



**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 EN LAS  
CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE  
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCA DÁVILA DE  
MUÑOZ Y UNIDAD EDUCATIVA LA INMACULADA”

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

AUTOR: MICHAEL GEOVANY CALLE CALI

TUTORA: LCDA. MARÍA GRACIA SALGADO GUERRERO, MGT.

Cuenca - Ecuador

2023

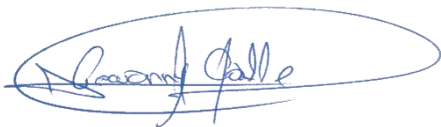
**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Michael Geovanny Calle Cali con documento de identificación N° 0107286882, 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, 03 de febrero del 2023

Atentamente,



---

Michael Geovanny Calle Cali

0107286882

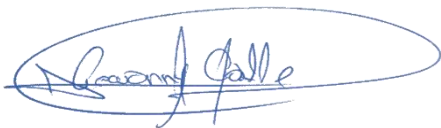
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Michael Geovanny Calle Cali con documento de identificación N° 0107286882, 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: “Aplicación de estrategias motivacionales de apoyo a la autonomía para fomentar la motivación autónoma en las clases de educación física de los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa “Francisca Dávila de Muñoz y Unidad Educativa La Inmaculada”, 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, 03 de febrero del 2023

Atentamente,



---

Michael Geovanny Calle Cali

0107286882

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, María Gracia Salgado Guerrero con documento de identificación N° 0105119655 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 EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCA DÁVILA DE MUÑOZ Y UNIDAD EDUCATIVA LA INMACULADA”, realizado por Michael Geovanny Calle Cali con documento de identificación N° 0107286882 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,



---

Lcda. María Gracia Salgado Guerrero, Mgt.

0105119655

## Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar si existen diferencias significativas en los resultados de la motivación autónoma en función a los contenidos curriculares. Se aplica el apoyo a la autonomía durante una intervención de 16 semanas utilizando un pre y un post intervención en los estudiantes de 14 y 15 años de las Unidades Educativas Francisca Dávila de Muñoz y La Inmaculada en clases de Educación Física. Para este estudio se utilizó la metodología cuantitativa con diseño cuasi experimental. Los participantes fueron n=94 estudiantes en el que se contó 41 hombres (43.6%) y 53 mujeres (53.4%) distribuidos en tres grupos; Grupo Control (GC) n= 30, Grupo Experimental 1 (GE1) n=34 y Grupo Experimental 2 (GE2) n=30. Para evaluar el apoyo a la autonomía, se aplicó la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES) en las clases de Educación Física adaptado cultural y lingüísticamente para el contexto de este estudio (Murcia et al., 2008). Y para la evaluación de la motivación autónoma, se utilizó el cuestionario de motivación en educación física (CMEF) (Sánchez-Oliva et al., 2012). Los resultados nos indican que en los dos grupos experimentales al momento de la aplicación de estrategias motivacionales si existe una mejora en la motivación autónoma. Se puede inferir que en los estudiantes de las Unidad Educativa Francisca Dávila de Muñoz GE1 y GC no existen diferencias significativas en función de los contenidos curriculares. Por otro lado, en la Unidad Educativa La Inmaculada al comparar los tres grupos (GC, GE1 y GE2) únicamente en el GE2 post test, si presentó diferencias significativas por lo que se deduce este grupo presentó mayor motivación autónoma al aplicar las estrategias motivacionales.

**Palabras clave:** Educación Física, NPB, estrategias motivacionales, motivación autónoma.

## **Abstract**

The aim of this study was to determine if there were significant differences in the results of autonomous motivation depending on the curricular content. During a 16-week program using a pre and post intervention in students of 14 and 15 years old in Physical Education classes in Unidad Educativa Francisca Dávila de Muñoz and La Inmaculada. For this study, a quantitative nature with a quasi-experimental design was carried out. The students were n=94 students, in which 41 men (43.6%) and 53 women (53.4%), distributed in three groups; Control Group (CG) n= 30, Experimental Group 1 (GE1) n=34 and Experimental Group 2 (GE2) n=30. For this purpose, the instrument to assess autonomy support was the Basic Psychological Needs Scale (BPNS) in Physical Education classes, cultural and linguistically adapted for the context. (Murcia et al., 2008). And for the evaluation of autonomous motivation, the Physical Education Motivation Questionnaire (CMEF) (Sánchez-Oliva et al., 2012) was used. The results show that in the two experimental groups at the time of applying motivational strategies there is an improvement in autonomous motivation. It can be inferred that in the students of the Francisca Dávila de Muñoz GE1 and GC there are no significant differences based on the curricular contents. On the other hand, in La Inmaculada when comparing the three groups (GC, GE1 and GE2) only in the post-test GE2, there were significant differences, so it can be deduced that this group presented greater autonomous motivation when applying motivational strategies.

**Keywords:** Physical Education, NPB, motivational strategies, autonomous motivation.

## Introducción

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de muerte por enfermedades no transmisibles (ENT). Las personas con niveles insuficientes de actividad física tienen entre un 20 % y un 30 % más de riesgo de muerte, mientras que las tasas globales de sobrepeso y obesidad son más altas entre los 10 y los 19 años (Organización Mundial de la Salud , 2020).

Según el Censo (INEC) un 74% de la población tiene bajos niveles de actividad física; la participación de los estudiantes en actividades físicas ha disminuido notablemente lo que conlleva a un aumento en el riesgo de que desarrollen enfermedades crónicas no transmisibles. (Jiceh, 2021).

La actividad física es de vital importancia ya que promueve la salud, los estudios manifiestan que alarga la vida por medio de su práctica cuando se inicia a edades tempranas. (Aguilar, 2021).

Por otro lado, la TAD, Deci y Ryan (2020) señala que existen tres Necesidades Psicológicas Básicas (NPBS), las cuales están definidas como competencia, relación y autonomía, y por esta razón que las clases de Educación Física juegan un papel clave con la finalidad de que éstas se lleguen a satisfacer. (Deci y Ryan, 2000).

La Teoría de la Autodeterminación manifiesta que, si estas tres NPBS se encuentran satisfechas, existirá un notable aumento de la motivación y la salud. (Deci y Ryan, 2000).

Es por esta razón que, la satisfacción de las NPBS toma una gran relevancia en las clases de educación física porque los estudiantes empiezan a demostrar un mayor esfuerzo

y vitalidad en las mismas. (Hein et al., 2018; Moreno et al. 2013; Salazar y Gatélum, 2020).

La Motivación Autónoma influye a que los estudiantes se involucren “en las actividades de aprendizaje desde su propia voluntad e interés, ya que sus acciones se basan en los intereses, preferencias y anhelos que guían la decisión de implicarse en las actividades educativas” Rychen (2019).

Por otro lado, cuando hablamos de autonomía nos dice que es el origen de la propia conducta, constituye un reflejo del desarrollo personal, social y supone un reto para el sistema educativo. En consecuencia, es necesario que el profesorado lleve a cabo estrategias y comportamientos que apoyen el desarrollo de la autonomía. Velázquez & López (2018).

El apoyo a la autonomía por parte del docente de EF puede caracterizarse por varios aspectos. En primer lugar, un docente apoya a la autonomía cuando implica a sus estudiantes en la toma de decisiones, le otorga las oportunidades de elegir las tareas que ellos perciben más interesantes, favoreciendo con ello su participación y compromiso Reve (2017).

La necesidad de autonomía puede verse satisfecha en el alumnado mediante la implementación de estrategias motivacionales (Velázquez y López 2018). Sin embargo, lo que genera los bajos niveles de apoyo a la autonomía en los estudiantes son las actividades no planificadas por el docente de educación física. Velázquez y López (2018). A lo que hace referencia que el docente genera mal contenido, utiliza mal las estrategias, es un docente tradicional y no tiene muchos resultados buenos en la parte de la motivación autónoma.

En la actualidad, no existen estudios en nuestro medio que demuestren que los bajos niveles de autonomía puedan influir en las clases de educación física.



Por todo lo anteriormente manifestado, se realizó este estudio cuyo objetivo fue determinar si puede diferir los resultados de la motivación autónoma en función de los contenidos curriculares, sobre los cuales se aplique un programa de estrategias motivacionales para el apoyo a la autonomía en las clases de educación física de las Unidades Educativas Francisca Dávila de Muñoz y Inmaculada con estudiantes de primero de bachillerato.

## **Metodología**

### **Tipo de Estudio**

Para este estudio se utilizó la metodología cuantitativa.

### **Diseño**

El diseño que se utilizó fue el cuasi experimental, con un grupo de control y dos grupos experimentales.

### **Población y muestra**

La población de este trabajo de titulación estuvo conformada por los estudiantes de primero de bachillerato de la Unidad Educativa ‘**Francisca Dávila de Muñoz y La Inmaculada** ‘ correspondiente al año lectivo 2022- 2023.

El muestreo que se utilizó fue no aleatorio y a conveniencia, distribuyendo a 30 estudiantes tanto hombres como mujeres en cada uno de los grupos.

### **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 clases de (EF).

- 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 participan de manera activa en las clases de educación física.

### **Instrumentos**

Para evaluar el apoyo a la autonomía, se utilizó la *Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en las clases de EF* adaptado cultural 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 utilizó 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 al programa se dio inicio con los respectivos permisos a las autoridades de la institución para la aprobación del proyecto, como consiguiente se realizó una socialización con los representantes legales, donde se les dio a conocer el objetivo del programa en seguida se hizo entrega del consentimiento informado donde los representantes legales firmaron la autorización debida para que su representado participe en la intervención.

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

El siguiente punto a 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, se dio inicio con la intervención que tuvo una duración de 16 semanas, con una frecuencia semanal de dos veces, con un tiempo de 40 minutos por sesión.

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

### **Análisis de datos**

En primer lugar, se realizó una descripción de las diferentes variables socio demográficas, mismas que son presentadas en medias y desvío típico.

Posteriormente, se empleó la estadística inferencial para contrastar las hipótesis planteadas, para esto, en primer lugar, se estableció la normalidad de las variables, así como la igualdad de varianzas.

Con los análisis antes mencionados se procedió 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.

Según George y Mallery (2003, p.231) en el Alfa de Cronbach en lo que corresponde al primer cuestionario de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en la educación, se evidencia una escala del 0,67 lo que determina un coeficiente alto aceptable. Sin embargo, en el segundo cuestionario de Motivación en educación física se dio como resultado 0,79 lo que determina un coeficiente alto, bueno.

## Resultados

**Tabla 1**

Características de los participantes

| Sexo    | Cantidad   | Edad  |      |
|---------|------------|-------|------|
|         |            | M     | DE   |
| Hombres | 41 (43.6%) | 14.73 | 0.45 |
| Mujeres | 53(56.4%)  | 14.66 | 0.48 |

*Nota: N: Total de participantes M: media DE: desviación estándar*

**Tabla 2**

Diferencia entre grupos antes de la intervención

| Variables                                | Grupo Control<br>(n=30) | Grupo Experiment<br>al 1 (n=34) | Grupo Experimental<br>2 (n=30) | <i>p</i> |
|--|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------|
|  | M (DE)                  | M (DE)                          | M (DE)                         |          |
| Apoyo a la Autonomía Motivación Autónoma | 2.84(1.19)              | 3.23(0.88)                      | 3.01(1.02)                     | 0.31     |
|  | 3.24(0.80)              | 3.83(0.74)                      | 3.32(0.74)                     | 0.08     |

*Nota: n, número de participantes; M, media; DE, desvió estándar; p, nivel de significancia; \*\* $p < 0.05$ ; \*  $< 0.01$*

**Tabla 3**

Comparación de los efectos de la intervención

| Variables           |      | Grupo Control<br>(n=30) |          | Grupo Experiment<br>al 1 (n=34) |          | Grupo Experiment<br>al 2 (n=30) |          |
|---------------------|------|-------------------------|----------|---------------------------------|----------|---------------------------------|----------|
|                     |      | M (DE)                  | <i>p</i> | M (DE)                          | <i>P</i> | M (DE)                          | <i>P</i> |
| Autonomía           | Pre  | 2.84(1.19)              | 0.04     | 3.23(0.88)                      | 0.35     | 3.01(1.02)                      | 0.36     |
|                     | Post | 2.88(1)                 |          | 4.14(0.63)                      |          | 3.82(0.83)                      |          |
| Motivación Autónoma | Pre  | 3.24(0.80)              | 0.91     | 3.84(0.74)                      | 0.12     | 3.32(0.75)                      | 0.00*    |
|                     | Post | 3.25(0.74)              |          | 4.22(0.60)                      |          | 4.01(0.55)                      |          |

*Nota: n, número de participantes; M, media; DE, desvió estándar; p, nivel de significancia; \*\* $p < 0.05$ ; \*  $< 0.01$*

**Tabla 4**

Análisis comparativo después de 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> |
| Apoyo a la Autonomía | 2.88(1)                               | 4.14(0.63) | 0.00     | 2.88(1)                               | 3.82(0.83) | 0.00     | 4.14(0.63)                                   | 3.82(0.83) | 0.36     |
| Motivación Autónoma  | 3.25(0.74)                            | 4.22(0.60) | 0.00     | 3.25(0.55)                            | 4.01(0.55) | 0.00     | 4.22(0.60)                                   | 4.01(0.55) | 0.61     |

*Nota: M, media; DE, desvió estándar; p, nivel de significancia;*

*\*p<0.05*

## **Discusión**

El objetivo de este estudio fue determinar si existen diferencias significativas en los resultados de la motivación autónoma en función a los contenidos curriculares sobre los cuales se aplica el apoyo a la autonomía en clases de educación física de los estudiantes de primero de bachillerato de las Unidades Educativas Francisca Dávila de Muñoz y Inmaculada

La hipótesis que se planteó en el estudio es de que si se aplican estrategias motivacionales de apoyo a la autonomía en las clases de educación física en diferentes contenidos curriculares entonces los resultados de la motivación autónoma presentaran diferencias significativas (Pérez-Gonzales et al, 2019).

Con los resultados obtenidos de este estudio podemos observar que la motivación autónoma y el apoyo a la autonomía en el pre test tanto el grupo control como los dos grupos experimentales no existen diferencias significativas, lo cual se manifiesta también en el estudio de Lebrero Casanova (2019), quien menciona que en sus resultados tampoco no se encontraron diferencias significativas. (Tabla 2)

Por otro lado, en la comparación de los efectos de la intervención post test se puede evidenciar los siguientes aspectos en mención a la autonomía los tres grupos GC, GE1 y GE2 tampoco se reflejó diferencias significativas lo que estaría contradiciendo lo que afirma Baños et al (2020) lo cual menciona que si existe diferencias significativas al culminar la intervención de su estudio (Tabla 3), es decir, que

En cuanto a la motivación autónoma post test tanto como el GC y GE1 se observó una diferencia la cual no es significativa lo contrario de lo que menciona Fin G et, al (2019) que se mantiene o reduce la autonomía en el grupo control. Sin embargo, en el GE2 si se encontraron diferencias significativas a favor del post test y un incremento de motivación autónoma lo cual coincide con el estudio de Casanova et al (2019). En su

investigación, donde presenta que hay una mejora de motivación autónoma en relación con el grupo control. (Tabla 3)

Por esta razón utilizamos una de las estrategias más habituales sugeridas en estudios de autonomía la cual el profesor propone una serie de actividades y los alumnos mediante, un accionar crítico escogen aquellas que mejor se ajustan a los desafíos con los cuales desean enfrentarse, de este modo utilizando una de las estrategias motivacionales comprobamos que si existe una mejora en la autonomía en nuestro estudio al igual que corrobora Moreno-Murcia et al. (2020) que demuestra que se produjo una satisfacción mayor por parte de los estudiantes en clases de EF aplicando estrategias en la que los estudiantes generaron un aumento en la motivación autónoma.

Finalmente, en el análisis comparativo post intervención al realizar la comparación con el GE1 y GE2 estadísticamente si existe una mejora por parte de la autonomía y motivación autónoma como visualizamos en las tablas, aunque sus valores entre grupos no son significativos por lo que es lo contrario que nos planteamos en la hipótesis del estudio ya que menciona que si se aplica un programa de estrategias motivacionales para el apoyo a la autonomía en las clases de EF presentaran diferencias significativas en función de los contenidos curriculares en los que se aplique. (Tabla 4)

Los cambios observados en los grupos experimentales sugieren que el programa de estrategias motivacionales para apoyo a la autonomía en las clases de educación física puede mejorar sustancialmente por la intervención lo cual es verídico lo que menciona el estudio de dicho autor en el resultado de investigación de Arias et al (2020).



## **Limitaciones**

La limitación más importante de este estudio es que no existen suficientes estudios con dos grupos experimentales por lo que se hace complicado comparar nuestros resultados con otras investigaciones.

Hay que destacar también que la muestra fue aleatoria de los estudiantes lo cual no obtuvimos datos precisos.

Además, la medición de la autonomía y motivación se ha realizado mediante, encuestas lo que puede conllevar cierto grado de error en su medida.

Sería interesante que futuros estudios analizaran el apoyo de la autonomía sobre la AF registrada mediante medidas objetivas como los acelerómetros.

## **Conclusiones**

Una vez finalizado el estudio, se concluye que las estrategias motivacionales si influyen en la motivación autónoma de los estudiantes en las clases de educación física.

Por otro lado, los resultados del presente trabajo no generan diferencias significativas en función de los contenidos curriculares en los que se aplique el programa de estrategias motivacionales, es decir, que la motivación autónoma, no está en dependencia del contenido de la unidad didáctica en la que se aplique.

Después de aplicar un programa de estrategias motivacionales para el apoyo a la autonomía en los estudiantes de bachillerato en las clases de educación física, si existe aumento significativo en la motivación autónoma, confirmado la hipótesis del estudio.

## **Bibliografía**

- Aelterman, N. V. (2016). Changing teachers' beliefs regarding autonomy support and structure: The role of experienced psychological need satisfaction in teacher training. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 64-72.
- Baños, R., Fuentesal, J., Conte, L., Ortiz-Camacho, M. D., & Zamarripa, J. (2020). Satisfaction, Enjoyment and Boredom with Physical Education as Mediator between Autonomy Support and Academic Performance in Physical Education. *Revista Complutense de Educación*, 17. doi:10.3390/ijerph17238898
- Behzadnia, B., Mohammadzadeh, H., & Ahmadi, M. (2017). Autonomy-supportive behaviors promote autonomous motivation, knowledge structures, motor skills learning and performance in physical education. *Current Psychology*, 1-14. doi:10.1007/s12144-017-9727-0
- Calle, B. (2022, marzo 29). Nivel de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en las clases de educación física en tiempo de pandemia por el Covid-19 de los estudiantes de 9 a 18 años de la Unidad Educativa Técnico Salesiano. Retrieved from <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22356/1/UPS-CT009685.pdf>
- Censos, I. N. (2022, abril 7). Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física. Retrieved from <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>
- Dirinó, L. (2015). El sentido de los implantes mamarios en adolescentes corpus teórico socioeducativo fundamentado en una visión axiológica. Retrieved from <http://www.riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/2296/1/lidirino.pdf>

- Erwin, E. J., Brotherson, M. J., Palmer, S. B., Cook, C. C., Weigel, C. J., & Summers, J. A. (2019). How to promote self-determination for young children with disabilities: Evidenced-based strategies for early childhood practitioners and families. *Young Exceptional Children*, 12, 27-37.
- Fischman, D., & Matos, L. (2014). Motivación 360° cómo incrementarla en la vida y en la empresa. Planeta. Retrieved from <https://training.crecimiento.ws/wp-content/uploads/2020/09/312919303-Motivacion-360-David-Fishman.pdf>
- Garn, A., Morin, A., & Lonsdale, C. (2019). Basic psychological need satisfaction toward learning: A longitudinal test of mediation using bifactor exploratory structural equation modelling. *Journal of Educational Psychology*, 11, 354-372. doi:<https://doi.org/10.1037/edu0000283>
- Gil, A., Diloy, S., Sevilla, J., García, L., & Abós, Á. (2021). Una Unidad de Enseñanza de Voleibol Híbrida TGfU / SE para Mejorar la Motivación en Educación Física: un enfoque de método mixto. *Revista Internacional de investigación ambiental y salud pública*.
- González, D., & al, e. (2018). A school-based motivational intervention to promote physical activity from a selfdetermination theory perspective. *Revista de Investigación Educativa*, 111, 320-330. doi:<https://doi.org/10.1080/00220671.2016.1255871>
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomysupportive 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, 26-36.

- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Culverhouse, T., & Biddle, S. (2003). Los procesos por los cuales el apoyo a la autonomía percibida en la educación física promueve las intenciones y el comportamiento de la actividad física en el tiempo libre: un modelo transcontextual. *Revista de Psicología Educativa*, 95, 784-795.
- Herrera, N. (2017). Motivación y desmotivación en las aulas de primaria. Retrieved from <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6497/La%20motivacion%20y%20desmotivacion%20en%20las%20aulas%20de%20primaria.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2022, abril 7). Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Retrieved from <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/juntos-para-combatir-el-sedentarismo-mediante-el-deporte-y-la-actividad-fisica/>
- Lebrero, I., Almagro, B., & Sáenz, P. (2019). Estilos de enseñanza participativos en las clases de Educación Física y su influencia sobre diferentes aspectos psicológicos. *Revista multidisciplinar de educación*. doi:<https://doi.org/10.25115/ecp.v12i25.2286>
- Leo, F., Mouratidis, A., Pulido, J., M.A., L., & Sánchez, D. (2020). Comportamiento percibido de los profesores y participación de los estudiantes en la educación física: el papel mediador de las necesidades psicológicas básicas y la motivación autodeterminada. *Pedagogía de la Educación Física y Deporte*, 1-18.
- Leyton, M., De la Vega, R., & Jiménez, R. (2020). Motivación y Compromiso con la Práctica Deportiva Durante el Confinamiento Provocado por el Covid-19. *Front Psychol*. doi:[10.3389/fpsyg.2020.622595](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.622595)

- López, R. (2012). *La Gestión del Tiempo Personal y Colectivo*. Graó. Retrieved from <http://hdl.handle.net/11162/66721>
- Martely, L., Toledo, A., & Acosta, T. (2018). El desarrollo de la motivación autónoma hacia el estudio en la carrera Licenciatura en Educación Español-Literatura. Varona. *Revista Científico Metodológica*, 67. Retrieved from [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1992-82382018000200006&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382018000200006&lng=es&tlng=es).
- Organización Mundial de la Salud . (2020, noviembre 26). Organización Mundial de la Salud. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20inactividad%20f%C3%ADsica%20es%20uno,nivel%20suficiente%20de%20actividad%20f%C3%ADsica>
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. *American Psychological Association*, 55, 68-78. doi:10.1037110003-066X.55.1.68
- Serrano, J. S., Catalán, Á. A., Remacha, M. S., & García, 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 psicológica*, 1, 93-107. Retrieved from <https://www.aidep.org/sites/default/files/2018-01/RIDEP46-Art7.pdf>
- Sevil, S., C., J., A., J., Abarca-Sos, A., Aibar S., A., & García, L. (2016). Efecto de una intervención docente para la mejora de variables motivacionales situacionales en Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 108-113.

- Supervía, P., Bordás, S., Orozco, A., & Jarie, L. (2018). Satisfacción de necesidades psicológicas y orientaciones de meta en profesorado de Educación Física hacia sus alumnos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33, 50-53. doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.54057>
- Xiang, P. A. (2017). Relatedness need satisfaction, intrinsic motivation, and engagement i secondary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*(36), 340-352. doi:<https://doi.org/10.1123/jtpe.2017-0034>
- Hein et al., 2018; Moreno et al. 2013; Salazar y Gatélum, 2020). Autonomía en clases de educación física.
- Moreno, J. A., Gómez, A., & Cervelló, E. (2017). Un estudio del efecto de la cesión de autonomía en la motivación sobre las clases de educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 24, 15- 27.
- Aibar, A., Estrada, S., Murillo, B., Clemente, J., Antonio, J., Bois, J., & García González, L. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155-161.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Un estudio cuasi-experimental de los efectos del clima motivador tarea en las clases de educación física. *Revista de Educación*, 356, 677-700