



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE

APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES DE APOYO A LA
AUTONOMÍA PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN AUTÓNOMA DE LAS
CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HERLINDA TORAL”

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

AUTORES: DAVID MARCELO ANDRADE AGUILAR

RONALDO ISMAEL VÉLEZ MORA

TUTOR: LCDO. JULIO CÉSAR CHUQUI CALLE, MGT.

Cuenca - Ecuador

2023

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, David Marcelo Andrade Aguilar con documento de identificación N° 0104495809 y Ronaldo Ismael Vélez Mora con documento de identificación N° 0105659122; manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos 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, 3 de febrero del 2023

Atentamente,



David Marcelo Andrade Aguilar

0104495809



Ronaldo Ismael Vélez Mora

0105659122

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

Nosotros, David Marcelo Andrade Aguilar con documento de identificación N° 0104495809 y Ronaldo Ismael Vélez Mora con documento de identificación N° 0105659122, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos los autores de la Sistematización de experiencia práctica de investigación: “Aplicación de estrategias motivacionales de apoyo a la autonomía para fomentar la motivación autónoma de las clases de educación física de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “Herlinda Toral”, 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, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 3 de febrero del 2023

Atentamente,



David Marcelo Andrade Aguilar

0104495809



Ronaldo Ismael Vélez Mora

0105659122

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Julio César Chuqui Calle con documento de identificación N° 0102369394, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES DE APOYO A LA AUTONOMÍA PARA FOMENTAR LA MOTIVACIÓN AUTÓNOMA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “HERLINDA TORAL”, realizado por David Marcelo Andrade Aguilar con documento de identificación N° 0104495809 y por Ronaldo Ismael Vélez Mora con documento de identificación N° 0105659122, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencia práctica de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 03 de febrero del 2023

Atentamente,



Lcdo. Julio César Chuqui Calle, Mgt.

0102369394

Aplicación de estrategias motivacionales de apoyo a la autonomía para fomentar la motivación autónoma de las clases de educación física de los estudiantes de primero de bachillerato de la unidad educativa “Herlinda Toral”

Resumen

El objetivo del presente estudio fue determinar si pueden diferir los resultados de la motivación autónoma en función de los contenidos sobre los cuales se aplicó el programa de estrategias motivacionales para el apoyo a la autonomía, en las clases de educación física en la Unidad educativa “Herlinda Toral” con estudiantes de primero de bachillerato. Para este estudio se utilizó la metodología cuantitativa, y su diseño fue cuasi experimental, con un grupo de control y dos grupos experimentales. El estudio contó con la participación de 101 estudiantes (39 hombres y 62 mujeres) pertenecientes al primero de bachillerato A de comercio exterior (30), B de contabilidad (33) y BGU (38). Para evaluar el apoyo a la autonomía se empleó el cuestionario, el cual utiliza la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en las clases de EF adaptado cultural y lingüísticamente para el contexto de este estudio y un segundo instrumentó sobre la motivación en educación física (CMEF) (Sánchez-Oliva et al., 2012) para la evaluación de la motivación autónoma. Los resultados arrojaron que las estrategias metodológicas que incentivan la autonomía evidencian una mejora en la motivación autónoma a pesar de las variables que influyeron en el desempeño normal de las clases.

Palabras clave: estudiantes; escala; validación; necesidades psicológicas básicas; ejercicio; motivación autónoma; educación física; Teoría de la Autodeterminación.

**Application of motivational strategies to support autonomy to promote
autonomous motivation in physical education classes of first year baccalaureate
students at "Herlinda Toral" educational unit**

Abstract

The objective of the present study was to determine whether the results of autonomous motivation can differ according to the contents on which the program of motivational strategies for autonomy support was applied in physical education classes at the "Herlinda Toral" educational unit with students in the first year of high school.

Quantitative methodology was used for this study, and its design was quasi-experimental, with a control group and two experimental groups. The study involved 101 students (39 males and 62 females) belonging to the first year of baccalaureate A in foreign trade (30), B in accounting (33) and BGU (38). To assess autonomy support, the questionnaire, which uses the Scale of Basic Psychological Needs in PE classes culturally and linguistically adapted for the context of this study and a second instrument on motivation in physical education (CMEF) (Sánchez-Oliva et al., 2012) for the assessment of autonomous motivation were used. The results showed that the methodological strategies that encourage autonomy show an improvement in autonomous motivation despite the variables that influenced the normal performance of the classes.

Keywords: students; scale; validation; basic psychological needs; exercise; autonomous motivation; physical education; Self-Determination Theory.

Introducción

La práctica de la actividad física se considera importante no únicamente en el sentido de salud física, se ha determinado que también juega un rol principal en la salud mental y el desarrollo de la autonomía de los sujetos. En este sentido, la presente investigación pretende determinar la influencia de la motivación autónoma en función de los contenidos sobre los cuales se aplique apoyo a la autonomía en las clases de Educación Física. Para ello se ha considerado como grupo de estudio al Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa Herlinda Toral de la ciudad de Cuenca, grupo conformado por hombres y mujeres entre 14 y 15 años de edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en sus constantes estudios sobre adolescentes señaló que entre los años 2001 y 2016 los niños y jóvenes realizaron muy poca actividad física (AF); “las estadísticas [...] muestran que uno de cada cuatro adultos y cuatro de cada cinco adolescentes no realizan suficiente actividad física” (OMS, 2020, párr.2). En un estudio publicado en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* (2019) se concluyó que más del 80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo no realizan el nivel mínimo de una hora de actividad física al día (OMS, 2019). Esto representa una gran problemática para la salud mundial, de manera especial para los adolescentes y más aún para las niñas que representan un mayor porcentaje del total de la población.

En lo que respecta a Ecuador, los niños y adolescentes (entre 5 y 17 años) tienen una escasa participación en la actividad, esto representa al 76% de la población entre estas edades (Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos, 2022) y genera una

preocupación con respecto a las políticas públicas para mejorar la salud y bienestar de los niños y adolescentes.

Para el desarrollo de esta investigación es importante considerar algunas categorías clave. Así, entenderemos a la autonomía como “la capacidad de dotarse uno mismo de las reglas, de las normas para el aprendizaje, en función de sus diversos niveles de exigencia, sin por ello eludir la responsabilidad de dar cuenta de sus procesos y de sus resultados” (Aebli, 1991, p.87), es decir, los estudiantes capaces de practicar la actividad física de manera independiente, más allá de que sea parte de un currículo y como una nota para cumplir con el pase de año. Por otro lado:

Deci y Ryan sostienen que una teoría psicológica es motivacional solamente si explora la energía (generada en las necesidades) y dirección (concerniente a los procesos del organismo que le dan significado a los estímulos internos y externos, orientando la acción hacia la satisfacción de necesidades). (Stover et al., 2017, 106)

Por su parte, las unidades educativas de la ciudad de Cuenca, en el currículo educativo, ofertan a sus estudiantes la materia de educación física para todos los niveles y edades; sin embargo, varios trabajos de titulación han investigado el nivel de motivación que los estudiantes tienen esta materia obteniendo resultados no muy favorables. Así, encontramos que, específicamente, en la población de 16 a 18 años se obtuvo que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB) por las clases

de educación física se encuentra en un valor de 3.35 sobre 5 de la denominada autonomía (Calle, 2021; Guanuche, 2021; Quizhpe, 2021; Salinas, 2021). Esto evidencia un nivel medio de desarrollo de la motivación autónoma, que podría repercutir a futuro sobre la intención de ser físicamente activos, o la de adquirir conductas saludables relacionadas con la práctica de actividad física (Leyton et al., 2020). Al respecto, son diversos los estudios que se han llevado a efecto en diferentes partes del mundo, entre ellos podemos mencionar el realizado por Moreno, González, Chillón y Parra (2008), mismo que tuvo como objetivo general realizar una adaptación de la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio a las clases de educación física específicamente en el contexto educativo español. Otro estudio similar se llevó a efecto por Moreno, Marzo y Martínez (2011) en la ciudad de Murcia – España, la cual, tuvo como propósito realizar una adaptación y validación de la Escala de Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas (PNSE) para practicantes de actividad física y deportiva de una edad promedio de 14 años.

Ya en lo que respecta al continente americano, autores como Zamarripa, Castillo, Tomás, Delgado y Álvarez (2017) ejecutaron en la ciudad de México una investigación con el propósito de trasladar al español adaptado al contexto mexicano el instrumento antes mencionado y determinar hasta qué punto este mantenía sus características psicométricas, llegando a la conclusión que la versión mexicana del ESNPB-EF representa una adaptación válida y confiable del instrumento, que se puede

usar con confianza para medir la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en los estudiantes de educación física.

Así mismo, Franco, Coterón, Gómez y Brito (2017) realizaron similar procedimiento en Argentina con el fin de examinar las propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas, infiriendo que esta prueba es confiable para su aplicación en diversos contextos.

La aplicación de estrategias para fomentar la motivación autónoma posiblemente arroje información para establecer lineamientos para prontas investigaciones en el mismo contexto y de esta manera conocer los resultados de la motivación autónoma en la E.F dentro de los contenidos donde se aplique apoyo a la autonomía.

Metodología

Marco Metodológico

Tipo de Estudio

Para este estudio se utilizará la metodología cuantitativa.

Diseño

El diseño por utilizar será el cuasi experimental, con un grupo de control y dos grupos experimentales.

Población y muestra

La población de este trabajo de titulación estará conformada por los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa "Herlinda Toral" correspondiente al año lectivo 2022- 2023.

El muestreo por utilizar será no aleatorio y a conveniencia, distribuyendo a 101 estudiantes tanto hombres como mujeres en cada uno de los grupos, conformados de la siguiente manera, al primero de bachillerato A de comercio exterior (30 estudiantes) , B de contabilidad (33 estudiantes) con los cuales establecimos los grupos experimentales y BGU que fue el grupo control (38 estudiantes).

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el primer año de bachillerato.
- Estudiantes con asistencia regular a clases de educación física.
- Estudiantes que tengan una participación en las clases de educación física.
- Estudiantes que puedan responder de forma autónoma a los instrumentos de evaluación.
- Estudiantes con edades entre 14 y 15 años.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que presenten asistencia irregular a las clases de EF.
- Estudiantes que no estén matriculados oficialmente en el periodo lectivo 2022-2023.
- Estudiantes que no pertenezcan al primer nivel de bachillerato.
- Estudiantes que no pueden responder de manera autónoma a los instrumentos.
- Estudiantes con edades inferiores a 14 y superiores a 15 años.
- Estudiantes que no tienen una participación activa en las clases de educación física.

Instrumentos

Para evaluar el apoyo a la autonomía, se utilizará la *Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en las clases de EF* adaptado culturalmente y lingüísticamente para el contexto de este estudio (Murcia et al., 2008), mismo que consta de 12 ítems que miden las tres NPB, autonomía (4 ítems, ejemplo: “Siento que he tenido una gran progresión con respecto a la meta que me he propuesto”), competencia (4 ítems, ejemplo: “El ejercicio es una actividad que hago muy bien”) y relaciones sociales (4 ítems, ejemplo: “Siento que me puedo comunicar con confianza con mis compañeros/as”). Cada ítem inicia con la frase: “En las clases de educación física...”. Cada ítem se responderá con una escala tipo Likert que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). Esta escala tiene un alfa de Cronbach con valores de 0.69 para la autonomía, 0.71 para la competencia y 0.86 para la relación con los demás (Moreno et al., 2018).

En lo que respecta a la evaluación de la motivación autónoma, se utilizará el cuestionario de motivación en educación física (CMEF) (Sánchez-Oliva et al., 2012). Esta escala inicia con la frase inicial: “Yo participo en las clases de educación física...”, seguido de 20 ítems que analizan los 5 factores, entre ellos: respecto a la motivación intrínseca (4 ítems, ejemplo: “Porque la educación física es divertida”), regulación identificada (4 ítems, ejemplo: “Porque esta asignatura me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes”), regulación introyectada (4 ítems, ejemplo: “Porque lo veo necesario para sentirme bien conmigo mismo”), regulación externa (4 ítems, ejemplo: “Para demostrar al profesor/a y compañeros/as mi interés por la asignatura”), desmotivación (4 ítems, ejemplo: “Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo con esta asignatura”). Los participantes deberán expresar su grado de acuerdo utilizando una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta, siendo 1 (totalmente en desacuerdo) y 5 (totalmente de acuerdo).

Procedimiento de intervención

En lo que respecta el programa se dará inicio con los respectivos permisos a las autoridades de la institución para la aprobación del proyecto, como consiguiente se realizará una socialización con los representantes legales, donde se les dará a conocer el objetivo del programa a realizar, en seguida se hará entrega del consentimiento informado donde los representantes legales firmarán la autorización debida para que su representado participe en la intervención.

A continuación, se socializará con los estudiantes dándoles a conocer de que tratará el programa de intervención, para posteriormente hacer la entrega a los estudiantes del asentimiento informando con el fin de que nos autoricen su participación activa en la investigación.

El siguiente punto por tratar corresponde a la estructuración del grupo control y los dos grupos experimentales de los paralelos “A”, “B” y “C”, para posteriormente realizar una evaluación pre-intervención.

Seguidamente daremos inicio con la intervención que tendrá una duración de 16 semanas, con una frecuencia semanal de dos veces, con un tiempo de 40 minutos por sesión.

Finalmente, se realizará una evaluación post intervención para así realizar el análisis estadístico y la redacción del informe final.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos recopilados se utiliza el software IBM SPSS versión 28.0.1

Análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó mediante la utilización del *software* IBM SPSS versión 28.0.1; para catalogar el cuestionario a ser aplicado como fiable se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach, en el cual resultó aceptable. Además, se realizará una descripción de las diferentes variables socio demográficas, mismas que serán presentadas en medias y desvío típico.

Posteriormente, se empleará la estadística inferencial para contrastar las hipótesis planteadas, para esto, se establecerá la normalidad de las variables, así como la igualdad de varianzas.

Con los análisis antes mencionados se procederá a seleccionar qué tipo de estadística se va a utilizar para realizar la comparación entre los grupos del estudio, así como entre los resultados de la pre y post intervención.

Resultados

Después de haber aplicado 101 encuestas a los estudiantes de Primero de Bachillerato de la Unidad Educativa Herlinda Toral se obtuvo los datos que se resumen en las tablas de la siguiente manera:

Tabla 1

Características de los participantes (n=101)

Sexo	Cantidad	Edad	
		M	DE
Hombres	39 (39%)	14.59	0.49
Mujeres	62 (61%)	14.60	0.49

Nota: n, total participantes; M, media; DE, desvío estándar

Tabla 2

Diferencia entre grupos antes de la intervención

Variables	Grupo	Grupo	Grupo	<i>p</i>
	Control (n=38)	Experimental 1 (n=30)	Experimental 2 (n=33)	
	M (DE)	M (DE)	M (DE)	
Autonomía	2.66 (0.75)	2.99 (0.84)	3,17 (0.76)	0.02
Motivación autónoma	3.56 (1.00)**	3.86 (0.69)	4.03 (0.68)**	0.05

Nota: n, total participantes; M, media; DE, desvío estándar; *p*, nivel de significancia;

***p*<0.05; **p*<0.01

Tabla 3

Comparación de los efectos de la intervención

Variables	Fase	Grupo	<i>p</i>	Grupo	<i>p</i>	Grupo	<i>p</i>
		control (n=38)		experimental 1 (n=30)		experimental 2 (n=33)	
		M (DE)		M (DE)		M (DE)	
Autonomía	Pre	2.66 (0.75)	0.57	2.99 (0.84)	0.24	3,17 (0.76)	0.19
	Post	2.84 (0.92)		3.18(0.73)		2.72 (0.82)	
Motivación autónoma	Pre	3.56 (1.00)	0.75	3.86 (0.69)	0.98	4.03 (0.68)**	0.69
	Post	2.91 (0.80)		3.55 (0.73)		3.51 (0.65)	

Nota: n, total participantes; M, media; DE, desvío estándar; *p*, nivel de significancia

Tabla 4

Análisis comparativo después de la intervención

Variables	Grupo Control vs Grupo Experimental 1			Grupo Control vs Grupo Experimental 2			Grupo Experimental 1 vs Grupo Experimental 2		
	M (DE)	M (DE)	<i>p</i>	M (DE)	M (DE)	<i>p</i>	M (DE)	M (DE)	<i>p</i>
Autonomía	2.84 (0.92)	3.18(0.73)	0.29	2.84 (0.92)	2.72 (0.82)	1.00	3.18(0.73)	2.72 (0.82)	0.87
Motivación Autónoma	2.91 (0.80)	3.55 (0.73)	0.02*	2.91 (0.80)	3.51 (0.65)	0.03*	3.55 (0.73)	3.51 (0.65)	1.00

Nota: M, media; DE, desvío estándar; *p*, nivel de significancia; **p*<0.05

Discusión

A partir del objetivo del estudio que está enfocado en determinar cómo influye la aplicación de estrategias motivacionales de apoyo a la autonomía para fomentar la motivación autónoma de las clases de educación física podemos identificar los resultados de la siguiente manera. En primer lugar, la Tabla 1 nos demuestra que el 39% de la población estudiada corresponde al género masculino y el 61% al género femenino, estos datos nos ayudan a identificar la cantidad y respuesta de los grupos intervenidos ya que como señala la Organización Panamericana de la Salud (2022) hay una diferencia entre la actividad que realizan las mujeres, al ser “menos activas (32%) que los hombres (23%)” (OPS, 2022, párr.IV).

La Tabla 2 señala la diferencia entre los tres grupos antes de la intervención: grupo control 1, con 38 participantes (hombres y mujeres); grupo experimental 1, con 30 participantes (hombres y mujeres); y grupo experimental 2, con 33 participantes (hombres de mujeres). Es evidente que el grupo experimental 2 muestra una autonomía mayor a los dos grupos previo a la aplicación de las estrategias motivacionales. Aquí es importante considerar el principio de autonomía “como la experiencia de ser el autor y el origen de la propia conducta” (Aguado-Gómez et al., 2014, párr. III), ya que se podría considerar que los estudiantes del grupo experimental 2 y 3 son, relativamente, seres autónomos y responden de manera positiva a las clases de educación física.

En la Tabla 2 también identificamos la variable de la motivación autónoma. En esta variable, y considerando los números, se puede identificar la correlación entre la autonomía y la motivación autónoma en donde a mayor autonomía se genera una mayor motivación autónoma. Para esto nos remitimos al estudio de Vergara-Morales et al. (2019) sobre el *Efecto mediador de la motivación autónoma en el aprendizaje* en donde

se sostiene que “que el apoyo a la autonomía percibido por los estudiantes se relaciona positivamente con la motivación autónoma” (p.3) tal y como se ve en la tabla.

Ahora bien, para la aplicación de diferentes métodos en la clase de Educación Física se consideró la dimensión “apoyo a la autonomía” propuesta por Huéscar Hernández et al. (2022) de donde se obtuvo las siguientes estrategias:

- Preguntar al estudiante sobre sus preferencias en relación con una tarea.
- Ofrecer la posibilidad de elección al estudiante (agrupaciones, material y espacios).
- Dejar que el estudiante tome la iniciativa (ceder la iniciativa). (p.49)

Durante el desarrollo de -32 clases y al considerar que para Ibáñez y Fernández (2013) la motivación se relaciona con el interés en el aprendizaje y para que exista este aprendizaje, es necesario que el alumno mantenga actitud interna y positiva hacia el mismo (Rubio, 2020), obtuvimos que en la Tabla 3 identificamos dos variables: autonomía y motivación autónoma y dos fases: pre aplicación de estrategias motivacionales y post aplicación de estrategias motivacionales; se mantienen los tres grupos de estudio. El grupo experimental 2 en la fase pre, respecto a la misma variable señala un 3.17; sin embargo, en la fase post se evidencia un 2.72 con un nivel de significancia de 0.19; en este grupo es importante mencionar que la disminución del número con respecto a la autonomía se debe a que los días en los que se realizó la aplicación de las estrategias en clase era lluvioso y no se podía trabajar de manera correcta. Esto evidencia también un problema que muchas instituciones públicas mantienen y es la falta de espacios adecuados para el desarrollo de actividad física y al contar con un alumnado extenso los pocos espacios con techo se ocupaban con otro grupo de estudiantes. Esta problemática no es parte del presente trabajo, y podría representar un caso de estudio interesante, ya que como se demuestra en la Tabla 3 el

espacio poco adecuado influye en que la autonomía de los estudiantes disminuya y por lo tanto su motivación autónoma.

La Tabla 4 demuestra el análisis comparativo después de la intervención en donde se considera al Grupo control, el Grupo experimental 1 y el Grupo experimental 2. La hipótesis que se propuso al inicio de este trabajo consideraba que, al aplicar estrategias motivacionales en los estudiantes de educación física para el apoyo a su autonomía, aumenta la motivación autónoma; esto basándonos en los estudios de Huéscar Hernández et al. (2022). Se identifican dos cambios significativos; el primero, entre el Grupo de control (0.29) y el Grupo experimental 1 (0.02) con respecto a las variables Autonomía y Motivación Autónoma. Siguiendo la teoría de Deci y Ryan (2002) sobre la autodeterminación esto se debe a que con el Grupo experimental 1 se trabajó prácticas gimnásticas, desarrollando clases dinámicas con varios ejercicios grupales lo que generaba más confianza entre los estudiantes al sentir el apoyo de sus compañeros y aplicando las tres estrategias propuestas por Huéscar Hernández et al. (2022); estas clases fueron planificadas en torno a esta temática a diferencia del grupo de control, con quienes se mantuvo la dinámica del docente de la institución. El segundo, evidencia un cambio entre el Grupo Control (1.00) y el Grupo experimental 2 (0.03) ya que en el grupo experimental 2 se trabajó prácticas deportivas, es decir, diferentes fundamentos del fútbol la conducción, el pase, el dominio del balón de manera lúdica, esto generaba motivación entre los estudiantes ya que su disposición se enfocaba en disfrutar de la actividad más allá del cumplimiento de una materia.

Conclusiones

Las estrategias metodológicas que incentivan la autonomía evidencian una mejora en la motivación autónoma. Así, la hipótesis que se planteó al iniciar el presente trabajo obtiene un resultado positivo. Efectivamente, aplicar diversas estrategias en el desarrollo de las clases de Educación Física al promover la participación activa y lúdica de los estudiantes señala un cambio significativo a diferencia del Grupo Control en el que no se aplicó ninguna metodología. Sin embargo, es importante tomar en cuenta el tiempo de aplicación de las estrategias ya que consideramos que con un poco más de tiempo, espacio y recursos se evidenciaría de mejor manera e incluso los números reflejarían una mayor significancia.

Finalmente, podemos concluir que como docentes debemos barajar un abanico de estrategias para la mejora de la autonomía de nuestros estudiantes; la Educación Física influye de forma positiva en el crecimiento de los adolescentes y va forjando su carácter para que la motivación autónoma no se vea únicamente reflejada en el colegio, si no en su cotidianidad. Exhortamos a que se sigan desarrollando este tipo de investigaciones de campo en donde se puede palpar la realidad estudiantil y proponer nuevas estrategias para la autonomía a partir de la experiencia y dinamización de las clases.

Referencias bibliográficas

- Baños, R., Fuentesal, J., Conte, L., Ortiz-Camacho, M. D. M., & 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), 8898.
- Claver, F., Martínez-Aranda, LM, Conejero, M. y Gil-Arias, A. (2020). Motivación, disciplina y rendimiento académico en educación física: un enfoque holístico de las teorías de meta de logro y autodeterminación. *Fronteras en psicología*, 11, 1808.
- Gil-Arias, A.; Diloy-Peña, S.; Sevilla-Serrano, J.; García-González, L.; Abós, Á. Un Híbrido TGfU/SE Unidad didáctica de voleibol para mejorar la motivación en la educación física: un enfoque de método mixto. En t. J. Medio Ambiente. Res. Salud pública 2021.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Beas-Jiménez, M., & Hagger, M. S. (2014). Broadening the trans-contextual model of motivation: A study with Spanish adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 24(4), 306-319. doi:10.1111/sms.12142
- González-Cutre, D., Sierra, AC, Beltrán-Carrillo, VJ, Peláez-Pérez, M., & Cervelló, E. (2018). Una intervención motivacional basada en la escuela para promover la actividad física desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Investigación Educativa*, 111 (3), 320-330.
- Gustavsson, P., Jirwe, M., Aurell, J., Miller, E., & Rudman, A. (2016). *Autonomy-supportive interventions in schools: A review*. Karolinska Institutet.

Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015).

Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways?

Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(3), 26-36. doi:10.1016/j.psychsport.2014.08.013

Huéscar Hernández, E., Barrachina Peris, J., y Moreno Murcia, J. (2022). *En búsqueda*

de la autonomía en educación física. Octaedro. <https://octaedro.com/wp-content/uploads/2022/05/9788418819933B.pdf>

Lebrero-Casanova, I., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2019). *Estilos de enseñanza participativos en las clases de Educación Física y su influencia sobre diferentes aspectos psicológicos*.

Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, (33)2. 153-170.

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Un reporte sobre la salud.

The Lancet Child & Adolescent Health.

Salazar-Ayala, C. y Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos*, 38. 838-844.

Serrano, J. S., Catalán, Á. A., Remacha, M. S., & García-González, L. (2018). El “Lado Claro” y El “Lado Oscuro” de la Motivación en Educación Física: Efectos de una intervención en una unidad didáctica de atletismo. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(46), 93-107.