**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE CUENCA**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

# SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS DE LOS ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA EN TIEMPOS DE COVID-19

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

AUTOR: PAUL GUSTAVO CAJAMARCA CORTE

TUTOR: LCDO. MARIO GERMÁN ÁLVAREZ ÁLVAREZ, MGT.

Cuenca - Ecuador

2022

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Paul Gustavo Cajamarca Corte con documento de identificación N° 0106248925, manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana puedan usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 29 de marzo del 2022

Atentamente,

Paul Gustavo Cajamarca Corte

0106248925

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Paul Gustavo Cajamarca Corte con documento de identificación N° 0106248925, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de experiencia práctica de investigación: "Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes en las clases de educación física de la Unidad Educativa Fe y Alegría en tiempos de COVID-19", la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 29 de marzo del 2022

Atentamente,

Paul Gustavo Cajamarca Corte

0106248925

**CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Mario Germán Álvarez Álvarez con documento de identificación N° 0301494027, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS DE LOS ESTUDIANTES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA EN TIEMPOS DE COVID-19, realizado por Paul Gustavo Cajamarca Corte, con documento de identificación N° 0106248925, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de Sistematización de experiencia práctica de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 29 de marzo del 2022

Atentamente,

Lcdo. Mario Germán Álvarez Álvarez, Mgt.

0301494027

**Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas de los Estudiantes en las Clases de Educación Física de la Unidad Educativa Fe y Alegría en Tiempos de COVID-19**


## Resumen

El objetivo fue establecer el nivel de satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en las clases de Educación Física de los alumnos de 9 a 18 años de la Unidad Educativa Fe y Alegría en tiempos de COVID-19. La investigación fue cuantitativa con un enfoque descriptivo y transversal. La población estuvo constituida por 622 alumnos desde el quinto grado de educación básica hasta el tercer año de bachillerato. Fueron 238 participantes (124 mujeres, 52.1% y 114 hombres, 47.9%) con un rango de edad entre 9 y 18 años (M= 12.36, DT= 2.47 años), a quienes se les aplicó el cuestionario de la Escala de Necesidades Psicológicas Básicas (ENBP-EF) en Educación Física. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: competencia (M=4.02, DT=0.90); relación (M=4.00, DT=0.99); autonomía (M=3.74, DT=1.07). No hubo diferencias significativas en la variable sexo, pero sí en función de los grupos de edad. A partir de los datos obtenidos, la necesidad que más se satisface es la competencia, seguida de la relación y en tercer lugar de la autonomía.



***Palabras clave:*** Autonomía; Competencia; Relación; Educación Física; COVID-19.



## Abstract

The objective was to establish the level of satisfaction of the Basic Psychological Needs in the Physical Education classes of pupils aged 9 to 18 years at the Fe y Alegría Educational Unit in times of COVID-19. The research was quantitative with a descriptive and cross-sectional approach. The population consisted of 622 students from the fifth grade of basic education to the third year of high school. There were 238 participants (124 females, 52.1% and 114 males, 47.9%) with an age range between 9 and 18 years (M= 12.36, SD= 2.47 years), to whom the questionnaire of the Basic Psychological Needs Scale (BPN) in Physical Education was applied. The results obtained were the following: competence (M=4.02, SD=0.90); relationship (M=4.00, SD=0.99); autonomy (M=3.74, SD=1.07). There were no significant differences in the gender variable, but there were significant differences according to age groups. From the data obtained, the most satisfied need is competence, followed by relationship and thirdly autonomy.



***Keywords:*** Autonomy; Competence; Relationship; Physical education; COVID-19

## Introducción

La pandemia del COVID-19 ha cambiado la modalidad de estudio y para evitar la prolongación de los contagios entre los escolares son clases en modalidad virtual, pero ante esta estrategia, se han visto perjudicadas las clases de Educación Física (EF) ya que no se han podido realizar algunas actividades de manera normal (Pinho et al., 2020).

La población estudiantil en EF atraviesan varios obstáculos al momento de participar en el denominado "aprendizaje virtual", lo que potencialmente podría conducir al sedentarismo, aumento de peso y desarrollo de trastornos del estado de ánimo como por ejemplo episodios depresivos (Pinho et al., 2020).

Son diversos los contextos en los que se ha llevado a cabo estudios para evaluar las Necesidades Psicológicas Básicas (NPBs) en las clases de EF. Entre los que podemos mencionar a los realizados en los Países Bajos, España, y en nuestro continente, realizados en Estados Unidos, México y Chile, destacándose España por una mayor cantidad de estudios realizados (Carrasco et al., 2019; Claver et al., 2020; Rubio et al., 2020; Baños et al., 2020; Salazar-Ayala, 2020).

Dentro de este marco, la teoría de la autodeterminación (TAD) es una de las principales propuestas teóricas que estudia los procesos motivacionales inherentes a cada individuo y cómo este es influenciado por el contexto social, personal y experiencial. Esta teoría establece la existencia de tres necesidades psicológicas básicas, universales e inherentes a cada ser humano, como la competencia, autonomía y relación (Trigueros et al., 2019, p.1).

En lo que concierne a la *autonomía* se entiende como esfuerzos que hacen las personas por sentirse el origen para realizar sus propias actividades, y poder determinar su propio comportamiento (Deci & Ryan, 2020).

Por lo tanto, esta NPB, es un sentido de iniciativa y propiedad en las acciones de uno. Está respaldado por experiencias de interés y valor y comprensión minado por experiencias de ser controlado externamente, ya sea por protecciones o castigos (Ryan & Deci, 2020).

La *competencia* hace referencia al sentimiento de dominio, un sentir que uno puede tener éxito y crecer. La necesidad de *competencia* es mejor satisfecha en entornos bien estructurados que ofrecen óptimos desafíos, comentarios positivos y oportunidades de crecimiento (Ryan & Deci, 2020).

Cuando hablamos de la *relación*, nos referimos al sentido de pertenencia y unión, se ve reflejado cuando se transmite respeto y cariño (Ryan & Deci, 2020).

Estas necesidades psicológicas tienden a combinarse entre sí, de modo que una influye en la otra; de esta forma, si una aumenta, las demás también lo harán (Trigueros et al., 2019).

Por lo tanto, si estas tres son satisfechas, contribuirán al bienestar personal de la persona, facilitando un aumento en la motivación intrínseca, ya que funcionan como mediadoras entre factores socio-contextuales y la motivación interna de los sujetos (Trigueros et al., 2019).

La satisfacción de las NPB toma una gran importancia en las clases de EF porque entre otros aspectos, contribuye a crear una motivación autodeterminada hacia estas (Salazar-Ayala, 2020) y, por lo tanto, los estudiantes empiezan a demostrar un mayor esfuerzo y vitalidad en las clases (Hein et al., 2018). Además, ayuda a aumentar en los estudiantes sus percepciones de eficacia en determinadas actividades (competencia), aumenta su oportunidad para desarrollar interés o valor en las actividades que realiza (autonomía) y a apoyar y fomentar sus relaciones con los profesores y compañeros (Gråstén et al., 2017).

Partiendo de lo expuesto, esta investigación buscó establecer el nivel de satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en las clases de Educación Física, de estudiantes de 9 a 18 años de edad de la Unidad Educativa Fe y Alegría en tiempos de COVID-19.

## Metodología

La investigación fue cuantitativa de alcance descriptivo y de corte transversal. Y se llevó a cabo en el periodo lectivo 2021-2022, es decir, entre los meses octubre a diciembre.

### *Población y Muestra*

La población de estudio fueron 622 estudiantes de quinto grado de educación básica a tercero de bachillerato en edades comprendidas entre los 9 y 18 años, de la Unidad Educativa Fe y Alegría que se encuentra ubicada en el cantón Cuenca-Ecuador.

Para la investigación se utilizó el muestreo probabilístico estratificado, para ello se calculó el número de participantes con un 95% de confianza, 5% de error, y 50% de frecuencia esperada. Por lo tanto, el número de la muestra fue de 238 participantes (124 mujeres, 52.1% y 114 hombres, 47.9%) con un rango de edad entre 9 y 18 años ($M$= 12.36, $DT$= 2.47 años).

### *Criterios de Inclusión y Exclusión de la Muestra*

Los criterios de inclusión fueron: a) estudiantes en edades comprendidas entre 9 a 18 años) estudiantes legalmente matriculados en el periodo lectivo 2021-2022 en la Unidad Educativa Fe y Alegría. Como criterios de exclusión: a) estudiantes menores a 9 años y mayores a 18 años; b) estudiantes con algún tipo de discapacidad (retraso mental) que impidiera el responder el cuestionario de una forma autónoma.

### *Instrumento*

Se utilizó la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en la Educación Física (ENPBEF), adaptada cultural y lingüísticamente al contexto de esta investigación a partir

de Moreno et al. (2008), teniendo origen en la escala de ejercicio físico (Vlachopoulos et al., 2011). La escala estaba compuesta por tres subescalas que miden las NPB: Autonomía (4 ítems, p. ej., ¨ En las clases de educación física la forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlo¨), competencia (4 ítems, p. ej., ¨ En las clases de educación física el ejercicio es una actividad que hago muy bien¨) y relaciones (4 ítems, p. ej., ¨ En las clases de educación física me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as ¨). Los ítems correspondían a una escala tipo Likert que iba desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

***Procedimiento***

Se procedió a solicitar la respectiva autorización a la dirección de la unidad educativa para realizar la investigación, además se solicitó la firma del consentimiento informado a los representantes legales para la respectiva autorización de la participación de sus representados.

Luego se realizó la transcripción del Escala de las NPB en Google Forms, para su posterior aplicación. Este link se hizo llegar mediante WhatsApp a los participantes del rango de 11 a 18 años.

En el caso de los estudiantes de 9 a 10 años se aplicó de manera individual mediante sesiones a través de Zoom, en donde se le preguntaba al estudiante y se le mostraba la escala en base a emoticones para una mejor comprensión de los participantes. El tiempo aproximado que se tardaba en completar la escala fue de nueve minutos, y para el resto un tiempo de seis minutos aproximadamente.

***Análisis de los datos***

Los análisis se llevaron a cabo con el programa IBM SPSS Statistics 26.0.

### *Análisis Estadísticos*

Para dar respuesta al primer objetivo general se realizó un análisis estadístico descriptivo (media y desviación estándar).

De igual manera para saber las diferencias en la satisfacción de las NPBs de acuerdo con el sexo y grupo de edades, se utilizó el análisis estadístico ANOVA en el primer caso, y un ANOVA post hoc en el segundo.

### *Consideraciones éticas*

Los individuos fueron informados acerca de la investigación y se les hizo llegar un consentimiento voluntario antes de convertirse en participantes de la investigación.

La privacidad de los participantes en esta investigación se mantiene protegidas.

## Resultados

En la tabla 1 se muestra el nivel de satisfacción de las NPBs. De acuerdo con los resultados hallados se puede observar un nivel se satisfacción de medio a alto en las tres NPBs, destacando la *competencia* sobre las otras dos necesidades psicológicas.

**Tabla 1**

*Nivel de satisfacción de la NPB en las clases de Educación Física en tiempos de COVID-19 en la Unidad Educativa ¨Fe y Alegría¨.*

| Variable | n | M | DT |
|---|---|---|---|
| Autonomía | 238 | 3.74 | 1.07 |
| Competencia | 238 | 4.02 | 0.90 |
| Relación | 238 | 4.00 | 0.99 |

*Nota*. *n*= Muestra; *M*=Media; *DT* = Desviación típica.

De acuerdo con el sexo no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, sin embargo, en la autonomía y competencia las mujeres tienen una media mayor que los hombres, y en la relación lo contrario (Tabla 2).

**Tabla 2**

*Diferencia en la satisfacción de las NPB de acuerdo con el sexo de los participantes.*

| Variable | Hombre | Mujer | |
|---|---|---|---|
| | M (DT) | M (DT) | *p* |
| Autonomía | 3.72 (1.14) | 3.75 (1.00) | 0.85 |
| Competencia | 3.97 (0.96) | 4.08 (0.84) | 0.35 |
| Relación | 4.02 (0.98) | 3.99 (1.01) | 0.83 |

*Nota. M* = Media; *DT* = Desviación típica; *p* = Significancia.

En lo que respecta al comportamiento de las medias de acuerdo con los grupos de edad, se puede observar que los de 9 a 10 años tienen una media mayor tanto en la autonomía, competencia y relación que los otros grupos de edad y estos promedios tienden a disminuir según la edad de los participantes (Tabla 3).

**Tabla 3**

*Comportamiento de la satisfacción de la NPB según los grupos de edad de los participantes.*

| Variable | 9-10 Años | 11-12 Años | 13-15 Años | 16-18 Años |
|---|---|---|---|---|
| | M (DT) | M (DT) | M (DT) | M (DT) |
| Autonomía | 4.11 (0.95) | 3.63 (1.10) | 3.64 (1.06) | 3.26 (1.05) |
| Competencia | 4.33 (0.72) | 3.98 (0.88) | 3.92 (0.94) | 3.64 (1.07) |
| Relación | 4.53 (0.55) | 3.92 (1.00) | 3.78 (1.10) | 3.56 (0.97) |

*Nota*. *M* = Media; *DT* = Desviación típica.

Las pruebas post hoc (Bonferroni) mostraron diferencias significativas de acuerdo a los grupos de edad a favor de los estudiantes de menor edad a diferencia a los de mayor edad (Tabla 4).

**Tabla 4**

*Diferencias en la satisfacción de la NPB de acuerdo con los grupos de edad.*

| Variable | 9 a 10 años vs 11 a 12 años | 9 a 10 años vs 13 a 15 años | 9 a 10 años vs 16 a 18 años | 11 a 12 años vs 13 a 15 años | 11 a 12 años vs 16 a 18 años | 13 a 15 años vs 16 a 18 años |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Autonomía | 0.05 | 0.04* | 0.05 | 1.00 | 1.00 | 0.79 |
| Competencia | 0.15 | 0.03* | 0.01 | 1.00 | 0.82 | 1.00 |
| Relación | 0.00** | 0.00** | 0.00** | 1.00 | 0.79 | 1.00 |

*Nota.* * ρ<.05; ** ρ<.01.

**Discusión**

Los objetivos de la investigación fueron, en primer lugar, el establecer el nivel de satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas en las clases de Educación Física de estudiantes de 9 a 18 años de edad de la Unidad Educativa Fe y Alegría en tiempos de COVID-19, en segundo lugar, determinar la diferencia de acuerdo con el sexo, y finalmente, conocer la diferencia que existe de acuerdo con los grupos de edad de los estudiantes.

Respondiendo al primer objetivo, los resultados muestran que los estudiantes tienen satisfechas sus tres NPBs, en especial la *competencia*, al contrario de la autonomía que fue la necesidad menos satisfecha.

En primer lugar, tenían una mayor satisfacción en lo que concierne a sentirse eficaz en los momentos cuando experimenta oportunidades para poner en práctica sus propias capacidades (competencia) como propone (Jang et al., 2010). Un individuo se siente competente cuando logra demostrar habilidades y realizar tareas que supongan un desafío óptimo (Taylor & Lonsdale, 2010).

En segundo lugar, reflejaban interés por relacionarse y preocuparse por otros, así como el sentir que el resto tiene una relación auténtica con uno mismo, experimentando satisfacción con el mundo social y se define mediante dos dimensiones: el sentirse aceptado y el intimar con los demás (relación) (Deci & Ryan, 1991). Esta NPB guarda relación con las preocupaciones sobre el bienestar, seguridad y unidad de los miembros de una comunidad (Moreno et al., 2008).

En tercer y último lugar, los alumnos afirmaban ser menos capaces, ser uno mismo el promotor o el protagonista de la propia conducta (autonomía) (Gómez et al., 2014).

Según la Teoría de la Autodeterminación, la autonomía promueve una verdadera autoestima en el individuo, es decir, un sentido estable y seguro de sí mismo (Deci & Ryan, 2000; Gråstén et al., 2017).

Los resultados encontrados en esta investigación son similares al de Navarro-Patón et al. (2018) y de Raven & Pels (2021), donde la competencia es la necesidad que más se satisface y la autonomía es la que menos se satisfecha.

Los docentes de EF deberían proponer actividades donde los estudiantes perciban sensación de autonomía y puedan tomar sus propias decisiones durante las clases para que se sientan competentes y se fomenten las relaciones sociales (Rubio et al., 2020).

Además, los resultados encontrados en esta investigación se contraponen a otros estudios donde la relación es la necesidad que más se satisface y la autonomía la menos satisfecha (Castaño et al., 2016; Fierro et al., 2019; Gómez et al., 2021; Huhtiniemi et al., 2019; Rubio et al., 2020; Cuevas-Campos et al., 2020).

El segundo objetivo que se planteaba era determinar la diferencia de acuerdo con el sexo de los estudiantes, pero no se hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Estos resultados obtenidos son similares a los de otro estudio donde se verifica que, a medida que las personas van creciendo, también decrece los niveles de satisfacción de la NPBs (Navarro-Patón et al., 2018).

**Conclusiones**

En la presente investigación se analizó el nivel de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de estudiantes de 9 a 18 años en las clases de Educación Física, en donde la necesidad que más se satisface es la competencia, seguida de la relación y en tercer lugar de la autonomía.

La presente investigación sugiere que la satisfacción de las NPB en las clases de EF de los estudiantes de 9 a 18 no presenta diferencias en relación con el sexo.

También los resultados mostraron que a medida que aumenta la edad, los estudiantes perciben menos competencia, menos relación y menos autonomía.

**Limitaciones**

La principal limitación de esta investigación es que fue de diseño transversal. Asimismo, cabe destacar que la investigación se realizó en una sola institución educativa, por lo que se necesitan más evidencias para tener una mayor validez externa a los resultados obtenidos.

Además, el número de participantes sugiere la no generalización de resultados ya que es una muestra pequeña, por lo que sería de interés analizar también con muestras más grandes.

También, la escasez de estudios a nivel país no ha permitido poder contrastar investigaciones de una naturaleza semejante.

Los estudios futuros deberían emplear diseños longitudinales y cuasiexperimentales en donde se pueden conocer los efectos sobre las variables después de una cierta intervención.

**Referencias Bibliográficas**

Baños, R., Fuentesal, J., Conte, L., Ortiz, M. y Zamarripa, J. (2020). Satisfaction, Enjoyment and Boredom with Physical Education as Mediator between Autonomy Support and Academic Performance in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(23), 88-98. 10.3390/ijerph17238898

Bruijn, A., Mombarg, R. y Timmermans, A. (2021). The importance of satisfying children's basic psychological needs in primary school physical education for PE-motivation, and its relations with fundamental motor and PE-related skills. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *6*(3), 1-18. https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1906217

Carrasco, H., Fernández, S., Reigal, R.., Leva, J. y Amador, F. (2019). Influencia de las necesidades psicológicas básicas en los hábitos de práctica físico-deportiva de escolares de la Comuna de Valparaíso. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *14*(2), 121-125.

Claver, F., Martínez, L., Conejero, M. y Gil-Arias, A. (2020). Motivation, Discipline, and Academic Performance in Physical Education: A Holistic Approach from Achievement Goal and Self-Determination Theories. *Frontiers in Psychology*, *11*(3), 100-188. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01808

Erwin, J., Brotherson J., Palmer, B., Cook, C., Weigel, J. y Summers, A. (2009). How to promote self-determination for young children with disabilities: Evidenced-based

strategies for early childhood practitioners and families. *Young Exceptional Children*, *12*(2), 27-37.

González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, C., Ferriz, R. y Hagger, S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, *102*(5). 159-169. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.036

Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Huhtiniemi, M., Salin, K., Hakonen, H. y Jaakkola, T. (2020). A one-year follow-up of basic psychological need satisfactions in physical education and associated in-class and total physical activity. *European Physical Education Review, 3*(1), 1-31. https://doi.org/10.1177/1356336X20957356

Leo, M., Mouratidis, A., Pulido, J., López, A. y Sánchez, D. (2020). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: The mediating role of basic psychological needs and self-determined motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *1*(2)*,* 1-18. https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667

López, C., Patón, N. y Camiño, B. (2016). Estudio de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los escolares de primaria respecto a la educación física. *Revista Digital de Educación Física. 39*(9), 102-110.

Menéndez, I. y Fernández, J. (2018). Versión española de la escala de necesidades psicológicas básicas en educación física / Spanish Version Of The Basic Psychological Needs In Physical Education Scale. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, *18*(69), 119-133. https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.69.008

Moreno, A. y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la Práctica Físico-Deportiva: Fundamentos e Implicaciones Prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *6*(2), 39-54.

Pérez, M., Valero, A., Moreno. A. y Sánchez, J. (2019). Systematic Review of Autonomy Support in Physical Education. / Revisión sistemática del apoyo a la autonomía en educación física. *Apunts: Educació Física i Esports*, *138*(4), 51-61. https://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/4).138.04

Rubio, M., Granero, A. y Gómez, M. (2020). La satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de Educación Física y su relación con la satisfacción con la vida en los adolescentes. *Educación*, *24*(4), 45-54.

Ryan, M. y Deci, L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*(10), 18-60. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Salazar-Ayala. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática Self-determination Theory in the Physical Education context: A systematic review, *Retos*, *38*(8), 38-844.

Trigueros, R., Mínguez, A., González, J., Aguilar, M., Padilla, D. y Álvarez, F. (2019). Validation of the Satisfaction Scale of Basic Psychological Needs in Physical Education with the Incorporation of the Novelty in the Spanish Context. *Sustainability*, *11*(22), 62-50. https://doi.org/10.3390/su11226250