



ACTIVIDAD FÍSICA, MOTIVACIÓN Y AUTONOMÍA PROMOVIDOS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

PHYSICAL ACTIVITY, MOTIVATION AND AUTONOMY PROMOTED IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASS

Juan Antonio Ontiveros Terrazas

Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la
Cultura Física Extensión Juárez

Sandra Ivonne Nieto Martínez

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey,
Campus Chihuahua

Manuel Iván Ibarra López

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Instituto de Ciencias
Biomédicas, Entrenamiento Deportivo.

e-mail: juan.terrazas@uacj.mx

Resumen

Objetivo. Conocer los niveles de Motivación, Autonomía y Rango de Actividad Física que presentan por grado los alumnos de la secundaria técnica 80 en ciudad Juárez Chihuahua. Métodos. Se evaluaron los diversos aspectos relacionados a la clase de educación física con el fin de medir su relación entre los distintos grupos de comparación. Los test utilizados en la investigación fueron; para la Motivación hacia la clase de educación física el test CMEF; para conocer el nivel de Autonomía test APALQ; y para conocer el Rango de Actividad Física que efectúa el estudiante el test LCQ. La muestra fue conformada por un total de 127 alumnos de la Secundaria Técnica número 80 en ciudad Juárez, distribuida entre los diversos grados, primero (n=42), segundo (n=37) y tercero (n=45). Resultados. Las diferencias estadísticas ($p < .05$) se presentaron entre los grupos de primero y tercer grado, en los tipos de motivación: Regulación Externa y la Desmotivación. En cuanto a la Autonomía la comparación de medias entre grupos de secundaria no presentó cambios significativos. Finalmente, la distribución de Rangos en Actividad Física se dio en los siguientes porcentajes: Sedentarios 22%, Moderadamente activos 39% y Muy activos 39%. Discusión y Conclusiones. 4 de cada 5 estudiantes de secundaria se consideran como activos físicamente. Estos resultados son efecto de la metodología



pedagógica que el docente de educación física aplica en sus sesiones didácticas.

Palabras clave: Autonomía, Motivación, Rango de Actividad Física

Abstract

Objective. To know the levels of Motivation, Autonomy and Range of Physical Activity presented by students of technical high school 80 in Ciudad Juárez Chihuahua. **Methods.** The various aspects related to the physical education class were evaluated in order to measure their relationship between the different comparison groups. The tests used in the investigation were; for the motivation towards the physical education class the CMEF test; to know the APALQ test Autonomy level; and to know the Range of Physical Activity that the student performs the LCQ test. The sample consisted of a total of 127 students from Technical Secondary School number 80 in Ciudad Juárez, distributed among the various grades, first ($n = 42$), second ($n = 37$) and third ($n = 45$). **Results.** Statistical differences ($p < .05$) were presented between the first and third grade groups, in the types of motivation: External Regulation and Demotivation. Regarding Autonomy, the comparison of means between secondary school groups did not show significant changes. Finally, the distribution of Ranks in Physical Activity was given in the following percentages: Sedentary 22%, Moderately active 39% and Very active 39%. **Discussion and Conclusions.** 4 out of 5 high school students are considered physically active. These results are the effect of the pedagogical methodology that the physical education teacher applies in their didactic sessions.

Key words: Autonomy, Motivation, Range of Physical Activity.

Recibido: 4 de abril de 2021

Aceptado: 25 de junio de 2021

INTRODUCCIÓN

La actividad física es descrita como el movimiento corporal producido por la acción voluntaria del musculo y que provoca un cierto desgaste energético (Aznar & Webster, 2009). La actividad física se asocia a una vida más prolongada y saludable. Si hablamos de actividad física, en particular al referirnos a niños y jóvenes, es que la educación física se considera como un aspecto de gran relevancia en su formación (Devís & Peiró, 1993).

La educación física al ser aplicada dentro del contexto escolar, es definida como, la disciplina que actúa sobre diversas temáticas



del cuerpo y el movimiento (Chaverra & Darío, 2007). La educación básica representa el medio idóneo para promocionar la salud y el desarrollo de actitudes positivas mediante la educación física (Hall, Ochoa, Macías, Zúñiga & Sáenz, 2018). A medida que el estudiante avanza en edad cronológica su actitud hacia la educación física se ve cada vez peor (Vélez, 2019). Así mismo el estilo interpersonal que el docente de educación física imprime en sus clases puede condicionar el comportamiento afectivo, cognitivo y mental del estudiante (Pérez, Valero, Moreno & Sánchez, 2019).

Algunos de los motivos principales por los cuales el estudiante abandona la práctica de la actividad física se deben a conflictos de interés o simplemente por la falta de diversión (Charchaoui, Cachón, Chacón & Castro, 2017). Harris, Kuramoto, Shulzer & Retallack (2009) mencionan que en la Educación física, un aspecto importante a desarrollar es el apoyo a la autonomía del estudiante, de esta manera el docente conseguirá motivarlos y por consecuencia su involucramiento en el aprendizaje. Satisfacer la necesidad de autonomía del estudiante le permitirá tomar decisiones durante la clase, lo que generará una predisposición positiva hacia la práctica de la educación física (García, Méndez & Cecchini, 2020).

El apoyo a la autonomía del estudiante se manifiesta cuando el profesor de educación física ofrece al estudiante diversas opciones que le permitan resolver tareas por su cuenta eliminando ambientes de presión y de control (Maldonado, Pacheco & Zamarripa, 2017). Por su parte Aibar, Julián, Murillo, García, Estrada & Bois (2015) mencionan que mientras más apoyo se dé a la autonomía del estudiante, mayor será su participación en la práctica de la educación física. Así el apoyo a la autonomía que el docente produzca en el estudiante será clave en la mejora de la motivación y servirá como indicador de progreso en el proceso de enseñanza- aprendizaje (Baena, Granero, Sánchez & Martínez, 2013). El aumento de la autonomía del estudiante se relacionará directamente con una mayor motivación (Pérez et al., 2019), son varios los estudios que inciden en que el apoyo a la autonomía creada por el docente de educación física producirá diferentes efectos en la práctica regula de la actividad física.

Un estudio realizado para comparar los diversos tipos de motivación que presentaban estudiantes mexicanos y españoles a las clases de educación física, encontró que en el caso de los primeros fueron mayores los niveles en los tipos de motivación: regulación introyectada y regulación externa, así como también fue mayor el nivel de desmotivación al ser comparados con sus



homónimos de España (Vega, Vega, Blanco, Pérez & Jurado, 2019).

La motivación y autonomía que el alumno presenta en la clase de educación física repercute de forma directa en la actitud del alumno toma hacia la clase, en el modo en que realiza sus actividades y en el nivel de esfuerzo que imprime durante las sesiones de educación física (Escudero, 2009). El presente estudio pretende analizar como el docente de educación física incide en la generación de autonomía, motivación y práctica de la actividad física del estudiante de secundaria.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación es de tipo no experimental, su diseño transeccional- correlacional, se pretende medir la relación entre 2 o más variables con distintos grupos de comparación (Hernández, Fernández & Baptista, 2006). La muestra fue conformada por un total de 124 estudiantes de secundaria en México y distribuida por grados según el sistema educativo: primer grado (n=42), segundo grado (n=37) y tercer grado (n=45). En la evaluación se aplicaron los test de APALQ (Assessment Of Physical Activity Levels Questionnaire por sus siglas en inglés) para medir el nivel de actividad física, CMEF (Cuestionario de motivación en educación física) para la motivación a las clases de educación física y LCQ (Learning Climate Questionnaire, por sus siglas en inglés) para medir el nivel autonomía del alumno. Al momento de la aplicación de los test, las instrucciones se dieron de manera clara y concisa a los estudiantes mediante la aplicación de cuestionarios.

Con los datos recolectados se analizaron las diferencias estadísticas mediante el uso del programa estadístico SPSS18.0 en donde se comprobó la distribución normal de los datos utilizando la prueba Z de Kolmogorov Smirnof. Dado que en la distribución de datos tuvo un comportamiento normal, la comparación entre grupos se realizó mediante el test paramétrico ANOVA de un factor para la comparación entre grupos con significancia estadística de $p < .05$.

RESULTADOS

Se observa en la tabla 1 el rango de actividad física que presentaron los estudiantes de secundaria por grado escolar. En primer grado los rangos de realización de actividad física se presentaron en moderado y muy activo en la misma proporción (40.5%) y solo 19% se clasifica en el rango de sedentario. En el grupo de segundo grado la distribución fue 40% Muy activo y 30%



en los rangos de Moderado y Sedentario. Finalmente, el tercer grado presentó 35% Muy Activo, 47% Moderado y solo el 18% Sedentario.

Tabla 1. Distribución de frecuencias y porcentajes del cuestionario APALQ (Assessment Of Physical Activity Levels Questionnaire) en estudiantes de secundaria.

Rango de actividad Física:

	Primer Grado n=42		Segundo Grado n=37		Tercer Grado n=45	
	frecc	%	frecc	%	frecc	%
Muy activo	17	40.5	15	40	16	35
Moderadamente Activo	17	40.5	11	30	21	47
Sedentario	8	19	11	30	8	18

En general los estudiantes de secundaria presentaron diversos rangos de actividad física (Figura 1). 22% de la población se consideró como sedentario, 39% como moderadamente activo y 39% se consideró como muy activo.

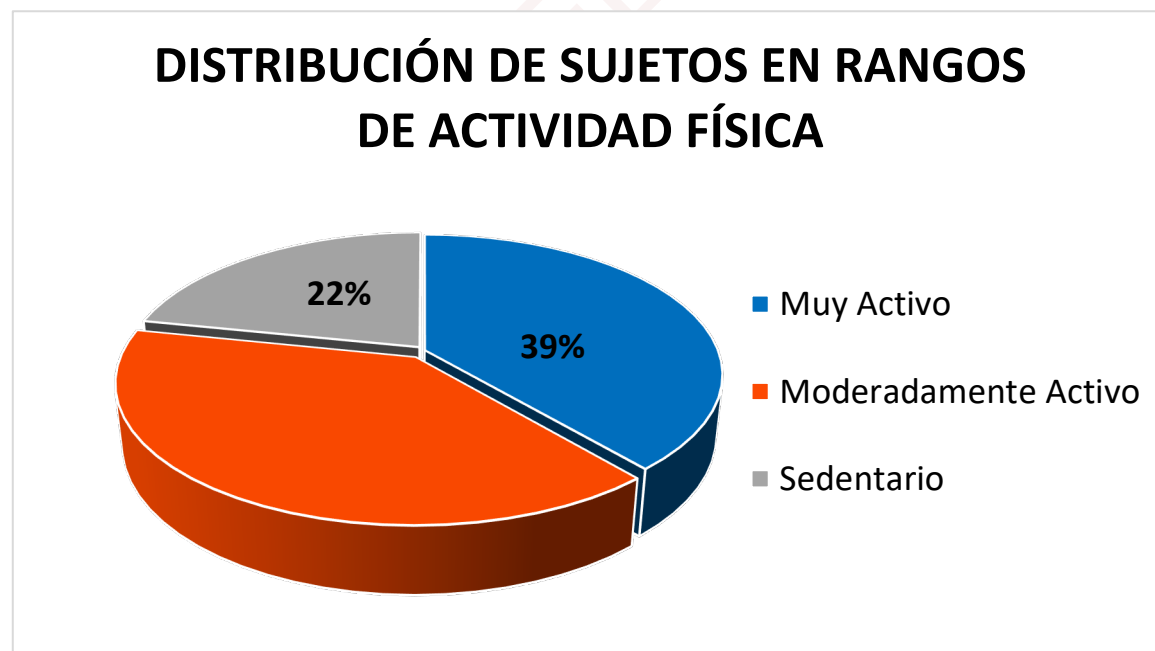


Figura 1. Rangos de actividad física de estudiantes de secundaria

En la tabla 2 se observa la comparación de medias obtenida en la valoración de los distintos tipos de Motivación mediante el test CMEF. Las diferencias estadísticas se presentaron entre los grupos de primer y tercer grado de secundaria en los aspectos de Regulación Externa y Desmotivación.



Tabla 2. Valoración de los diversos tipos de Motivación a través del cuestionario CMEF de Sánchez-Oliva et al, en alumnos de la Secundaria Técnica 80.

Tipo de Motivación:			
	Primer Grado, n=42	Segundo Grado, n=37	Tercer Grado, n=45
Intrínseca, (4-20)	16.3 ± 3.5	15.5 ± 3.8	15.7 ± 3.8
Regulación Identificada, (4-20)	15.2 ± 3.2	14.5 ± 3.8	15.6 ± 3.7
Regulación Introyectada, (4-20)	13.3 ± 2.8	13.5 ± 3.0	12.0 ± 3.8
Regulación Externa, (4-20)	14.6 ± 3.3*	13.8 ± 3.1	12.1 ± 4.1*
Desmotivación, (4-20)	10.2 ± 4.2 *	9.7 ± 4.1	7.8 ± 3.7*

Los valores entre paréntesis corresponden al rango en la puntuación para cada variable. *= diferencia estadística entre grupos. p <0.05. ANOVA de un factor.

En la tabla 3 se observa la comparación de medias de la variable de Autonomía a través del test LCQ no se presentaron diferencias estadísticas entre los grupos.

Tabla 3. Valoración de la Autonomía a través del cuestionario LCQ de Williams y Deci (1996), en alumnos de secundaria.

	n=124		
	Primer Grado n=42	Segundo Grado n=37	Tercer Grado n=45
Autonomía, (14-98)	59.1 ± 14.8	57.1 ± 16.8	60.7 ± 15.1

Los valores entre paréntesis corresponden al rango en la puntuación para cada variable.

*= diferencia estadística entre grupos. p <0.05. ANOVA de un factor.

CONCLUSIÓN

A partir de la información recogida del presente estudio, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

Es el primer grado de secundaria donde se observa un mayor interés por la práctica de la actividad física. Por su parte es el grupo de segundo grado presenta un mayor número de alumnos sedentarios. En general la mayoría de los alumnos de secundaria se considera como físicamente activos y solo 1 de cada 5 estudiantes se considera como inactivo o sedentario.



Los valores de los diversos tipos de Motivación hacia las clases de educación física fueron muy similares entre los tres grupos, sin embargo, se presentaron diferencias estadísticas entre los grupos de primer y tercer grado en cuanto a la regulación externa y la desmotivación. Los niveles de regulación externa y de desmotivación son cada vez menores conforme el estudiante avanza de un grado escolar a otro. En cuanto a la Autonomía del estudiante de secundaria pudimos comprobar que esta se mantiene de manera similar a lo largo de los tres grados del nivel educativo. Esta investigación concuerda con Pérez et al (2019) al afirmar que esto se debe al estilo interpersonal que el docente de educación física ilustra al impartir sus clases.

La importancia de conocer el grado de motivación que presentan los alumnos hacia la clase de Educación física o la autonomía del alumno radica en logro de un mayor número de sujetos que se mantienen físicamente activos, y es así como el docente logra que los contenidos de la educación sean transmitidos al alumno y coadyuve al surgimiento de satisfacción cuando realiza alguna actividad que se disfruta.

DISCUSIÓN

El objetivo principal de este estudio fue el conocer como inciden la motivación y la autonomía en los diversos grados de educación secundaria respecto a la clase de educación física.

En general la mayor parte de los estudiantes de la escuela secundaria mencionan mantenerse físicamente activos y solo 1 de cada 5 se considera a sí mismo como sedentario.

Los niveles de autonomía fueron similares en los tres grados de secundaria y no se presentaron diferencias entre grupos. Por lo que se asume que los niveles de autonomía son iguales en los tres grados de secundaria.

En cuanto a los tipos de motivación, la regulación externa disminuye conforme los estudiantes son comparados por grado escolar, esto quizás se deba en gran medida a la maduración del estudiante al participar en clase de educación física.

Semejante a nuestros resultados Vega et al, (2019) mencionan los altos niveles de desmotivación que presentan estudiantes mexicanos. En este estudio se rescata que el nivel de desmotivación es mayor durante los primeros grados y este disminuye conforme se avanza al último grado de secundaria.



En gran medida los resultados obtenidos en esta investigación se deben a la preparación profesional del docente e incluso al contexto donde se desarrollan. La gran variedad de antecedentes que se tienen en torno al tema de motivación y autonomía producidas por la clase de educación física, nos permite enriquecer la práctica pedagógica. Se recomienda para futuras investigaciones relacionadas al tema, la selección de muestras poblacionales más amplias y que permitan otros tipos de análisis estadísticos.

REFERENCIAS

- Aibar A., Julián J., Murillo B., García L., Estrada S. & Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Psicología del Deporte*, 155-161.
- Aznar S. & Webster T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Ed.Grafo. España.
- Baena, A., Granero, A., Sánchez, J., & Martínez, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (24), 46-49.
- Charchaoui, I., Cachón, J., Chacón, F., & Castro, R. (2017). Tipos de motivación para participar en las clases de educación física en la etapa de enseñanza secundaria obligatoria (ESO). *Acción Motriz: Tu Revista Científica Digital*, 18, 37-46.
- Chaverra, B. & Darío, I. (2007). *Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la educación física. Un campo en construcción*. Funámbulos Editores. Colombia.
- Devís, J., y Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.
- Escudero, D. (2009). La motivación hacia la clase de educación física. *EFDeportes.com, Revista digital*. Buenos Aires. N° 134. <https://www.efdeportes.com/efd134/la-motivacion-hacia-las-clases-de-educacion-fisica.htm>
- Hall, J., Ochoa, P., Macías, R., Zúñiga, R., & Sáenz, P. (2018). Actividad física moderada a vigorosa en educación física y recreo en



estudiantes de primaria y secundaria de la frontera México-USA. *Sportis*, 4(3), 426-442.

Harris K., Kuramoto L., Schulzer M. & Retallack J. (2009). Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: a meta-analysis. *CMAJ*, 719-26.

Hernández, R., Fernández, C & Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. Distrito Federal, México: McGraw-Hill.

Maldonado, E., Ríos, R., & Zamarripa, J. (2017). Validación mexicana del cuestionario de clima de aprendizaje adaptado a la educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 115-118.

Pérez, A., Valero, A., Moreno, J., & Sánchez, B. (2019). Revisión sistemática del apoyo a la autonomía en educación física. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(138), 51-61.

Romero, C., Giménez, A., & Estrada, J. (2020). Papel predictivo de las metas de logro 3x2 sobre la necesidad de autonomía en Educación Física. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 6(1), 1-17.

Vega, H., Vega, D., Blanco, J., Pérez, J., & Jurado, P. J. (2019). Motivación hacia la clase de educación física en preadolescentes mexicanos y españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 216-219.

Vélez, A. (2019). Análisis de las actitudes de los alumnos hacia la Educación Física según cada etapa educativa. *Lecturas: Educación física y deportes*, 23(249), 8