

# UFLO

UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94 conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

---

## FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Carrera: Ciclo de Licenciatura en Actividad Física y Deporte

Modalidad: Presencial

Materia: Trabajo de Investigación

Año: 2016

Título:

LA RELACIÓN QUE EXISTE ENTRE LA ORIENTACIÓN  
MOTIVACIONAL HACIA LA META, LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA,  
EL ESTADO DE FLOW Y LA INTENCIÓN DE PRÁCTICA FUTURA  
DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE NIVEL MEDIO DE UN  
COLEGIO PRIVADO DE LA CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS  
AIRES.

Estudiante: Saladino Natalia Soledad

Legajo: 15710

Correo electrónico: na.saladino@hotmail.com

Tutora Metodológica y Teórica: Mag. Gómez Valeria

## **Agradecimientos**

Para realizar este trabajo de investigación fue muy importante el apoyo de varias personas. Fue fundamental mi familia que estuvo en todo momento, principalmente a mi mamá que me motivó y como siempre me acompañó, en todo este largo proceso.

También agradecer a mi tutora metodológica y teórica, la profesora Valeria Gómez, que siempre que la necesité me guió y fue fundamental para que hoy pueda terminar mi trabajo. A los compañeros del grupo de investigación que fueron parte y colaboraron para que esto se pueda concretar también.

Por último, al colegio en el cual hice el trabajo de campo, que es el mismo donde trabajo día a día, me ve crecer, y donde puedo practicar esta apasionante profesión, de la cual estoy orgullosa y no me arrepiento de ser parte.

No cabe duda que ser maestro y hacerlo bien es un arte, ya que requiere de compromiso, creatividad y flexibilidad. Cada día los desafíos son diferentes, y me preparo para hacerlo mejor y superarme en todo momento.

Una vez más gracias a todos por su apoyo incondicional.



2.7 Plan de tratamiento y análisis de datos.....	58
2.7.1 Secuencia de actividades.....	58
2.7.1.1 Procesamiento de información.....	58
2.7.1.2 Construcción de índices sumatorios para variables complejas.....	59
2.7.1.3 Análisis estadístico de cada variable.....	67
2.7.1.4 Ilustración de los resultados con gráficos descriptivos.....	67
2.7.1.5 Análisis de relación de variables.....	67
3. Tercera Parte: Análisis y conclusiones.....	69
3.1 Exposición de resultados.....	69
3.2 Análisis e interpretación de los datos (o resultados).....	99
3.3 Conclusión y sugerencias.....	106
3.4 Discusión.....	110
4. Anexo.....	111
Anexo 1: Carta de presentación ante la Institución.....	110
Anexo 2: Protocolo pilotaje.....	111
Anexo 3: Protocolo de muestra global.....	115
Anexo 4: Cuestionario.....	121
Anexo 5: Procesamiento para completar planilla Excel.....	125
Anexo 6: Datos Excel de trabajo de campo y pilotaje.....	126
Bibliografía.....	127

## **Resumen**

Esta investigación describe distintas variables, como son la orientación motivacional hacia el ego, la orientación motivacional hacia la tarea, el estado de flow, la motivación intrínseca, y a su vez la relación que existe entre cada una con la intención de práctica futura de actividad física. La muestra fue llevada a cabo sobre 128 alumnos de Nivel Secundario, los cuales 64 fueron hombres y 64 mujeres. Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario, formado por distintos instrumentos de medición, de todas las variables que analizamos. Los resultados nos indican que la orientación motivacional hacia la tarea, la motivación intrínseca y el estado de flow se relacionan positivamente con la intención de práctica futura de actividad física, no sucediendo lo mismo con la orientación motivacional hacia al ego.

## **Palabras claves**

Educación Física – Estudiantes de Nivel Secundario – Motivación – Orientación motivacional al ego – Orientación motivacional a la tarea – Estado de flow – Intención de práctica futura de actividad física.

# **1. Primera Parte: Delimitación conceptual del objeto de estudio**

## **1.1. Área temática, rama y especialidad**

Área temática: Educación Física / Psicología.

Rama: Educación Física de Nivel Medio.

## **1.2. Tema y Subtema**

Tema: La motivación en las clases de Educación Física.

Subtema: La motivación en la clase de Educación Física del Nivel Secundario y su relación con la intención de práctica futura de actividad físico-deportiva.

## **1.3. Introducción**

El presente trabajo de investigación forma parte de un proyecto que llegó a la Universidad de Flores desde España, de la mano del Dr. Javier López Coterón. En el mismo analizamos los perfiles motivacionales de los estudiantes de Educación Física en el Nivel Medio y su relación con la intención de práctica de actividad física una vez finalizado el ciclo escolar, en su vida adulta. Al ser un proyecto que se realiza junto con España y Colombia la muestra se realizará tanto en alumnos de dichos países, como también con los estudiantes de la Ciudad Buenos Aires.

Como afirma Hernández Díaz (2008) “el rol del maestro de Educación Física en el logro de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y necesidad de relación social) es fundamental, para que el estudiante se motive de forma voluntaria a ejecutar cualquier actividad física fuera del horario escolar” (p. 4).

En la actualidad se observa que los adolescentes una vez finalizado el secundario dejan de tener motivación para seguir haciendo actividad física, perdiendo de vista todo lo negativo que conlleva esto. Entre otras cosas el

sedentarismo, la pérdida de relaciones humanas, consecuencias negativas en la salud.

Y es este aspecto lo que me incentivó a formar parte de este proyecto; si esto sucede posiblemente sea porque algunos profesores, durante las clases de Educación Física no movilizan e incentivan a estos adolescentes a que continúen la práctica deportiva fuera del ámbito escolar.

Esta mirada crítica y constructiva sobre la motivación es lo que debemos analizar a la hora de dar nuestras clases de Educación Física para que esto no siga sucediendo.

Mi propósito con este trabajo es generar conocimientos científicos para enriquecer las prácticas pedagógicas de Educación Física, favoreciendo a la reflexión de las mismas en el área de la Educación Física; y que a su vez, los profesores puedan diseñar nuevas estrategias de enseñanza orientadas al desarrollo motivacional de los estudiantes. Por otro lado, poder brindar a las instituciones educativas de Nivel Medio un marco de referencia sobre los factores motivacionales de los adolescentes para que reestructuren los contenidos de las clases de Educación Física en vistas a que los adolescentes puedan desarrollar mayor motivación por la práctica de actividad física-deportiva saludable.

#### **1.4. Problema**

¿Cuáles son los perfiles motivacionales, en referencia a la orientación motivacional a la tarea, la orientación motivacional al ego, al estado de flow y a la motivación intrínseca que manifiestan los estudiantes en las clases de Educación Física en el Nivel Medio en una escuela privada de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires? ¿Cuál es la relación que existe entre estas variables y la intención de práctica futura de actividad física-deportiva?

#### **1.5. Relevancia cognitiva**

Para entender más sobre los temas que expondremos en nuestro trabajo, es importante resaltar distintas investigaciones que ya se hicieron, donde se

abordaron todas las variables que nosotros retomaremos, entre ellas, la orientación motivacional, la motivación intrínseca, el estado de flow y la intención de práctica futura de actividad física. Partiendo de que nuestra investigación es descriptivo-correlacional, también será importante cruzar distintos autores para poder relacionarlos entre sí y poder fundamentar así nuestras hipótesis.

Para tener un orden a la hora de redactar los antecedentes, lo haremos de manera cronológica:

- *Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva* de Cervelló, Escarti y Balagué (1999), es una investigación que se realizó a 90 chicos y 40 chicas deportistas que hacen atletismo y tenis; lo que se buscaba medir era la orientación de metas disposicionales, las creencias sobre las causas de éxito en el deporte, la satisfacción con los resultados y la diversión con la práctica deportiva y las relaciones entre la orientación de meta personal y las variables estudiadas. Esta investigación a diferencia de la nuestra, se basa más que nada en el clima motivacional y la orientación hacia el ego y la tarea. Nosotros abarcaremos más variables que condicionan la intención de práctica futura de actividad física. Otra diferencia es que estos autores trabajan sobre deportistas en competición y nosotros en alumnos que están cursando su ciclo lectivo.

En esta investigación se cita a Nicholls (1984,1989) que afirma que la percepción de éxito y fracaso dependen de distintos factores: 1) la percepción que tiene la persona de si está demostrando alta o baja habilidad; 2) las distintas variaciones subjetivas de cómo se define el éxito y el fracaso desde la concepción de habilidad que se ha adoptado; 3) la concepción de habilidad se encuentra influenciada por cambios evolutivos, disposicionales y situacionales; 4) la percepción y concepción del sujeto de su capacidad es el mejor predictor de sus patrones motivacionales.

Estos factores variaran según dos concepciones de capacidad: implicación a la tarea e implicación al ego. El estado de estas dos orientaciones son el resultado de una reflexión del sujeto sobre las propiedades de la situación en que se encuentra. De estos conceptos partimos (entre otras variables) para realizar nuestra investigación, por eso lo tomamos como un antecedente. Para estos autores, depende de qué tipo de orientación tome el sujeto, va a considerar de qué manera se alcanza el éxito o el fracaso. Si se vuelca a una implicación a la tarea, se va a basar en el esfuerzo, en hacer deporte como un fin formativo y de desarrollo personal, por una motivación intrínseca y mayor diversión en la práctica deportiva. Si se orienta hacia el ego, el éxito se alcanza a través de la posesión de mayor capacidad que los demás y a través de técnicas engañosas para mayor aprobación social y en consecuencia sin pensar en la diversión de la práctica deportiva.

Para realizar esta investigación, los autores estudiaron 134 deportistas en España, por medio de cuestionarios realizados en el entrenamiento, donde se hizo presente el investigador para resolver las dudas que surjan. A diferencia de nuestra investigación, no era necesario hacerlo en el momento de la clase de Educación Física, pero sí fue igual, que se realizó un cuestionario con el investigador presente.

Dentro de los instrumentos que se utilizaron en esta investigación para analizar la sensación de éxito o fracaso, encontramos el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ), el Cuestionario de Satisfacción con los Resultados Deportivos (CSRSD), el Cuestionario de Creencias sobre las Causas que llevan al Éxito en el Deporte (CCCED), el Cuestionario de Diversión de los sujetos con la Práctica Deportiva (CDPD); en nuestro caso utilizamos el Cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego (TEOSQ) adaptado a la Educación Física.

Dentro de los objetivos que tenía esta investigación estaba, el primero que hablaba sobre comprobar si los instrumentos de medida que desde la perspectiva de las metas de logro se han ido utilizando en el ámbito norteamericano, presentan la misma validez y fiabilidad en los deportistas españoles. Y los

resultados demostraron que las versiones en castellano de los instrumentos aplicados han mostrado una distribución factorial (exceptuando el caso del cuestionario de diversión con la práctica deportiva), semejante a los encontrados en muestras americanas.

El segundo objetivo, se refería a si se encontraba el mismo patrón de relaciones que en estudios previos entre la orientación de meta personal y las creencias sobre éxito, satisfacción y diversión con el deporte. Los resultados entendieron que al igual que en las investigaciones de Norteamérica, y las de España, existe un patrón motivacional relacionado con la orientación de meta personal, y que la orientación a la tarea es más adaptativa al éxito que los patrones de orientación al ego. En nuestra investigación también llegamos a la misma conclusión, las clases con orientación hacia la tarea donde prevalece la motivación intrínseca, tienen más tolerancia al fracaso por cómo van realizando el proceso personalmente, y lo mismo cuando se presentan los éxitos, que las clases con un clima hacia al ego, donde lo único que importa es ser más que los demás, y si eso no sucede la motivación declina y esto se traslada a la práctica deportiva y comienza a fracasar.

- *Motivación en las clases de Educación Física: un estudio de las perspectivas de las metas de logro en el contexto educativo de Cervelló y Santos Rosa (2000)*, esta investigación analizó las relaciones entre las orientaciones de meta, el clima motivacional percibido, percepción de habilidad, la preferencia por tareas con diferente grado de dificultad, la satisfacción, la diversión, preferencia por distintos tipos de evaluación y la valoración que los estudiantes hacían de las clases de Educación Física.

La muestra de estudio fue dada por 280 estudiantes españoles, 153 hombres y 127 mujeres, entre las edades de 14 a 18 años. Al igual que nosotros, esta investigación se hace en el ámbito educativo.

Para medir la orientación a la meta se utilizó el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ), al igual que en el antecedente anterior, nosotros nos diferenciamos ya que utilizamos el TEOSQ.

Para medir la diversión en las clases de Educación Física seleccionaron el Cuestionario de Satisfacción de Interés. El instrumento que utilizaron para medir la satisfacción de los estudiantes en las clases de Educación Física fue el Cuestionario de Satisfacción con los Resultados Deportivos. Para medir la percepción del clima motivacional en las clases de Educación Física se utilizó una adaptación del Cuestionario de Percepción de los Criterios de Éxito Deportivo de los Otros Significativos. Por el lado de la percepción de habilidad se utilizaron dos ítems, uno que preguntaba cual creían que era su nivel de habilidad en las clases de Educación Física y el segundo ítem se preguntaba cuál era su nivel de habilidad cuando se comparaban con el resto de los compañeros con los que practicaban en clase. Al objeto de medir la preferencia por tareas con diferentes grados de dificultad se emplearon dos ítems, el primero preguntaba “Cuando estás practicando en las clases de Educación Física, ¿qué tipo de tareas prefieres?”, la segunda reflejaba la preferencia por tareas con alto nivel de dificultad en las que el sujeto pudiese tener problemas para desenvolverse e incluso cometiese errores, pero que podían serle muy útiles para aprender tareas más complejas. Otro instrumento que se utilizó, fue para medir la preferencia de los sujetos por los distintos contenidos evaluativos, en este caso se preguntaban dos cosas, la primera preguntaba en qué medida preferían que en la evaluación el profesor contemplase aspectos relativos a la mejora personal tales como el esfuerzo desempeñado, la persistencia y el control de la mejora en la ejecución de la tarea, en segundo plano se preguntaba, cuál era la preferencia de los sujetos por la evaluación de aquellos aspectos relativos al rendimiento comparativo, como son la comparación de los resultados obtenidos en las tareas deportivas con el resto de los miembros del grupo, y la consecución de estándares de rendimiento previamente establecidos para alcanzar determinada nota. El último cuestionario tiene que ver con la valoración que los sujetos hacían de la asignatura como contenido educativo, y medirlo, utilizaron dos ítems también, el primero se le pedía

que mostraran su valoración en una escala tipo Likert de 0 a 100 acerca de la importancia que concedían a la Educación Física como contenido educativo, y en el segundo ítem, que medía la importancia que los estudiantes concedían a la Educación Física con respecto al resto de las asignaturas, se les presentó una escala de Likert de 0 a 100 para que seleccionen su importancia. Las variables seleccionadas por esta investigación, no son las mismas que seleccionamos nosotros, por lo tanto no compartimos los mismos instrumentos, pero tienen relación con algunos ítems que sí analizamos, por ejemplo cuando habla de la satisfacción por la materia.

Según resultados obtenidos por esta investigación resaltamos que la orientación a la tarea, la percepción de habilidad y la percepción de un clima motivacional orientado a la tarea, eran buenos predictores de la preferencia por tareas desafiantes, la satisfacción con experiencias de maestría, la diversión, la preferencia por contenidos evaluativos relativos al progreso personal y una alta valoración de la Educación Física. A diferencia de la orientación al ego, donde los estudiantes, prefieren tareas fáciles, la satisfacción con el éxito normativo, el aburrimiento y una menor valoración de la Educación Física. Como en nuestra investigación, que también correlacionamos la orientación a la tarea con la diversión, el esfuerzo personal, el goce por la actividad. Y en el caso de la orientación al ego, nos pasó lo mismo, nuestro análisis también habla de querer resaltar sobre los demás, y para eso sería conveniente que la tarea sea fácil seguramente.

- *La motivación y su importancia en el entrenamiento con los jóvenes deportistas* de García Calvo (2004), esta investigación describe y relaciona diferentes factores motivacionales que afectan a los jugadores adolescentes de fútbol (117 chicos); una vez más a diferencia de nuestro trabajo de campo, este autor analiza deportistas, nosotros estudiantes de secundario, otra diferencia es que aquí se trabaja solo con varones, nosotros con los dos sexos.

Los objetivos de esta investigación fueron, primero ver si existe la relación entre la percepción del clima motivacional en el entrenador y los compañeros y el tipo de orientación motivacional disposicional de los jugadores. En segundo lugar, ver si estas variables se relacionan con la orientación motivacional situacional y con los climas percibidos en el entrenador y compañeros durante la competición. Asimismo se buscaron conexiones empíricas entre la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación, para comprobar los puntos comunes de ambas teorías. Por último, se analizaron las correlaciones existentes entre los climas, la orientación y la implicación con el estado de flow, la satisfacción y la eficacia percibida. De todas las variables mencionadas, en nuestra investigación tomamos las 3, la orientación hacia la meta, la motivación intrínseca y el estado de flow. También, al igual que dicha investigación, utilizamos un método descriptivo-correlacional.

El trabajo de campo fue realizado durante un entrenamiento y durante una competición y era el investigador, en compañía del entrenador, quien realizaba el cuestionario, previamente habiendo aclarado dudas y normas básicas.

El instrumento de medida para la orientación de metas disposicionales fue el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ). A diferencia de nuestra investigación que como ya dijimos se utilizó el TEOSQ. Para medir la percepción del clima motivacional se utilizó el Cuestionario de Percepción de los Criterios de Éxito deportivo de los Otros Significativos (CPCEDOS), el cual lo utilizaron para medir la percepción de los criterios de éxito respecto al entrenador y los compañeros de equipo. Para medir la motivación intrínseca se utilizó una adaptación del "Intrinsic Motivation Inventory". A diferencia de nuestra investigación que para la motivación intrínseca se utilizó la escala de motivación deportiva en versión española (Balaguer, Castillo y Duda, 2007), de la cual se plasmaron 4 ítems en el cuestionario de los 28 originales. En el caso del cuestionario para medir el estado de flow general o disposicional se utilizó, al igual que en nuestra investigación, el cuestionario "Trait Flow Scale", que posteriormente se pasó a llamar "Dispositional Flow Scale". Por último para medir

la eficacia percibida se utilizó una sola pregunta, que fue “¿Cómo crees que es tu rendimiento jugando al fútbol?”.

En cuanto a los resultados y las conclusiones al respecto, podemos destacar que existe una semejanza con otras investigaciones hechas en el ámbito deportivo y educativo ya realizadas, sobre la orientación de metas disposicionales de los jugadores en consonancia con el clima motivacional. Esto se refiere a que, un jugador que está inmerso en un clima motivacional orientada hacia la tarea, tiende a mostrar mayor orientación a la tarea, consideran al éxito el poder colaborar con los compañeros, dominar la tarea y así conseguir los objetivos. Inversamente proporcional, es lo que sucede con los profesores que ofrecen un clima motivacional hacia el ego, sus deportistas se orientarán mayoritariamente hacia el ego, considerando el éxito ser más que los demás compañeros. En el caso de esta investigación el clima motivacional hacia el ego, se da mucho más que hacia la tarea. Quizá por el deporte que se analiza, que es el fútbol, el cual es muy competitivo, y eso hace que se oriente más hacia el ego. En nuestra investigación no sucede lo mismo, ya que lo que se impuso principalmente fue la orientación a la tarea.

Por otro lado se concluyó que, a partir de los resultados obtenidos, la orientación disposicional no es significativa como predictor de la implicación, esto se puede dar por el rango de edad que se decidió analizar, el cual fue entre 15 y 17 años y a su vez por las características del deporte que se analiza. A esta edad los deportistas están muy influenciados por el clima motivacional que les brindan los entrenadores.

En cuanto a la relación que existe entre la orientación al ego con la motivación intrínseca los resultados indican que influye negativamente. Y a su vez resaltan la relación positiva que existe entre la orientación a la tarea con la diversión, el esfuerzo.

Los resultados de la relación entre el estado de flow con la orientación a la tarea de los jugadores fue correcta, pero no completa, porque la orientación al ego

también predice la aparición del estado de flow disposicional. De todas maneras, lo importante de todo esto, es que se concluyó que el estado de flow, tanto disposicional como situacional, se correlaciona con los climas percibidos en entrenadores y competición respectivamente. Como sucedió en nuestra investigación, también resaltamos esta cuestión, el clima motivacional que le brinde el profesor a sus alumnos es directamente proporcional a la orientación a la meta de adopte. En el caso de esta investigación fue más alta la orientación al ego porque se analizó en un ambiente competitivo, en solo varones, y teniendo al fútbol como deporte, pero en nuestra investigación los resultados no fueron los mismos.

- *Relación del clima motivacional percibido con la orientación de meta, la motivación intrínseca y las opiniones y conductas de fair play* de Cecchini, González, López Prado, Brustad (2005), este antecedente examinó la relación entre el clima motivacional percibido, la orientación de meta, la motivación intrínseca y las opiniones y comportamientos de fair play en deportistas cadetes de la división de la liga española de fútbol. A diferencia de nuestra investigación, nosotros analizamos estudiantes en el ámbito educativo, y ambos sexos, por otro lado tampoco analizamos el fair play a la hora de jugar.

Participaron 82 jugadores cadetes de 8 clubes de la división de la liga española de fútbol seleccionados al azar, con edades entre 14 y 16 años (está dentro del rango de edad que nosotros también analizamos).

Para medir las percepciones del clima motivacional se utilizó el Cuestionario 2 del Clima Motivacional Percibido en el Deporte. Para evaluar las disposiciones de meta de logro personales se utilizó el Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ). En nuestra investigación el instrumento para analizar la orientación motivacional fue el TEOSQ. Para medir la motivación intrínseca se han utilizado dos cuestionarios: el Cuestionario de Diversión de los Sujetos con la Práctica Deportiva y el Test de Motivación de Logro en Educación Física. Para la motivación intrínseca, en nuestra investigación, se utilizó la escala de motivación deportiva en versión española (Balaguer, Castillo y Duda, 2007), de la cual se

plasmaron 4 ítems en el cuestionario de los 28 originales. Para analizar las opiniones y actitudes sobre el fair play en el fútbol se ha utilizado la Escala de Actitudes de Fair Play. Nosotros no analizamos dicha variable.

Los resultados arrojaron que el clima motivacional de maestría se asoció a la orientación de meta a la tarea, a niveles positivos de motivación intrínsecos (diversión, compromiso y entrega de trabajo, competencia motriz percibida y baja ansiedad ante el error y las situaciones que producen estrés), a opiniones relacionadas con la importancia de la búsqueda de la diversión en la práctica del fútbol y a comportamientos positivos de fair play. Parecido a nuestros resultados, que relacionamos de igual manera, la orientación a la tarea con dichas características. Al contrario, en esta investigación, la orientación al ego, hay niveles negativos de motivación intrínseca, a las opiniones de que lo verdaderamente importante en el fútbol es la búsqueda de la victoria y que para ello, si es necesario hay que utilizar el juego duro, y a los comportamientos de anti fair play. En nuestra investigación sucedió lo mismo, las características de la orientación al ego, van de la mano con la motivación extrínseca, con el ser más que el resto, aunque eso involucre hechos de anti fair play.

- *Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte* de Moreno Murcia, Cervelló Gimeno, González-Cutre Coll (2006), en esta investigación se relaciona la Teoría de la Autodeterminación y el flujo disposicional, a su vez las diferencias existentes en función de una serie de variables sociodemográficas. La muestra está hecha a 413 deportistas españoles (322 chicos y 91 chicas) de diferentes deportes, con edades comprendidas entre los 12 y 16 años. En comparación con nuestra investigación, compartimos las mismas variables, nosotros también analizamos la motivación intrínseca (que está dentro de la Teoría de la Autodeterminación) y el estado de flow. A diferencia con nuestro trabajo, no analizamos deportistas, sino estudiantes de secundario, lo que sí compartimos es que analizamos ambos sexos, aunque en este caso sea bastante desproporcionada la cantidad de hombres y mujeres, nosotros lo hicimos bastante equitativo. También compartimos el rango de edad a analizar.

Los instrumentos para medir el flujo disposicional utilizaron el Cuestionario de Flujo Disposicional, versión española de la Dispositionl Flow Scale. Es el mismo cuestionario que utilizamos en nuestra investigación. Para medir la Teoría de Autodeterminación utilizaron la Escala de Motivación Deportiva, esta escala mide la desmotivación, la regulación externa, la introyección, la identificación y la motivación intrínseca hacia el conocimiento, la estimulación y la ejecución. Nosotros también utilizamos este cuestionario pero solo la parte de motivación intrínseca. Por último para analizar las variables demográficas, se utilizó una serie de preguntas en cuanto a la edad, género, frecuencia práctica, minutos de práctica y práctica deportiva de los padres. Algo parecido hicimos nosotros cuando hicimos al principio del cuestionario preguntas de base.

Los resultados revelan que el flujo disposicional es predicho por la motivación intrínseca y extrínseca, indicando un mayor poder de predicción la motivación intrínseca. Los deportistas que poseen un alto índice de autodeterminación puntúan más alto en flujo disposicional que los deportistas con un menor índice de autodeterminación. Por lo tanto hay una relación positiva entre la motivación autodeterminada y el flujo disposicional. Nuestro análisis, en nuestra investigación, dan cuenta de lo mismo, al tener similares características, la motivación intrínseca va de la mano con el estado de flow disposicional, a la inversa sucede con la motivación extrínseca.

También según el análisis de las variables, los resultados demuestran que, respecto a la edad, se observa una mayor motivación intrínseca y extrínseca en los deportistas más jóvenes. Y en cuanto a la diferencia por género, los varones muestran una mayor desmotivación que las mujeres. Y por último se analizaron los resultados que revelan que los deportistas que sus padres no realizan deportes están más desmotivados que los que sí. Estas variables en nuestra investigación no respondieron igual, para nosotros no había diferencias significativas en cuanto al género, ni la edad. La cuestión de los padres deportistas nosotros no la abordamos.

En cuanto al tiempo de práctica en función de los días semanales y la duración de las sesiones, los resultados indican una mayor motivación intrínseca y extrínseca y menor desmotivación en los deportistas que practican más días, y una mayor motivación intrínseca en los que entrenan más minutos. Por lo tanto, se aprecia una relación positiva entre la autodeterminación y una mayor práctica deportiva. Nuestro análisis, no lo enfocamos de esta manera, por lo tanto no tenemos estos resultados. De todas maneras sería bueno que investigaciones futuras se tomen.

- *El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo* de J. A. Moreno, R. Moreno, Cervelló (2007), el propósito de este estudio es comprobar cómo el autoconcepto físico puede ser uno de los factores predictores de intención de ser físicamente activos. De esta investigación podemos rescatar los resultados en cuanto a la variable de intención de práctica futura de actividad física una vez que finalizan el secundario.

La muestra se obtuvo por 988 estudiantes de educación secundaria (432 varones y 556 mujeres), en un rango de edad entre 15 y 17 años. Los patrones de la muestra fueron parecidos a los nuestros, nada más que por la edad abarcamos más cursos.

Los instrumentos de medición utilizados fueron, la escala original de Physical Self-Perception Profile y la adaptación española de la Escala de Autoconcepto Físico, para medir la variable del autoconcepto. Para analizar la intención de ser físicamente activos se utilizó la Medida de la Internacionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA). En nuestra investigación utilizamos el mismo cuestionario.

Los resultados revelaron que la intención de ser físicamente activo es predicha por el autoconcepto físico. De todas las dimensiones de este constructo, la competencia percibida fue el mayor predictor. Los autores consideran sumamente importante, la promoción de la práctica físico-deportiva, que el profesor de Educación Física establezca estrategias de intervención en su proceso

de enseñanza-aprendizaje para mejorar la percepción de competencia, condición física, fuerza, imagen corporal y autoestima. De estos resultados nosotros también resaltamos algo parecido, la importancia del tipo de enseñanza que le brindan los profesores de Educación Física a sus alumnos es fundamental para que adquiera el valor de la materia y así, una vez que finaliza el secundario, se mantenga físicamente activo.

- *Revisión teórica conceptual de flow: medición y áreas de aplicación* de Camacho, Arias, Castiblanco y Riveros (2011). Esta investigación busca una revisión teórica, conceptual y empírica del concepto de flow, explicar cómo se la ha medido y revisar algunas áreas de su aplicabilidad. Se describieron los antecedentes del flow basados en el triple constructo de motivación, el locus de control, las características del flow y modelos teóricos que describen el estado de flow.

En dicho trabajo se presentan distintos métodos de medición para el estado de flow, exponen los distintos instrumentos y explican para qué sirve cada uno y su aplicabilidad. Dentro de los instrumentos que se hace referencia, es el instrumento de medición denominado Flow State Scale, el cual es el cuestionario que utilizamos en nuestra investigación.

En cuanto a las conclusiones que se sacan en esta investigación, entendemos que los sujetos entran en estado de flow cuando poseen las herramientas suficientes y las adecuadas para enfrentar el reto, por lo tanto el reto no puede ser muy superior a las capacidades del individuo y tampoco muy inferior ya que estaría en estado de aburrimiento y desmotivación.

También expone que el estado de flow que se experimenta, no solo interviene la motivación, sino también, el locus de control el cual desempeña el papel de guía necesaria para la realización de la actividad, ya sea por relación directa consigo mismo o con otras variables ajenas a él.

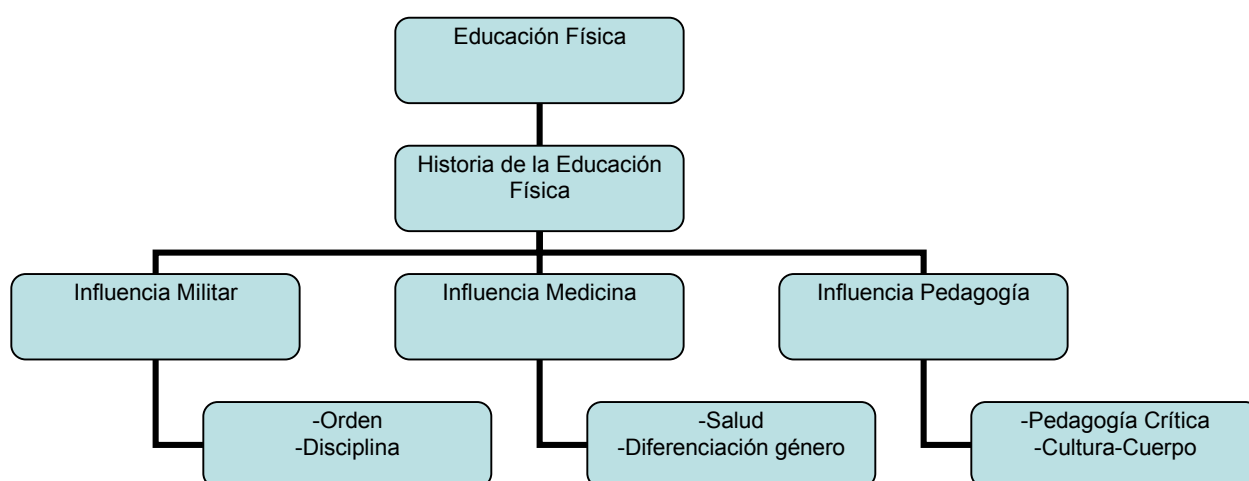
Por último dentro de la teoría de autodeterminación en donde el individuo logra estar motivado intrínsecamente por su capacidad de autonomía,

competencia y relación con el entorno y hay gran probabilidad que se experimente flow al realizar la acción.

En nuestra investigación retomamos todos estos resultados y los comparamos con nuestro trabajo de campo.

## 1.6. Marco teórico

### 1.6. Mapa conceptual capítulo 1



#### 1.6.1.1. Capítulo 1: La Educación Física en el colegio secundario

En el siguiente capítulo se hará un recorrido sobre parte de la historia de la Educación Física en la escuela, cuáles son las distintas teorías en las que se fue apoyando la concepción de cuerpo hegemónico y cómo se relaciona este último con la cultura que atraviesa cada época.

### **1.6.1.2. La concepción del cuerpo a lo largo de la historia: desde el siglo XIX hasta la actualidad**

A la Educación Física se le sentenció atender el cuerpo humano, más precisamente lo referido a lo físico. Los métodos, los modos, la didáctica para tratar el cuerpo fueron cambiando con el pasar de la historia, produciéndose una gran diversidad de nociones acerca de cómo educarlo.

La visión moderna del cuerpo en las sociedades occidentales ha naturalizado la visión corporal como fuera de la historia. Sin embargo, parafraseando a Foucault, siempre se debe articular el cuerpo y la misma: “debe mostrar al cuerpo impregnado de la historia, y a la historia como destructora del cuerpo. El cuerpo es la superficie de inscripción de los sucesos (mientras que el lenguaje los marca y las ideas los disuelven), lugar de disociación del Yo (al cual intenta prestar la quimera de una unidad substancial), volumen en perpetuo derrumbamiento. Sobre el cuerpo, se encuentra el estigma de los sucesos pasados, de él nacen los deseos, los desfallecimientos, los errores; en él se entrelazan y de pronto se expresan pero también en él se desatan, entran en lucha, se borran unos a otros y continúan su inagotable conflicto” (citado por Scharagrodsky, 2007, p.2).

En los principios de la historia del cuerpo en la escuela, su objetivo se focalizaba en la docilidad corporal, con esto se buscaba un cuerpo sometido, que podía ser transformado y perfeccionado. Los métodos utilizados garantizaban una sujeción constante de la fuerza, y a su vez la relación docilidad-utilidad. Esto permitía no solo un desarrollo de las cualidades físicas sino también hacia que los estudiantes no se rebelen ni generen resistencia.

Las técnicas disciplinarias utilizadas en esta época se mantuvieron en el ámbito escolar desde fines del siglo XIX hasta mediados del siglo XX y su mirada fuerte siempre estaba en el cuerpo. El individuo debía formarse por orden de estatura, alinearse; el modelo estatal, más allá que existieron alternativas que se oponían a dicho formato, se mantuvo en esta imposición disciplinaria, siempre bajo la mirada del docente sobre los alumnos. Por su parte la Educación Física se

trabajaba por medio de los deportes y la gimnasia militar (una gimnasia muy metódica), fueron por muchas décadas prácticas fuertemente disciplinadoras (Scharagrodsky, 2007).

Con el tiempo surgieron otras teorías que se oponían a esta corriente militarista. Una de las que sobresalieron fue la de la medicina, o mejor dicho la de la higiene. Desde fines del siglo XIX y principios del XX la corriente higienista en el ámbito escolar se manifestó fuertemente.

Su instalación en la escuela no solo abarcó las cuestiones de salud sino también a la higiene, a la natalidad, a la longevidad y a la raza. Es decir no solo garantizó salud sino que impuso un estilo de vida “moralmente saludable”.

Este proceso de estereotipación corporal se nutrió de distintas ciencias y disciplinas, como por ejemplo la fisiología, la psicología experimental, la antropología. Esta última ciencia fue utilizada en la escuela para clasificar y jerarquizar los cuerpos por su estatura, peso, sexo, etc. A partir de esta diferenciación social y cultural se formaba el imaginario biológico.

Si bien esta matriz se consolidó en la escuela a lo largo del siglo XX, se constituyó en un formidable mecanismo para formar sujetos sanos. Sujetos que no solo tenían un cuerpo “sano” sino también una mente “sana”, libre de todo vicio y anomalía. Los objetivos de las prácticas corporales en esta corriente avalaron y legitimaron la construcción de estereotipos sociales y sexuales: desarrollar la fuerza en el varón y la coordinación y el ritmo en las mujeres. No solo contribuyó en la interiorización de roles, características, cualidades y posiciones sociales diferentes, sino también a través de ciertos juegos y deportes, las relaciones desiguales entre varones y mujeres (Scharagrodsky, 2007).

Llegando a la actualidad estas corrientes han perdido vigencia. Ya no hay tanta preocupación por las posturas, los movimientos rígidos, el control y el orden. Se empieza a hablar más de expresión, autoconocimiento, de corporeidad (Scharagrodsky, 2007). El cuerpo sigue siendo muy importante en la escuela pero no con la misma mirada. Se tiene una visión más amplia, el cuerpo no solo físico

sino también que involucra la mente y lo afectivo. Como dice Valter Bracht (1996): “Los objetivos de la Educación Física se sitúan más en el plano general de la Educación Integral. El contenido es mucho más un instrumento para promover las relaciones interpersonales y facilitar el desarrollo de la naturaleza, en sí buena, del niño” (p.22).

Como se pudo fundamentar a lo largo del apartado, con la influencia militar y de la medicina la concepción del cuerpo estaba muy limitada a lo físico (a pesar de ser bien diferentes entre sí); con el pasar del tiempo y a partir de la influencia de la Pedagogía, más precisamente una Pedagogía Crítica, el cuerpo pasó a ser mucho más que sólo lo físico. Desde una visión holística del hombre la corporeidad involucra: lo cognitivo, lo físico y lo socio-afectivo. A partir de aquí es desde donde partimos en la actualidad para pensar nuestras clases de Educación Física: con la mirada de un cuerpo en su integridad, atravesado por la cultura en la que vivimos.

#### **1.6.1.3. La Cultura Física y la Educación Física**

Es importante para seguir con nuestro análisis sobre la valoración del cuerpo y su concepción en nuestra sociedad, entender los mecanismos sociales por los que se legitiman determinadas manifestaciones y formas culturales, la construcción de los saberes, los gustos, las valoraciones que reciben las actividades corporales que en definitiva será lo que defina nuestras prácticas, y a su vez entender la Educación Física (Pedraz y Polo, 1997).

Según Pedraz y Polo (1997) “Podemos definir la cultura física como el conjunto de saberes, creencias, valores, leyes, reglas, hábitos, prácticas, usos, actitudes, esquemas perceptivos y representativos, sensibilidades, utensilios, aparatos, etc. adquiridos o contruidos por el hombre que están directamente determinados por acciones corporales y que, a la vez, son determinantes del comportamiento corporal (de las actividades físicas): muy especialmente todo aquello que constituye a configurar su cuerpo: su morfología física y su morfología simbólica o representativa” (p. 8). A su vez agrega que las reglas sociales

(hábitos, formas, representaciones entre los individuos) también forman parte de la cultura física.

Siguiendo con el pensamiento de Bracht (1996), habría que hablar sobre la unidad dialéctica que existe entre la Educación por el movimiento y Educación del movimiento y es la Educación Física quien posee un contenido, un saber, que debe ser transmitido en la escuela. Según Bracht (1996) “La desconsideración de la educación del y para el movimiento a favor de la educación por el movimiento, correría el peligro de omitir el factor histórico-cultural del movimiento (y con él las contradicciones sociales). Por eso considero que las formas culturales de movimiento que se presentan en el mundo vivido de nuestra población, objeto de nuestra acción pedagógica, precisan ser tema y problematizadas en la Educación Física” (p. 24).

La relación que se establece entre cultura y educación nos habilita a definir a la Educación Física, según Pedraz (1997), “como todos aquellos procesos más o menos intencionales y sistemáticos a través de los cuales se transmiten o reproducen los modelos de comportamiento y sensibilidad corporal. Modelos de comportamiento y sensibilidad que se concretan en la adecuación a estos rasgos culturales con sus respectivos recursos técnicos, emocionales e ideológicos; es decir, que se concretan en la inculcación de unos usos y unas representaciones del cuerpo y, según lo apuntado, en la propia construcción material del cuerpo” (p.7).

Para que suceda esta transformación donde se eduque por el movimiento, es importante el aporte que hace la Educación Física Crítica. Esta teoría exige mantener planteamientos teórico-prácticos educativos propios de la Teoría Crítica y de la Pedagogía Crítica (Pedraz, 2013).

La Educación Física Crítica busca “un cambio social concreto a partir de una propuesta educativa sobre el cuerpo que se reconozca a sí misma como acción sociocultural y política cuyos elementos de configuración puedan identificarse como coagentes de la Pedagogía Crítica. La desigualdad social y cultural

encuentra en el cuerpo un espacio privilegiado en el que se inscriben sus marcas las cuales anteceden y sucede el espacio-tiempo de la clase de Educación Física.

Desde la perspectiva crítica la Educación Física debe trabajar directamente en dos momentos: primero la recontextualización de los sujetos y sus corporalidades rompiendo con el cuerpo-concepto, el cuerpo genérico, el cuerpo como algo abstracto. Luego, mediante la adecuación del trabajo pedagógico sobre el cuerpo según las necesidades tanto materiales como culturales de los sujetos involucrados en ella, es decir una profunda transformación disciplinar.

Esta postura según Pedraz (2013) “Se desentiende del sentido político que tiene la tradición selectiva resultante haciendo homogéneo lo que es heterogéneo y disolviendo el carácter ideológico de las prácticas en conceptos como “socialización”, “desarrollo”, “competencia”, “actividad física” (p. 323).

La cuestión clave para el futuro de la Educación Física es que se puedan incorporar a la escuela nuevas formas más cercanas a la cultura física contemporánea.

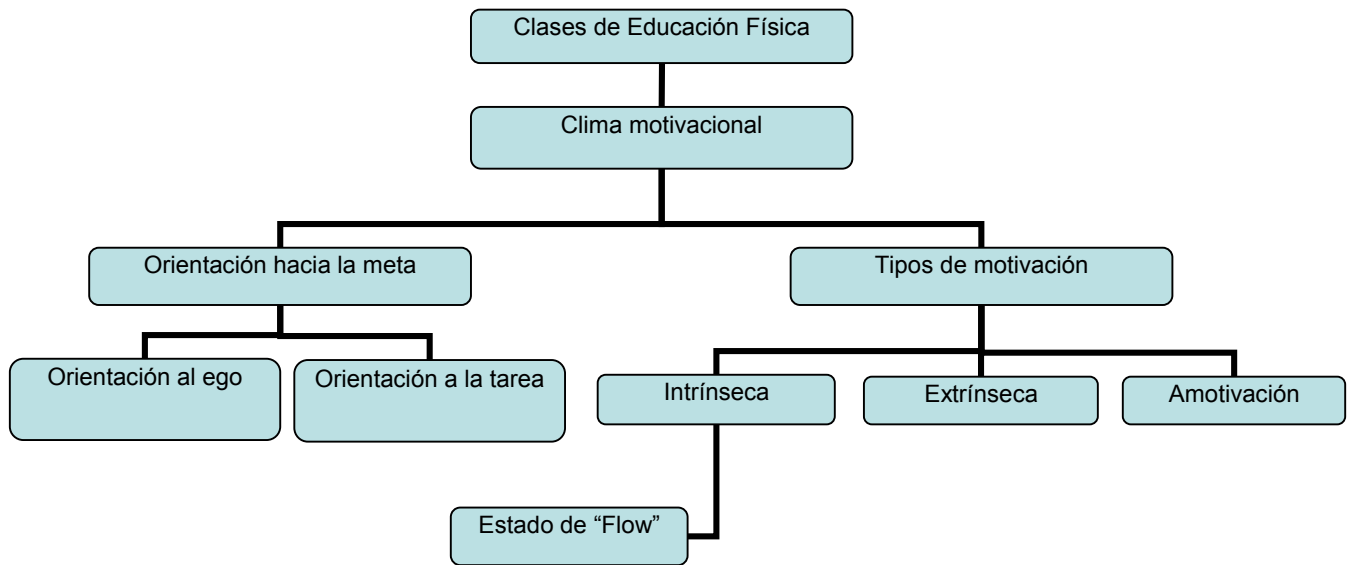
Sería importante pensar cuáles son las “identidades incorporadas” que la sociedad contemporánea requiere y a su vez facilitar la construcción de estas identidades en las prácticas físicas culturales especializadas basadas en el deporte, contribuyendo al crecimiento de la identidad de género, de raza y nación (Kirk, 2007).

Según Bernstein, las prácticas físicas culturales son “no pedagógicas” por no tener un propósito educativo explícito, a diferencia de las prácticas escolares que se dan en la Educación Física. Para que el deporte adopte esta orientación pedagógica es importante que tenga en cuenta los fines educativos explícitos ya que no es lo mismo el deporte que se aborda de manera comercializada y profesional que la que se da en la escuela. El deporte es parte de la cultura física que existe en el contexto primario de producción en el discurso de Bernstein (citado en Kirk, 2010).

Si asociamos este apartado con el anterior, desde los aportes de la Pedagogía Crítica con respecto al cuerpo, la didáctica y las metodologías en las clases de Educación Física han cambiado. Este feedback que existe entre la cultura y el cuerpo, hace que se piense en una educación por el movimiento. La Educación Física debe tomar la posta en esta postura crítica, dejar de ver al cuerpo separado de todo lo que forma al sujeto, y empezar a trabajar con los alumnos desde una totalidad por medio del deporte y de las actividades físicas.

Con esto finalizamos este capítulo, a partir del siguiente trabajaremos conceptos relacionados a la motivación del estudiante de Educación Física.

## 1.6.2. Mapa conceptual



### 1.6.2.1. Capítulo 2: Motivación de los estudiantes en la clase de Educación Física de Nivel Medio

En el siguiente capítulo fundamentaremos la importancia de la motivación dentro de las clases de Educación Física. Cómo influye el clima motivacional que los docentes utilizan para dar sus clases.

Una de las teorías que habla sobre esto es la orientación hacia la meta, la cual puede ser orientación al ego o orientación a la tarea, dependiendo de la postura que se tome, nuestros alumnos tendrán distintos tipos de motivación, de los cuales veremos que existen tres: intrínseca, extrínseca y amotivación.

Si logramos un clima de orientación a la tarea, y un tipo de motivación intrínseca, nuestros alumnos alcanzarán lo que definiremos a continuación, que es el estado de "flow", donde los mismos estarán motivados y sentirán bienestar y eficacia en los logros de las actividades.

### 1.6.2.2. Orientación motivacional

Para comenzar a explicar a qué nos referimos con orientación motivacional, debemos aclarar qué entendemos por motivación. Como define Hernández Díaz (2008), "el término motivación se refiere a la condición dentro del individuo lo que

induce a una actividad dirigida hacia el logro de una meta” (p. 6). Por eso afirmamos que a una persona que no siente inspiración o no tiene un motor para actuar se la considera amotivada, mientras que a alguien que está energizada o activada con un fin se la considera motivada (Deci y Ryan, 2000).

Lo que es más preocupante para los profesores de Educación Física, es cómo incide la motivación de los estudiantes en nuestras clases. Es por eso que el clima motivacional, además de mediatizar la orientación de meta personal, influye en la motivación a la hora de realizar la clase (Cecchini, González, Prado, Brustad, 2005).

Existen patrones motivacionales relacionados con la orientación de meta personal, y esto no solo expresa el criterio sobre el éxito o el fracaso, sino que también deja a la luz lo que el individuo siente cuando realiza el deporte, la actividad física (Cervelló, 1999), derivando en consecuencias afectivas, cognitivas y conductuales. Lo más importante en esta teoría es que los alumnos tengan como finalidad mostrar competencia o habilidad, y a su vez dependiendo de cómo se tomen cada una, puede interpretarse de manera diferente en función de la orientación de meta personal (Cecchini, González, Prado y Brustad, 2005).

Según Cervelló (1999) “La percepción de éxito y fracaso se encuentra unida a tres factores: a) La percepción que tiene la persona de si está demostrando alta o baja habilidad; b) Las distintas variaciones subjetivas de cómo se define el éxito y el fracaso desde la concepción de habilidad que se ha adoptado; c) La concepción de habilidad se encuentra influenciada por cambios evolutivos, disposicionales y situacionales; d) La percepción y concepción del sujeto de su capacidad es el mejor predictor de sus patrones motivacionales” (p. 8).

A partir de aquí surgen dos concepciones de capacidad: Orientación a la Tarea e Orientación al Ego. La primera busca una mejora personal en la ejecución de las tareas, se basa en el éxito propio por medio del esfuerzo; cuando el clima motivacional en las clases de Educación Física se funda en esta orientación el interés de los estudiantes es intrínseco, se perciben a las clases como una

actividad en sí misma, centran su atención en el proceso instruccional, se prefieren las tareas desafiantes y se divierten más cuando realizan las actividades que se les proponen (Cervelló, 2000). Estos alumnos no se fijan en cómo les va a los demás para juzgar su competencia, sino que utilizan criterios autorreferenciales, lo que evita que su autoestima no se baje si su entorno obtiene mejores resultados. Los patrones motivacionales son más adaptativos y se mentaliza al alumno que el deporte favorece al desarrollo personal.

Por otra parte cuando se trabaja la motivación por medio de la implicación al ego se juzga la competencia personal en comparación con los demás y demostrando satisfacción cuando se supera al otro. El clima motivacional de las clases de Educación Física que se basa en esta orientación, trabaja sobre la búsqueda de recompensas extrínsecas a la tarea en sí, son un medio para conseguir otras cosas como es la aprobación social, querer sobresalir dentro del grupo y el éxito normativo. Por lógica, los que se sienten más cómodos en este tipo de orientación son los alumnos que tienen mayor habilidad, por poder sentirse superiores a los demás. Los problemas con la motivación aparecen cuando los resultados no se corresponden con las expectativas previas, y aparecen los primeros fracasos. A diferencia con la motivación orientada a la tarea, no se considera la diversión como elemento importante.

Así, los alumnos en donde el clima en sus clases se basa en la mejora personal, se enfocan con mayor probabilidad a los incentivos intrínsecos de aprendizaje, participan de forma divertida, se esfuerzan más y muestran una competencia percibida más alta. A diferencia de los alumnos donde su motivación es extrínseca, que se comparan entre sí, buscando superar a los demás y teniendo una presión constante durante la participación de la actividad. Como aclara Cecchini, González, Prado y Brustad (2005) la perspectiva de meta predominante en un alumno en un contexto de logro es maleable, siendo el resultado de la interacción entre factores disposicionales y situacionales (Dweck y Leggett, 1998, Nicholls, 1984, 1989).

Según Cecchini, González, Prado y Brustad (2005) “El clima motivacional se desarrolla en función de la forma en que los jóvenes se agrupan para aprender, las técnicas de enseñanza y las creencias del profesor acerca del éxito y del fracaso” (p. 470).

La cuestión que más debería preocupar a los profesores, es el modo en que la experiencia deportiva puede incidir en la motivación de los alumnos. Y tratar de revertir esta situación que se da comúnmente, donde los que abandonan la práctica del deporte se debe al deterioro progresivo en su motivación intrínseca (Cecchini, Echevarría, Méndez 2003).

Entonces a modo de cierre de este apartado, sería importante que los profesores de Educación Física, mentalicen a sus alumnos en la importancia del proceso antes que del producto. Esto nos posibilitaría generar un clima de motivación, con orientación hacia la tarea, donde se disfrute de la actividad, sin fijarnos en la competencia con el otro, sino con uno mismo. Donde prevalezca el fair play entre los compañeros y cada uno da lo mejor de sí durante la actividad.

A continuación profundizaremos más en la importancia de la motivación intrínseca y cómo afecta en los alumnos si se trabaja con este tipo de motivación.

### **1.6.2.3. Motivación intrínseca**

Según García Calvo (2004) “La teoría de la motivación intrínseca o de autodeterminación se encuadra dentro del paradigma social cognitivo, al igual que la teoría de metas de logro y trata de explicar el comportamiento humano a través de los motivos que nos llevan a participar en una actividad” (p. 13). Hay tres necesidades básicas que se dan dentro de esta motivación y son el motor para que los alumnos realicen la actividad: Necesidad de competencia, necesidad de autonomía y necesidad de relacionarse (Deci y Ryan, 1985).

Pero no siempre se cumple esto y nos movemos por otros motivos y aquí aparecen las distintas variables que se dan en diferentes grados de autodeterminación. Según las razones que movilicen al individuo a realizar la

actividad la motivación puede ser: Motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación.

El que presenta la mayor autodeterminación es la motivación intrínseca, porque en este caso no hay recompensa externa que hace que la persona haga una actividad, sino que la hace por el placer que le genera. Esta motivación está formada por tres dimensiones: la motivación por aprender habilidades nuevas, la motivación por realizar habilidades ya aprendidas y la motivación por experimentar sensaciones estimulantes y placenteras (García Calvo, 2004).

El segundo nivel, dentro de la teoría de autodeterminación lo forma la motivación extrínseca. Aquí el grado de autodeterminación es menor al anterior y aparece cuando realizamos actividades que no tienen un fin en sí mismas. Dentro de esta motivación existen variables de autodeterminación y se clasifican en 4 dimensiones: regulación integrada (actividades que se realizan por diferentes motivos, ejemplo: realizar una tarea para mejorar la salud), regulación identificada (existe un solo motivo para realizar la actividad), regulación introjected (se realiza la actividad por un reconocimiento social, presiones internas), regulación extrínseca (menor grado de autodeterminación, se realiza la tarea por alguna recompensa externa) (García Calvo, 2004). Según NASPE (2004), los motivadores extrínsecos trabajan bien con niños e inicialmente puede ayudar en el trabajo de los adolescentes. Aunque al principio tenerlos motivados con algún premio o recompensa a la larga se pierde la efectividad en las metas de las actividades. Por lo contrario a diferencia de las recompensas extrínsecas, de las intrínsecas (son propias, las genera la misma persona) fomentan cambios de comportamiento por un término largo y efectivo (Hernández Díaz, 2008).

El tercer nivel en la teoría de autodeterminación está la amotivación, es este caso es donde hay el menor grado de autodeterminación, aquí no existe ningún motor para realizar la actividad ni intrínseca, ni extrínseca (García Calvo, 2004). Se ha clasificado a la amotivación en cuatro tipos: la de creencia de no tener la capacidad de poder competir, ni de tener la habilidad para poder realizar la actividad, la segunda trata sobre la falta de seguridad del sujeto para lograr los

resultados deseados, la tercera tiene que ver con las creencias de capacidad y esfuerzo, quiere decir que piensa que su falta de capacidad hace que tenga que poner mucho esfuerzo para lograrlo, y el último tipo se basa en las creencias de impotencia, ante la sobrevaloración de la tarea que se tiene que realizar (Pelletier, 1998). Según Hernández Díaz (2008) “Una persona amotivada hacia la actividad física conlleva a conductas sedentarias que afectan adversamente la salud, la visión propia de su apariencia física y sus niveles de desarrollo motor o destrezas físicas” (p. 17).

Cuanto mayor sea la autodeterminación, es decir si se trabaja a partir de la motivación intrínseca, mayor será el disfrute, el compromiso y el esfuerzo que se emplee en la tarea que se está realizando.

Según Camacho, Arias, Castiblanco, Riveros (2011) “La motivación intrínseca lleva a la relajación, tranquilidad y concentración en la tarea mientras que la motivación extrínseca conlleva la necesidad de aprobación social y tensión general” (p. 51).

Para finalizar este apartado, Kowall y Fortier (1999) mencionan que la motivación autodeterminada tanto intrínseca como extrínseca se relacionan en algún punto con el estado de flow, no así la amotivación que no influye (Camacho, Arias, Castiblanco, Riveros, 2011). Y por último relacionando los dos temas anteriores tanto de la teoría de autodeterminación como la de orientación, cuanto mayor sea la orientación a la tarea, es decir exista una motivación intrínseca mayores experiencias de flow van a haber, mientras que la orientación al ego o de motivación extrínseca dificultan este estado. ¿Pero qué significa el término flow? Lo veremos en el siguiente apartado.

#### **1.6.2.4. Flow o estado de flujo**

El término flow o fluir ha sido definido por Csikszentmihalyi (1990) como “un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unas a otras sin pausa” (citado

en Camacho, Arias, Castiblanco, Riveros, 2011, p. 50). En esta definición vemos palabras que ya hemos empleado en otro concepto como es la motivación intrínseca: disfrute, propio interés.

Los alumnos que realizan estas experiencias tienen un autocontrol de lo que están haciendo, se sienten parte de la actividad y tienen la suficiente confianza en sus habilidades, todo dado en un contexto de alegría y disfrute.

Otra definición de este término, es la de Jackson (2000), que basándose en otros investigadores, entiende el flow como “un estado psicológico óptimo, en el que los atletas y deportistas consiguen abstraerse completamente en la ejecución de su propio rendimiento, hasta el punto de llegar a experimentar sus propias sensaciones, percepciones y acciones de una forma extraordinariamente positiva y aparentemente logran efectuar un buen rendimiento en forma casi automática” (citado en López Torres, Torregrosa, Roca, 2007, p. 26).

Por lo tanto si tenemos en cuenta todo lo que involucra las experiencias en estado de flow se debe tener una positiva retroalimentación que permita que los alumnos generen percepciones de competencia y autoconfianza que hagan que estén motivados intrínsecamente y fijen metas orientadas a la tarea, dirigidas al proceso, con objetivos alcanzables, moderados, de carácter progresivo, que se puedan hacer parte de los mismos, generando de esta manera autonomía en los alumnos (Camacho, Arias, Castiblanco, Riveros, 2011).

Según Csikszentmihalyi (1990, 1993) este estado se compone de nueve dimensiones: equilibrio entre habilidad y reto, combinación/unión de la acción y el pensamiento, claridad de objetivos, feedback claro y sin ambigüedades, concentración sobre la tarea que se está realizando, sentimiento de control, pérdida de cohibición o de autoconciencia, transformación en la percepción del tiempo y experiencia autotélica. Este mismo autor considera que no todos los individuos son iguales de propensos a experimentar este estado de flujo, sino que hay personas con “personalidad autotélica” que por sus condiciones innatas y de

aprendizaje tiene mayor posibilidad. A estas personas se las considera “disposicionalmente” dotadas (Moreno, 2006, p. 310).

Las nueve dimensiones recién expuestas que forman parte del estado de flow las podemos detallar de la siguiente manera. Según lo citado por García Calvo (2004, p. 15), Csikszentmihalyi (1990) dice que:

1. Equilibrio entre habilidad y reto: es importante encontrar el estado óptimo entre las capacidades que tiene el estudiante y la actividad que se propone; si la capacidad es mayor al reto, seguramente el/la alumno no va a estar motivado, y lo mismo sucede a la inversa.
2. Combinación/unión de la acción y el pensamiento: cuanto más automatizado tenemos un movimiento, menos vamos a tener que pensar en cómo hacerlo cuando lo ejecutamos, optimizando el tiempo y realizándolo de manera más fluida. Para que esto suceda se necesita de tiempo para que el/la alumno pueda internalizar el movimiento, en principio le va a costar más y cada vez que lo realice va a tener que pensar paso a paso cómo se hace, pero con el pasar de la ejecución lo va haciendo propio y va tener que pensar menos la realización.
3. Claridad de objetivos: es fundamental poder tener objetivos precisos para optimizar el estado psicológico del estudiante. Si tiene claro cuál es la meta y la fórmula para llevarla a cabo obtendrá un buen rendimiento, de lo contrario no lo conseguirá.
4. Feedback claro y sin ambigüedades: en relación a la dimensión anterior, si tenemos clara la meta y la manera de realizarla vamos a obtener una buena ejecución, pero también es importante el feedback kinestético (proveniente de nuestros movimientos) para saber si el acto motor es el correcto o no para lograr el objetivo propuesto. Si el feedback es claro y sin ambigüedades el/la alumno tendrá la confianza suficiente para saber si la ejecución la está haciendo bien o mal y así poder variarlo o no.

5. Concentración sobre la tarea que se está realizando: como muchas veces se dice, es fundamental que el/la estudiante esté totalmente metido en la actividad que se realiza, sin pensamientos negativos o ajenos a la misma. De no ser así, en general la ejecución va a ser incorrecta o el estado psicológico no va a ser el óptimo en la tarea.
6. Sentimiento de control: como ya venimos comentando, la sensación de control sobre la ejecución optimiza la misma. Si el/la estudiante sabe que su habilidad la puede realizar correctamente el sentimiento de control aumentará, y el estado psicológico va a ser el óptimo.
7. Pérdida de cohibición o de autoconciencia: es importante que el/la estudiante pueda mantenerse fuera de las preocupaciones y temores de la propia actividad. Si el/la alumno logra esto, la ejecución será óptima y se va a sentir más confiado y seguro cuando lo realiza, de lo contrario su estado de flow no va a ser el apropiado y su rendimiento será malo, cohibido por malas ejecuciones anteriores o por sentirse presionado por el profesor o compañeros que lo están observando, entre otros temores.
8. Transformación en la percepción del tiempo: en combinación entra la concentración sobre la tarea que se realiza y la pérdida de cohibición recién explicada, se da esta dimensión, en la cual la percepción de cómo pasa el tiempo cuando se realiza el movimiento se modifica. Se puede dar que el tiempo pase más rápido, o que pase más lento. En esta dimensión es importante qué tipo de actividad se está haciendo, a veces es mejor que el tiempo pase más rápido o a veces más lento. En ambos casos hablamos de una buena ejecución, y el/la estudiante tiene la capacidad apropiada para hacerlo.
9. Experiencia autotélica: una tarea es más fácil de realizar cuando sentimos satisfacción al realizarla sin necesidad de una recompensa externa. De esta manera el/la estudiante va a estar más predispuesto

para realizar la tarea, disfrutando de la actividad y el estado de flow le va a ayudar a obtener un mejor rendimiento.

Algunos autores como Salanova, Martínez, Cifre y Schaufeli (2005) consideran que el proceso de flow está caracterizado por tres dimensiones o estados principales (Camacho, Arias, Castiblanco, Riveros, 2011):

“En primer lugar se habla de una percepción de metas y retos claros, de feedback percibiendo capacidades y habilidades ajustadas a la acción. En segundo lugar, la experiencia que se caracteriza por la fusión entre el conocimiento y acción, concentración y alto sentido de control y finalmente los efectos que consisten en pérdida de la conciencia de sí mismo y distorsión temporal” (citado por Camacho, 2011, p. 53).

A su vez según Rodríguez, Aguilar y Salanova (2003), estas 3 dimensiones están condicionadas por tres factores: Competencia percibida (percepción de tener las habilidades y conocimientos para resolver las actividades), absorción (estado de concentración intensa en la actividad que se realiza) y motivación intrínseca (el valor que tiene la actividad en sí misma) (Camacho, Arias, Castiblanco, Riveros, 2011).

Teniendo en cuenta lo que fuimos exponiendo sobre el término de flow, una persona entra en estado de flujo cuando cuenta con las herramientas suficientes para poder realizar la actividad, ni más ni menos porque si no se desmotivaría. A medida que avanza este proceso se podrá incrementar el desafío al igual que van aumentando las herramientas y aptitudes del individuo (Camacho, Arias, Castiblanco, Riveros, 2011).

Para finalizar, deberíamos pensar los profesores de Educación Física, este término de flow como un medio para crear y diseñar técnicas de intervención a la medida de las capacidades y habilidades de nuestros alumnos, para que los mismos sientan el bienestar y la eficacia en los logros una vez finalizada la

actividad. Y de nuestra intervención es de lo que trabajaremos en el siguiente apartado.

#### **1.6.2.5. Intención futura de práctica de actividad física**

La actividad física, desde una visión holística del hombre, va a desarrollar al ser un humano desde lo cognitivo, físico, psicosocial y afectivo. A su vez, por todo lo expuesto anteriormente podemos afirmar que, la motivación va a afectar o se va a alterar junto a su desarrollo físico, social y cognoscitivo (NASPE, 2004). La escuela debería tomar un rol fundamental al desarrollo del individuo en todas sus dimensiones, y es aquí donde la Educación Física toma la posta, y debe brindar experiencias que influyan en dicho proceso. Por tal razón los profesores de Educación Física deben facilitar los medios en donde se combinen destrezas y habilidades para el desarrollo del alumno en su integridad, motivándolos a realizar actividad física no solo en el ámbito educativo sino también en sus tiempos libres para un mejor desarrollo (Hernández Díaz, 2008).

Driver, Brown y Peterson (1991) identificaron diecisiete factores que contribuyen a la motivación de la realización de actividad física. Estos son: disfrute de la naturaleza, mejorar su condición física, reducir tensión, escapar del ruido y multitudes, aprendizaje al aire libre, compartir los mismos valores, independencia, compartir con la familia, introspección, compartir con gente considerada, aprovechar el estímulo, descanso físico, enseñar a otros, experimentar el riesgo, conocer a personas nuevas y la nostalgia (Hernández Díaz, 2008). Si nosotros como profesores de Educación Física permitimos que nuestras clases tengan un contexto de orientación hacia la tarea, de motivación intrínseca, seguramente muchos de estos factores anteriormente mencionados se cumplan. Una motivación donde el individuo valore la actividad, sienta que tiene control en sus capacidades y habilidades, sienta identificación con lo que realiza, sin ninguna recompensa externa, sino el disfrute y esfuerzo propio. Sin querer ser más que el resto, sino por goce propio.

Considerando este tipo de estructura (de orientación hacia la tarea) Flores (2008) afirma que, “el profesor se esfuerza para que sus estudiantes generen modelos de autodirección y se ocupa de que todos obtengan de forma justa y equitativa las mismas oportunidades de recibir recompensas. Los alumnos que perciben sus clases en un clima de motivación orientado a la tarea, tienden a considerar a la Educación Física como una actividad en sí misma, prefieren tareas desafiantes y tienden a divertirse más en la clase” (p. 5).

Según expresan Méndez Giménez, Fernández Río, Estrada y González de Mesa (2013, p. 29) “La Educación Física escolar debería ser un medio importante por el cual los niños y jóvenes fueran animados a participar en diferentes formas de actividad física y deportiva, generasen actitudes favorables hacia su práctica continuada y alcanzaran estilos de vida activos y saludables (Cale, 2000). Pese a la preocupante situación actual de la Educación Física en algunos países (Hardman, 2008), su consolidación en los sistemas educativos proporciona una estructura organizativa fundamental que permite llegar a todos los niños escolarizados. Sin embargo, los datos sobre la motivación de participación en actividad física en la fase crítica de la adolescencia son concluyentes, mostrando un declive significativo más acusado en el sector femenino (Cecchini, Echevarría y Méndez Giménez, 2003)”.

### **1.7. Objetivos generales y específicos**

OG1: Caracterizar la orientación motivacional hacia la meta, la motivación intrínseca, el estado de flow y la intención a la práctica futura que se encuentran presentes en los estudiantes de Educación Física del Nivel Medio.

-OE1: Caracterizar la orientación motivacional hacia la meta que manifiestan los alumnos de Nivel Medio en Educación Física.

-OE2: Caracterizar la motivación intrínseca que manifiestan los alumnos de Nivel Medio en Educación Física.

-OE3: Caracterizar el estado de flow que manifiestan los alumnos de Nivel Medio en Educación Física.

-OE4: Caracterizar la intención futura de práctica de actividad física que manifiestan los alumnos de Nivel Medio en Educación Física.

OG2: Describir la relación de orientación motivacional hacia la meta, motivación intrínseca y estado de flow, que poseen los estudiantes de Educación Física de Nivel Medio con la intención de realizar actividad física futura.

-OE1: Describir la relación entre orientación motivacional hacia la meta y la intención de práctica futura de actividad física.

-OE2: Describir la relación entre motivación intrínseca y la intención de práctica futura de actividad física.

-OE3: Describir la relación entre el nivel de estado de flow y la intención de práctica futura de actividad física.

## **2. Segunda Parte: Materiales y Método**

### **2.1 Tipo de diseño**

- Según el estado de arte y el nivel o tipo de conocimiento a alcanzar:

Descriptivo correlacional: En esta investigación lo que buscamos es describir cada una de las variables o conceptos para luego analizar la relación entre dichas variables medidas.

Los estudios correlacionales buscan saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra variable. En caso de que las variables estén correlacionadas significa que una varía cuando la otra también lo hace. Si no hay correlación entre las variables, esto significa que los conceptos varían sin tener un patrón sistemático entre sí (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 1991).

A partir de lo planteado para realizar esta investigación, buscamos definir en un primer momento, las características y perfiles de un grupo de personas en referencia al análisis de las variables desde su orientación motivacional, desde el nivel del estado de flow y la motivación intrínseca, para a continuación establecer relaciones de las mismas con su intención de futuras prácticas de actividad física.

- El tiempo:

Sincrónica: Ya que la investigación se realizó en un momento específico, hace un corte sagital al problema. En este caso, se realizó el pilotaje durante el mes de abril del 2015, para poder afinar la organización del trabajo de campo, el cual fue realizado a 120 alumnos en el mes de julio del 2015 con una única toma de datos.

- La búsqueda del conocimiento:

Investigación aplicada (práctica): Este tipo de investigación persigue fines directos y de aplicación inmediata (Gómez, V. y Perelló, G., 2006). En este caso lo que buscamos es generar nuevos conocimientos para las instituciones y los profesionales, y que así puedan aplicarlos en sus prácticas pedagógicas futuras.

- El contexto del dato:

De campo (en terreno): Los datos se recolectan in situ, se va a llevar a cabo en el marco de una situación real determinada (Gómez, V. y Perelló, G., 2006). Se realizaron cuestionarios (ver anexo cuestionario) a los alumnos del Instituto Evangélico Americano en referencia a sus clases de Educación Física.

## 2.2 Diseño de objeto: Sistema de matrices de datos

U.A : Estudiantes de Educación Física de Nivel Secundario					
Variable	Valores	Dimensiones	Sub-Dimensiones	Valores	Procedimiento
V1. Sexo	R1. Varón R2. Mujer				Preguntar al estudiante
V2. Edad	R1. 10 años R2. 11 años R3. 12 años R4. 13 años R5. 14 años R6. 15 años R7. 16 años R8. 17 años R9. 18 años R10.19 años				Preguntar al estudiante
V3. Tipo de gestión de la Institución educativa	R1. Pública R2. Privada				Preguntar al estudiante
V4. Año de	R1. 1º				Preguntar al

<b>cursada</b>	R2. 2° R3. 3° R4. 4° R5. 5° R6. 6°				estudiante
<b>V5. Bachillerato con orientación en E.F.</b>	R1. Sí R2. No				Preguntar al estudiante
<b>V6. Calificación en E.F del año anterior</b>	R1. 1 R2. 2 R3. 3 R4. 4 R5. 5 R6. 6 R7. 7 R8. 8 R9. 9 R10. 10				Preguntar al estudiante
<b>V7. Nivel de gusto por la E.F.</b>	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Muy bajo				Preguntar al estudiante
<b>V8. Frecuencia semanal con que realiza ejercicio extenuante en su tiempo libre durante más de 15 minutos</b>	R1. 0 veces R2. 1 vez R3. 2 veces R4. 3 veces R5. 4 veces R6. 5 veces R7. 6 veces R8. 7 veces				Preguntar al estudiante
<b>V9. Frecuencia semanal con que realiza ejercicio moderado en su tiempo libre</b>	R1. 0 veces R2. 1 vez R3. 2 veces R4. 3 veces R5. 4 veces R6. 5 veces				Preguntar al estudiante

<b>durante más de 15 minutos</b>	R7. 6 veces R8. 7 veces				
<b>V10. Frecuencia semanal con que realiza ejercicio suave en su tiempo libre durante más de 15 minutos</b>	R1. 0 veces R2. 1 vez R3. 2 veces R4. 3 veces R5. 4 veces R6. 5 veces R7. 6 veces R8. 7 veces				Preguntar al estudiante
<b>V11. Frecuencia de realización de actividad física regular durante su tiempo libre en la cual llegue a sudar</b>	R1. Nunca / raramente R2. A veces R3. A menudo				Preguntar al estudiante
<b>V12. Nivel de orientación motivacional hacia la tarea</b>	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo		- Nivel de acuerdo manifestado respecto a la capacidad de esfuerzo en la práctica de una habilidad. -Nivel de acuerdo manifestado respecto al aprendizaje de una nueva habilidad. -Nivel de acuerdo manifestado respecto al aprendizaje de algo que no sabía hacer antes. -Nivel de acuerdo manifestado respecto al aprendizaje de una nueva habilidad gracias a su esfuerzo. -Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo trabajó mucho. -Nivel de acuerdo manifestado	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo R3. Indiferente R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	Preguntar al estudiante

			<p>respecto a cuándo algo hace que yo quiera trabajar más.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo aprender un ejercicio/ habilidad me hace sentir mejor.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo puedo sacar lo mejor de mí mismo/a.</p>		
<p><b>V13. Nivel de orientación motivacional hacia el ego</b></p>	<p>R1. Muy alto</p> <p>R2. Alto</p> <p>R3. Medio</p> <p>R4. Bajo</p> <p>R5. Nulo</p>		<p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo soy el/a único/a capaz de realizar el ejercicio.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo lo puedo hacer mejor que mis compañeros.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo los/as otros/as no lo pueden hacer tan bien como yo.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo los/as demás fracasan y yo no.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo gano a los demás.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo consigo la puntuación más alta.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo soy el/la mejor.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo tengo más habilidad que los demás.</p>	<p>R1. Totalmente en desacuerdo</p> <p>R2. En desacuerdo</p> <p>R3. Indiferente</p> <p>R4. De acuerdo</p> <p>R5. Totalmente de acuerdo</p>	<p>Preguntar al estudiante</p>

<b>V14. Nivel de Estado de Flow</b>	R1. Muy alto	Equilibrio entre habilidad y reto	-Nivel de acuerdo manifestado respecto al conocimiento de que en las clases de Educación Física, las habilidades propias le permitirán hacer frente al desafío que se le plantea.	R1. Totalmente en desacuerdo	Preguntar al estudiante
	R2. Alto		- Nivel de acuerdo manifestado respecto al conocimiento de que en las clases de Educación Física, las habilidades propias están al mismo nivel de lo que exige la situación.	R2. En desacuerdo	
	R3. Medio		-Nivel de acuerdo manifestado respecto a sentir que se es lo suficientemente bueno para hacer frente a las demandas de la situación en las clases de Educación Física.	R3. Indiferente	
	R4. Bajo		- Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, las dificultades están en el mismo nivel que las habilidades propias para superarlas.	R4. De acuerdo	
	R5. Nulo			R5. Totalmente de acuerdo	
	R1. Muy alto	Combinación/ unión de la acción y el pensamiento	-Nivel de acuerdo manifestado con la realización en las clases de Educación Física, de gestos correctos de forma automática.	R1. Totalmente en desacuerdo	Preguntar al estudiante
	R2. Alto		-Nivel de acuerdo manifestado con la percepción de que las cosas suceden.	R2. En desacuerdo	
	R3. Medio		automáticamente en las clases de EF.	R3. Indiferente	
	R4. Bajo		-Nivel de acuerdo manifestado	R4. De acuerdo	
	R5. Nulo			R5. Totalmente de acuerdo	

	<p>R1. Muy alto</p> <p>R2. Alto</p> <p>R3. Medio</p> <p>R4. Bajo</p> <p>R5. Nulo</p>	<p>Feedback claro y sin ambigüedades</p>	<p>con que, en las clases de Educación Física, mi ejecución es automática.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, la realización de las cosas es espontánea y automática.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener realmente claro cómo se están realizando las ejecuciones en las clases de Educación Física.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a saber lo bien que se está haciendo algo en las clases de Educación Física.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener buenos pensamientos de lo que se hace en las clases de Educación Física, mientras se realiza.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a la confirmación en la clase de Educación Física de una muy buena realización.</p>	<p>R1. Totalmente en desacuerdo</p> <p>R2. En desacuerdo</p> <p>R3. Indiferente</p> <p>R4. De acuerdo</p> <p>R5. Totalmente de acuerdo</p>	<p>Preguntar al estudiante</p>
	<p>R1. Muy alto</p> <p>R2. Alto</p> <p>R3. Medio</p> <p>R4. Bajo</p> <p>R5. Nulo</p>	<p>Concentración sobre la tarea que se está trabajando</p>	<p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, la atención está completamente enfocada en lo que se está realizando.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a poder mantener la</p>	<p>R1. Totalmente en desacuerdo</p> <p>R2. En desacuerdo</p> <p>R3. Indiferente</p> <p>R4. De acuerdo</p> <p>R5. Totalmente de acuerdo</p>	<p>Preguntar al estudiante</p>

	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo	Sentimiento de control	<p>mente en lo que está sucediendo sin esfuerzo durante las clases de Educación Física.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener una total concentración en las clases de Educación Física.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a estar totalmente concentrado en lo que se está haciendo, en las clases de Educación Física.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener la sensación de control sobre lo que se está haciendo en las clases de Educación Física.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentimiento de poder controlar, en las clases de Educación Física, lo que se está haciendo.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentimiento de control total, en las clases de Educación Física.</p> <p>-Nivel de acuerdo respecto al sentimiento de control total del propio cuerpo, en las clases de Educación Física.</p>	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo R3. Indiferente R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	Preguntar al estudiante
	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo	Pérdida de cohibición o de autoconciencia	<p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a lo</p>	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo R3. Indiferente R4. De acuerdo R5. Totalmente	Preguntar al estudiante

			que los demás puedan estar pensando de uno. -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a lo que los demás puedan estar evaluando de uno. -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a la imagen que se le da a los demás.	de acuerdo	
	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo	Transformación en la percepción del tiempo	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, el tiempo pareciera alterarse (pasa más lento o más rápido). -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, el paso del tiempo parece ser diferente al normal. -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se siente cómo el tiempo pasa rápidamente.	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo R3. Indiferente R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	Preguntar al estudiante
	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio	Experiencia autotélica	respecto que, en las clases de Educación Física, se pierde la noción normal del tiempo. -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo R3. Indiferente	Preguntar al estudiante

	R4. Bajo R5. Nulo		de Educación Física, realmente la experiencia resulta divertida. -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física, le gusta lo que experimenta en la ejecución y desea volver a sentirlo. -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física la experiencia deja una impresión satisfactoria. -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física, la experiencia es muy valiosa y reconfortante.	R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	
<b>V15. Nivel de motivación intrínseca</b>	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo		-Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentir a la E.F. divertida. -Nivel de acuerdo manifestado respecto al disfrutar aprendiendo nuevas habilidades. -Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentir a la E.F. estimulante. -Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentir satisfacción al aprender nuevas habilidades/técnicas.	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo R3. Indiferente R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	Preguntar al estudiante
<b>V16. Nivel de intención de práctica futura</b>	R1. Muy alto R2. Alto		-Nivel de acuerdo manifestado respecto al interés del desarrollo de su forma física. -Nivel de acuerdo manifestado	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo	Preguntar al estudiante

	R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo		respecto al gusto por practicar deporte. -Nivel de acuerdo manifestado por querer formar parte de un club deportivo, luego de finalizar el colegio. -Nivel de acuerdo manifestado respecto a querer mantenerse físicamente activo luego de finalizar el colegio. - Nivel de acuerdo manifestado respecto a la práctica habitual de deporte en su tiempo libre.	R3. Indiferente R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	
--	-----------------------------------	--	---	--	--

### 2.3 Fuentes de datos

En esta investigación trabajamos con una fuente de datos primaria donde se realizó un cuestionario individual a los estudiantes de Educación Física del Nivel Secundario (ver Anexo 4). Que sea de tipo primaria o de terreno significa que los datos son generados por el propio investigador (Samaja, 1994).

Toda fuente de datos debe ser viable, factible y accesible para que pueda ser considerada válida en la investigación. La factibilidad se refiere a las capacidades sociales de actuar y transformar el orden real que se investiga; la viabilidad de los datos a los objetivos que la investigación persigue; y la accesibilidad a la posibilidad de acceder a su conocimiento y empleo (Samaja, 1994). A su vez la fuente de datos debe respetar ciertos criterios: calidad, riqueza, cantidad, oportunidad y economía.

Factibilidad: Esta investigación fue factible ya que se pudo realizar en el Instituto Evangélico Americano, en todos los cursos del Nivel Secundario de la misma. Es decir, se contaba con la Institución para realizar la investigación, los alumnos para hacer los cuestionarios, y lógicamente el material necesario para realizar el mismo (los cuestionarios impresos para cada uno de los estudiantes).

La realización del pilotaje, previo al trabajo de campo, colaboró para que mejore la organización, ya que una vez realizado, se pudieron buscar soluciones a las inquietudes de los alumnos, los errores, la disposición para realizar los cuestionarios que habían surgido en la prueba piloto.

Uno de los problemas de factibilidad que habían surgido durante el pilotaje fue al realizar los cuestionarios a la vuelta de recreo, cada alumno se tomaba su tiempo para volver, y el inicio del mismo se demoró hasta que estuvieran todos. Durante el trabajo de campo, con previo pedido del docente que estaba a cargo de la clase, se realizó el cuestionario 20 minutos antes de que termine la misma. Esto colaboró a que los alumnos ya estaban contenidos y fue más fluido el inicio de los cuestionarios.

Viabilidad: En este caso la investigación fue viable porque la escuela donde fue realizada, contaba con los cinco cursos del Nivel Medio que eran necesarios para hacer los cuestionarios; a su vez, como se explicó anteriormente, se hizo la prueba piloto para presentar los inconvenientes que surgieron, y de común acuerdo entre los investigadores que formamos parte de esta investigación, poder solucionarlos y de esta manera tener todos los mismos criterios y respuestas a la hora de hacer el trabajo de campo.

Accesibilidad: En este caso poder acceder al Instituto Evangélico Americano fue fácil ya que soy docente de la institución y tenía contacto con las autoridades de la misma, las cuales facilitaron el trabajo para que pueda hacer el pilotaje y el trabajo de campo de la mejor manera. A su vez conozco a algunos de los preceptores que fueron el nexo entre los docentes y yo para hacer los cuestionarios.

*Calidad*: Durante todas las encuestas se estuvo con los alumnos, lo que certifica que todos realizaron la encuesta. Se les explicaron, previo a la realización del cuestionario, las instrucciones para realizarlo, y se brindó el espacio para despejar dudas. Si surgía alguna inquietud, se solicitó que se haga en voz alta para que todos lo escuchen, al igual que la respuesta que se le daba.

En cuanto a la calidad, durante el pilotaje, una vez que finalizaban los cuestionarios y los entregaban, corroboraba que hayan contestado todas las preguntas correctamente según las instrucciones. Por lo tanto, todos los cuestionarios fueron válidos y la calidad de la información que nos brindaba el mismo era buena.

Al momento de hacer el trabajo de campo, al ser más encuestados, era más difícil poder examinar los cuestionarios, pero a medida que iban entregando a grandes rasgos verificaba que estén todas las respuestas y tachadas de manera válida.

El trabajo de campo general no se hizo con todos los años juntos, los íbamos haciendo por curso, esto nos daba más seguridad para poder corroborar todas las encuestas, mayor calidad. Solo dos encuestas tuvimos que desechar por mala realización.

*Riqueza:* El cuestionario que se realizó responde a todas las cuestiones que se trabajan en la investigación, es decir a la orientación motivacional, al estado de flow, la motivación intrínseca, y a las intenciones futuras con respecto a la Educación Física. Por lo tanto informa de todos los aspectos y no sólo de unos pocos, como se recomienda que sea este criterio.

*Cantidad:* La investigación fue realizada con la muestra de 120 estudiantes. Respondiendo a todos los cursos de la escuela, de 1er año a 5to. Como ya expusimos anteriormente, para encuestar a cada curso, lo hicimos por separado, pasando curso por curso para completar el trabajo de campo.

*Oportunidad:* En este caso al ser un cuestionario lo que se realizó, el tiempo con el que se cuenta es el adecuado a los tiempos de la investigación, ya que se podía realizar en cualquier momento del año. No obliga a su postergación. La información que solicitamos en el cuestionario podrá responderse en todos los años electivos, de 1ero a 5to año. Sin importar en el momento del año que estén.

*Economía:* Los recursos financieros estuvieron al alcance de la investigación, en lo único que tuve gastos, fue en la realización de las fotocopias de los cuestionarios. No hubo problemas con este criterio.

## **2.4 Universo y muestra**

Universo: Estudiantes de Educación Física que cursan en el Nivel Medio del sistema educativo formal argentino.

Muestra: Estudiantes de Educación Física que cursan en el Nivel Medio de una escuela de la Ciudad de Buenos Aires.

El tipo de muestra en este caso es *no probabilística por cuotas*, lo que quiere decir según Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (1991) la elección de la escuela ha sido de manera deliberada.

Que sea por cuotas según Padua (1994) “son en alguna medida una especie de muestra estratificada y son muy utilizadas por algunas agendas de investigación de mercado. A una serie de entrevistadores (profesionales o no) le es fijada una cuota de individuos a entrevistar, especificándoles sus características (por ejemplo: varones, casados, propietarios de automóvil, no mayores de 50 años ni menores de 25). Cada entrevistador selecciona por su cuenta y entrevista a los sujetos según un cuestionario, hasta completar su cuota. Como debe ser evidente a estas alturas, el sesgo del entrevistador es una de las desventajas potenciales más importantes que tiene este tipo de muestreo” (p. 149).

Que la muestra sea representativa significa que hay fundamentos suficientes para entender que hay una analogía entre la muestra y el universo. Para evaluar la representatividad debemos basarnos en criterios teóricos o sustantivos. “Cuanto más se conoce del universo, respecto de variables relevantes para nuestro estudio, más elementos de juicio tendremos para evaluar las semejanzas o desemejanzas entre universo y muestra” (Samaja 1994, p. 274).

Las cuotas de la muestra fueron conformadas por los 5 años del Nivel Medio y teniendo en cuenta los dos géneros, dentro de cada curso.

*Cuota 1:*

1. a Mujeres de 1er año: 12 (11 trabajo de campo - 1 pilotaje)
1. b Varones de 1er año: 13 (12 trabajo de campo - 1 pilotaje)

*Cuota 2:*

2. a Mujeres de 2do año: 13 (12 trabajo de campo – 1 pilotaje)
2. b Varones de 2do año: 12 (11 trabajo de campo – 1 pilotaje)

*Cuota 3:*

3. a Mujeres de 3er año: 13 (12 trabajo de campo – 1 pilotaje)
3. b Varones de 3er año: 13 (12 trabajo de campo – 1 pilotaje)

*Cuota 4:*

4. a Mujeres de 4to año: 13 (12 trabajo de campo – 1 pilotaje)
4. b Varones de 4to año: 13 (12 trabajo de campo – 1 pilotaje)

*Cuota 5:*

5. a Mujeres de 5to año: 13 (12 trabajo de campo – 1 pilotaje)
5. b Varones de 5to año: 13 (12 trabajo de campo – 1 pilotaje)

## **2.5 Instrumentos para la producción de datos**

El instrumento de la recolección de datos fue un cuestionario (ver modelo del cuestionario anexo 4). El mismo cuenta con distintos ítems que responden a todos los conceptos trabajados en la investigación (orientación motivacional, estado de flow, motivación intrínseca, e intenciones futuras de ser físicamente activo).

Las respuestas del cuestionario son de tipo cerradas y se responden con una escala tipo Likert cuya puntuación oscila entre 1= totalmente en desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo (menos las primeras preguntas que responden a datos personales en donde se indica entre qué opciones se debe responder, ejemplo: sexo, colegio, calificación del último año). Las preguntas, como aclaro anteriormente, son cerradas, más específicamente de “cafetería”, esto tiene sus ventajas y desventajas. Según Padua, Ahman, Apezechea y Borsotti (1979) las preguntas con múltiples respuestas son de “cafetería”. Las ventajas son que este tipo de preguntas tienen más posibilidad de respuesta que la propuesta cerrada con dos alternativas y da la oportunidad de ampliar la información por eso es fácil de codificar y analizar en su simple forma.

Las desventajas son que en muchas ocasiones es difícil obtener la categoría de respuesta adecuada. A su vez, muchas respuestas pueden complicar el análisis de la pregunta.

Si bien el cuestionario que utilizamos ya estaba formulado, y no lo construimos nosotros, es importante tener en cuenta que el mismo responde correctamente a la lista de control que redactan Padua, Ahman, Apezechea y Borsotti (1979).

Son preguntas simples, que no tienen muchas palabras, tienen una sentencia lógica, no son preguntas ambiguas, no utilizan estereotipos o palabras cargadas emocionalmente, no son preguntas dirigidas, pero sí son personificadas, no hay preguntas poco razonables o inoportunas, ni tampoco preguntas que requieren mucho trabajo por parte del informante.

En cuanto a la estructura que se utiliza en el cuestionario, también responden a la lista de control que especifica Padua, Ahman, Apezechea y Borsotti (1979). Las preguntas se agrupan en forma de baterías, divididas por los distintos temas que se preguntan, todo el cuestionario tiene una progresión lógica donde pasa de preguntas más simples, a más compleja, las preguntas introductorias son atractivas, sin provocar controversia, preguntando el sexo, la

calificación del último año, el colegio (preguntas simples que no generan controversia contestar), las preguntas cruciales deben estar al final, en nuestro caso las últimas preguntas tienen que ver las intenciones futuras que tiene el/la alumno/a y esto quizá genere cierta incomodidad si no sabe qué va a hacer en un futuro.

Las primeras 16 preguntas específicas de las variables tiene que ver con la orientación motivacional. Según Peiró Velert y Sanchis Gimeno (2004) cuando TEOSQ se adaptó a la Educación Física se le pide al alumnado que recuerde los momentos en los que ha sentido mayor éxito en sus clases y para eso confecciona distintos ítems para que responda.

Para medir el estado de flow utilizamos el cuestionario llamado “Trait Flow Scale” (confeccionado por Jackson, Ford, Kimiecik y Marsh en 1998), que más adelante fue renombrado como “Dispositional Flow Scale” (Jackson, Thomas, March y Smethurst en 2001), en este cuestionario lo que se le pide al alumno son las sensaciones que tiene cuando realiza la actividad de manera general, consta de 36 ítems, con 4 ítems por cada categoría de flow (García Calvo, 2004).

Para la motivación intrínseca se utilizó la escala de motivación deportiva en versión española (Balaguer, Castillo y Duda, 2007), de la cual se plasmaron 4 ítems en el cuestionario de los 28 originales, allí se mide la motivación externa, la motivación intrínseca y la desmotivación.

Las últimas 5 preguntas responden a la variable de intención de práctica futura, donde se mide si el sujeto tiene intención de permanecer físicamente activo, más allá de finalizada la escolaridad. El cuestionario se basa en la versión española de la Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (Moreno, 2007).

## **2.6 Plan de actividades en contexto**

La investigación se da en un contexto de terreno. Lo que para Samaja (1994) sería que el objeto es abordado en su locus habitual. A su vez, la posición que toma el investigador es interactiva.

La escuela donde realicé la investigación fue en el Instituto Evangélico Americano, CABA, Provincia de Buenos Aires, Argentina. En el mes de abril del 2015 concurrí a la misma para poder presentarme y hacer formal el pedido de realización del trabajo de campo, para ello, llevé la carta a la rectora de la Institución (ver Anexo 1), y le expliqué de qué trataba el trabajo. Ese mismo día pacté el encuentro para realizar la prueba piloto. Al trabajar en la institución, fue más fácil el acercamiento y la presentación frente a las autoridades.

Para la prueba piloto, les pedí a los preceptores de la escuela que seleccionaran a 2 alumnos de cada curso (un varón y una mujer), los cuales se presentarían en la sala de actos una vez que termine el recreo. Una vez que llegaron todos los estudiantes que ya habían sido convocados, comencé a explicar qué era lo que debían realizar. En el pilotaje, el/la estudiante que más tardó en responder todo el cuestionario fue en un tiempo de 18 minutos.

Luego de esta prueba piloto se pasó a realizar el trabajo de campo, el cual fue acordado con los directivos de la institución para hacer en el mes de julio. Nuevamente con la colaboración de los preceptores, logré ponerme de acuerdo con los docentes de las clases en donde iba a realizar las encuestas para poder tomarle los últimos 20 minutos de las mismas y así efectuar las encuestas.

El día 10 de julio del 2015 hice las encuestas a 1er y 4to año, el 14 del corriente mes a 3ero y 5to y el 15 del mismo a 2do año. La toma de los cuestionarios las tomé en el mismo curso donde se realizaba la clase. Se les entregó un cuestionario a cada uno de los alumnos y se les explicó de qué manera se debía realizar la encuesta, a partir de lo que se había acordado con el grupo de investigación previamente.

Como el pilotaje había tenido un tiempo máximo de 18 minutos para realizar el cuestionario, el utilizar los últimos 20 minutos parecía el tiempo apropiado, y así fue, ya que en ninguno de los cursos se extendió más tiempo. Las inquietudes de los alumnos fueron respondidas a partir de lo acordado con el grupo de investigación previamente también.

Actividad	Fecha
Presentación en la escuela ante las autoridades, con la presentación de la carta, explicación de la investigación, y acuerdo de fecha de realización de pilotaje.	9 de abril del 2015.
Realización del pilotaje con los 10 alumnos, previo explicación de la investigación, y realización del cuestionario.	10 de abril del 2015.
Realización del trabajo de campo de la investigación.	10, 14 y 15 de julio del 2015.

## 2.7 Plan de tratamiento y análisis de datos

El análisis que hemos realizado en esta investigación es de nivel descriptivo, esto quiere decir según Samaja (1995, p. 295) que está focalizado principalmente en la variable. Analizamos cómo se comportan las unidades de análisis respecto a cada valor de las variables y cómo se asocian entre sí.

Se ha realizado un tratamiento cuantitativo, analizando en base a estadística descriptiva.

## 2.7.1 Secuencia de actividades

### 2.7.1.1 Procesamiento de información

La información recabada en el trabajo de campo la hemos volcado en una planilla de cálculos Excel (ver anexo 6), ya diseñada por el grupo que dirige la investigación, la cual está formada por unidades de análisis de las variables y a su vez de su dimensión o sub-dimensión. (Ver anexo 5 instructivo de cómo llenar la planilla).

### 2.7.1.2 Construcción de índices sumatorios para variables complejas

Para el análisis de las variables, sus dimensiones y sub-dimensiones construimos, por distintos grupos de trabajo, índices sumatorios. Lo que hicimos fue debatir y consensuar un puntaje para cada valor de cada variable (dimensiones y sub-dimensiones). Si bien en cada variable nos hemos puesto de acuerdo en qué puntaje poner, surgió el debate en sostener el valor “nulo” o modificarlo a “muy bajo”. A partir de esto, yo considero dejarlo en “nulo” ya que si bien los puntajes que utilizamos en las variables no parten de “0”, los valores a que se hace referencia tienen que ver con “totalmente en desacuerdo”, y si hubiese algún alumno que está en total desacuerdo en toda la dimensión su valor debería ser “nulo” a mi criterio, ya que quiere decir que no tiene valor, y si se utiliza muy bajo, sí le estaría dando uno.

A continuación se detallan los índices sumatorios de las cinco variables trabajadas.

Variable	Valores	Puntaje	Sub-Dimensiones	Valores	Puntaje
<b>Nivel de orientación motivacional hacia la</b>	R1. Muy alto	39 - 40	-Nivel de acuerdo en el que se siente capaz de esforzarse en la práctica de una habilidad.	R1: Totalmente en desacuerdo	1

<b>tarea</b>			-Nivel de acuerdo respecto al aprender una nueva habilidad.	R2: En desacuerdo	2
	R2. Alto	29 - 38	-Nivel de acuerdo cuando puede hacer algo nuevo.	R3: Indiferente	3
			-Nivel de acuerdo respecto al aprender una habilidad nueva.	R4: De acuerdo	4
	R3. Medio	19 - 28	-Nivel de acuerdo respecto al trabajar mucho.		
			-Nivel de acuerdo cuando algo hace que quiera practicar más.		
	R4. Bajo	9 - 18	-Nivel de acuerdo cuando al aprender un ejercicio/habilidad lo hace sentir mejor.	R5: Totalmente de acuerdo	5
	R5. Nulo	8	-Nivel de acuerdo cuando puede sacar lo mejor de sí mismo.		

Variable	Valores	Puntaje bruto	Sub-Dimensiones	Valores	Puntaje
<b>Nivel de orientación motivacional hacia el ego</b>	R1. Muy alto	39 - 40	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo soy el/la único/a capaz de realizar el ejercicio.	R1: Totalmente en desacuerdo	1
			-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo lo puedo hacer mejor que mis compañeros.	R2: En desacuerdo	2
	R2. Alto	29 - 38	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuando los/as otros/as no lo pueden hacer tan bien como yo.	R3: Indiferente	3
			-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuando los/as demás fracasan y yo no.	R4: De acuerdo	4
	R3. Medio	19 - 28	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo gano a los demás.	R5: Totalmente de acuerdo	5
	R4. Bajo	9 - 18	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo consigo la puntuación más alta.		
			-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuándo soy el/la mejor.		

	R5. Nulo	8	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a cuando tengo más habilidad que los demás.		
--	----------	---	--	--	--

Variable	Valores	Puntaje bruto	Sub-Dimensiones	Valores	Puntaje
<b>Nivel de motivación Intrínseca</b>	R1. Muy alto	20	-Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentir a la E.F. divertida. -Nivel de acuerdo manifestado respecto al disfrutar aprendiendo nuevas habilidades. -Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentir a la E.F. estimulante. -Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentir satisfacción al aprender nuevas habilidades/técnicas.	R1: Totalmente en desacuerdo	1
	R2. Alto	15 - 19		R2: En desacuerdo	2
	R3. Medio	10 - 14		R3: Indiferente	3
	R4. Bajo	5 - 9		R4: De acuerdo	4
	R5. Nulo	8		R5: Totalmente de acuerdo	5

Variable	Valores	Puntaje	Dimensión	Valores	Puntaje	Sub-dimensiones	Valores	Puntaje
----------	---------	---------	-----------	---------	---------	-----------------	---------	---------

<b>V12. Nivel de Flow</b>	R1. Muy alto	178-180	Nivel de equilibrio entre habilidad y reto	R1. Muy alto	20	<p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto al conocimiento de que en las clases de Educación Física, las habilidades propias le permitirán hacer frente al desafío que se le plantea.</p> <p>- Nivel de acuerdo manifestado respecto al conocimiento de que en las clases de Educación Física, las habilidades propias están al mismo nivel de lo que exige la situación.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a sentir que se es lo suficientemente bueno para hacer frente a las demandas de la situación en las clases de Educación Física.</p> <p>- Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, las dificultades están en el mismo nivel que las habilidades propias para superarlas.</p>	R1. Totalmente en desacuerdo	1
	R2. Alto	131-177		R2. Alto	15-19		R2. En desacuerdo	2
	R3. Medio	84-130		R3. Medio	10-14		R3. Indiferencia	3
	R4. Bajo	37-83		R4. Bajo	5-9		R4. De acuerdo	4
	R5. Nulo	36		R5. Nulo	4		R5. Totalmente de acuerdo	5
			Nivel de experiencia autotética	R1. Muy alto	20	<p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física, realmente la experiencia resulta divertida.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física, le gusta lo que experimenta en la ejecución y desea volver a sentirlo.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física la experiencia deja una</p>	R1. Totalmente en desacuerdo	1
			R2. Alto	15-19	R2. En desacuerdo		2	
			R3. Medio	10-14	R3. Indiferencia		3	
			R4. Bajo	5-9	R4. De acuerdo		4	
			R5. Nulo	4	R5. Totalmente de acuerdo		5	

						<p>impresión satisfactoria.</p> <p>Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física, la experiencia es muy valiosa y reconfortante.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			Nivel de combinación/unión de la acción y el pensamiento	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo	20 15-19 10-14 5-9 4	-Nivel de acuerdo manifestado con la realización en las clases de Educación Física, de gestos correctos de forma automática.  -Nivel de acuerdo manifestado con la percepción de que las cosas suceden automáticamente en las clases de EF.  -Nivel de acuerdo manifestado con que, en las clases de Educación Física, mi ejecución es automática.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, la realización de las cosas es espontánea y automática.	R1. Totalmente en desacuerdo  R2. En desacuerdo  R3. Indiferencia  R4. De acuerdo  R5. Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
--	--	--	--	---	----------------------------------	--	--	-----------------------

			Nivel de claridad de objetivos	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo	20 15-19 10-14 5-9	-Nivel de acuerdo manifestado respecto al conocimiento claro de lo que se quiere hacer en las clases de EF.	R1. Totalmente en desacuerdo  R2. En desacuerdo  R3. Indiferencia	1 2 3 4
--	--	--	--------------------------------	---	-----------------------------	---	---	------------------

				R5. Nulo	4	<p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de EF, se tiene seguridad sobre lo que se quiere hacer.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física se sabe lo que se quiere conseguir.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, las metas están claramente definidas.</p>	R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	5
--	--	--	--	----------	---	---	---	---

			Nivel de feedback claro y sin ambigüedades	R1. Muy alto	20	<p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener realmente claro cómo se están realizando las ejecuciones en las clases de Educación Física.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a saber lo bien que se está haciendo algo en las clases de Educación Física.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener buenos pensamientos de lo que se hace en las clases de Educación Física, mientras se realiza.</p> <p>-Nivel de acuerdo manifestado respecto a la confirmación en la clase de Educación Física de una muy buena realización.</p>	R1. Totalmente en desacuerdo	1
				R2. Alto	15-19		R2. En desacuerdo	2
				R3. Medio	10-14		R3. Indiferencia	3
				R4. Bajo	5-9		R4. De acuerdo	4
				R5. Nulo	4		R5. Totalmente de acuerdo	5

			Nivel de concentración sobre la tarea que se está realizando	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo	20 15-19 10-14 5-9 4	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, la atención está completamente enfocada en lo que se está realizando.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto a poder mantener la mente en lo que está sucediendo sin esfuerzo durante las clases de Educación Física.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener una total concentración en las clases de Educación Física.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto a estar totalmente concentrado en lo que se está haciendo, en las clases de Educación Física.	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo R3. Indiferencia R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
--	--	--	--	---	----------------------------------	--	--	-----------------------

			Nivel de sentimiento de control	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo	20 15-19 10-14 5-9 4	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener la sensación de control sobre lo que se está haciendo en las clases de Educación Física.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentimiento de poder controlar, en las clases de Educación Física, lo que se está haciendo.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentimiento de control total, en las clases de Educación Física.	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo R3. Indiferencia R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
--	--	--	---------------------------------	---	----------------------------------	--	--	-----------------------

						-Nivel de acuerdo respecto al sentimiento de control total del propio cuerpo, en las clases de Educación Física.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			Nivel de pérdida de cohibición o de autoconciencia	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio R4. Bajo R5. Nulo	20 15-19 10-14 5-9 4	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a lo que los demás puedan estar pensando de uno.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a lo que los demás puedan estar evaluando de uno.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a la imagen que se le da a los demás.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a lo que los demás puedan estar pensando de uno.	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo R3. Indiferencia R4. De acuerdo R5. Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
--	--	--	--	---	----------------------------------	--	--	-----------------------

			Nivel de transformación en la percepción del tiempo	R1. Muy alto R2. Alto R3. Medio	20 15-19 10-14	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, el tiempo pareciera	R1. Totalmente en desacuerdo R2. En desacuerdo	1 2 3
--	--	--	---	---------------------------------------	----------------------	--	---	-------------

				R4. Bajo	5-9	alterarse (pasa más lento o más rápido).	R3. Indiferencia	4
				R5. Nulo	4	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, el paso del tiempo parece ser diferente al normal.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se siente cómo el tiempo pasa rápidamente.  -Nivel de acuerdo manifestado respecto que, en las clases de Educación Física, se pierde la noción normal del tiempo.	R4. De acuerdo  R5. Totalmente de acuerdo	5

Variable	Valores	Puntaje bruto	Sub-Dimensiones	Valores	Puntaje
<b>Nivel de Intención práctica futura</b>	R1. Muy alto	21-25	-Nivel de acuerdo manifestado respecto al interés del desarrollo de su forma física.	R1. Totalmente en desacuerdo	1
	R2. Alto	16-20	-Nivel de acuerdo manifestado respecto al gusto por practicar deporte.	R2. En desacuerdo	2
	R3. Medio	11-15	-Nivel de acuerdo manifestado por querer formar parte de un club deportivo, luego de finalizar el colegio.	R3. Indiferente	3
	R4. Bajo	6-10	-Nivel de acuerdo manifestado respecto a querer mantenerse físicamente activo luego de finalizar el colegio.	R4. De acuerdo	4
	R5. Nulo	5	- Nivel de acuerdo manifestado respecto a la práctica habitual de deporte en su tiempo libre.	R5.Totalmente de acuerdo	5

### **2.7.1.3. Análisis estadístico de cada variable**

En todas las variables complejas se realizó un análisis en cuanto a la frecuencia porcentual, la moda y la media, de manera general, por curso y por sexo. Cabe aclarar que no se hizo un análisis por curso y sexo simultáneamente.

En cuanto a las variables de base, en los únicos casos que hicimos este mismo tratamiento, fue en el de “gusto” y “actividad que sude en tiempo libre”. En las demás variables de base hicimos un análisis, en algunos caso de la media y moda y en otros sobre la frecuencia porcentual, no analizamos por cuota.

Destacamos que, en la única variable que hicimos un análisis dimensional, fue en la de flow, nos pareció importante hacerlo de esta manera ya que es la variable más completa que trabajamos y obtuvimos demasiados resultados para no hacer un tratamiento más detallado. Solo se sacó la media y la moda, de manera general, por curso y por sexo de cada sub-dimensión (sin ilustraciones).

### **2.7.1.4. Ilustración de los resultados con gráficos descriptivos**

Para representar la frecuencia porcentual, de las variables complejas y las variables de base, gusto y actividad que sude en su tiempo libre, de manera general utilizamos el gráfico de torta, marcando en el mismo los porcentajes de cada uno de los valores, los cuales están diferenciados por distintos colores.

Para representar los resultados de la frecuencia porcentual, en las mismas variables, según sexo y según curso, utilizamos el gráfico de barras, para diferenciar bien los valores de cada uno de ellos.

### **2.7.1.5 Análisis de relación de variables**

El análisis de relación de variables se realizó a partir de los objetivos ya aclarados anteriormente. Y a partir de ello hicimos las siguientes relaciones.

- Nivel de motivación intrínseca con el nivel de intención futura de la práctica de actividad físico-deportiva.
- Nivel de orientación motivacional hacia la tarea con el nivel de intención futura de la práctica de actividad físico-deportiva.
- Nivel de orientación motivacional hacia el ego con el nivel de intención futura de la práctica de actividad físico-deportiva.
- Nivel de estado de flow con el nivel de intención futura de la práctica de actividad físico-deportiva.
- Gusto por la Educación Física con el nivel de intención futura de la práctica de actividad físico-deportiva.
- Frecuencia de actividad física que sufre con el nivel de intención futura de la práctica de actividad físico-deportiva.

### 3. Tercera Parte: Análisis y conclusiones

#### 3.1. Exposición de resultados

La investigación se realizó en un colegio donde su gestión es privada, sin orientación en Educación Física. El estudio de campo se hizo en 128 alumnos de los cuales, 64 son hombres y 64 mujeres. En 1er año se le realizó el cuestionario a 25 estudiantes (12 mujeres y 13 hombres). En 2do hubo 25 encuestados (13 mujeres y 12 hombres). En 3ero 26 estudiantes (13 mujeres y 13 hombres). En 4to 26 encuestados (13 mujeres y 13 hombres). Y en 5to año 26 alumnos también (13 mujeres y 13 hombres).

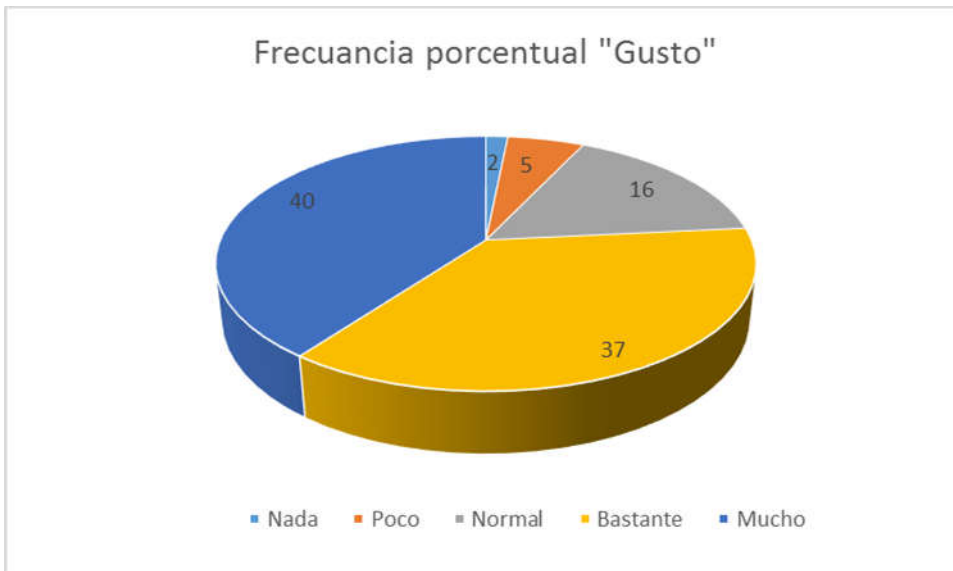
El promedio de la calificación en el total de los estudiantes es de 8, con una media de 8,38.

En cuanto a la variable de ejercicio semanal extenuante la moda en el total de los encuestados fue de 3, con una media de 2,98. Sobre el ejercicio moderado la moda dio 3, y una media de 3,31. Y los datos de ejercicio suave fueron de 0 como moda y de 3,08 en cuanto a la media.

Según la variable del gusto por la Educación Física, la frecuencia porcentual, se obtuvieron resultados de la muestra total, los cuales fueron los siguientes: 2% no le gusta “nada” la Educación Física, a un 5% le gusta “poco”, al 16% “normal”, al 37% le gusta “bastante” la Educación Física y al 40% le gusta “mucho”, para que quede más claro presentamos el siguiente cuadro y gráfico:

Frecuencia porcentual del “gusto” muestra general:

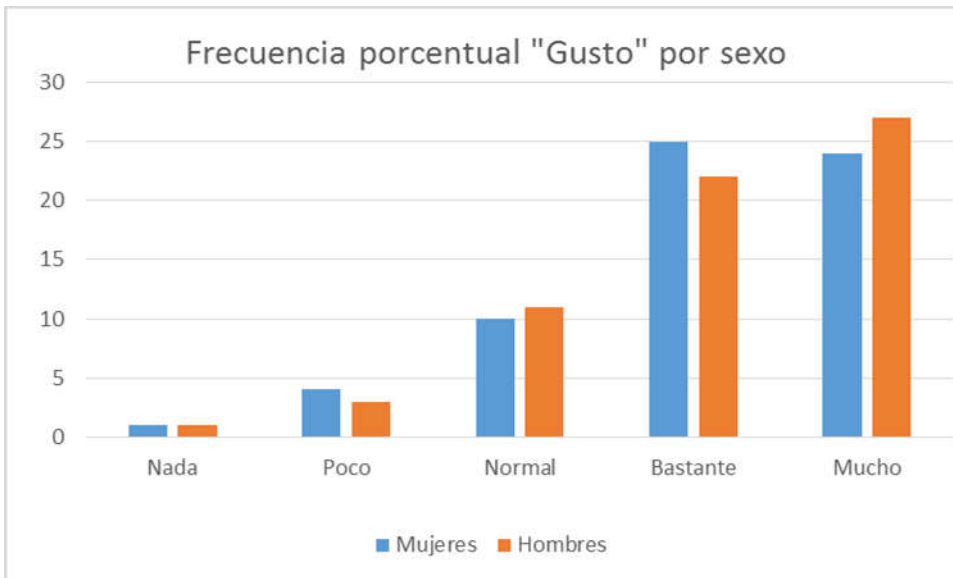
Nada	2	2%
Poco	7	5%
Normal	21	16%
Bastante	47	37%
Mucho	51	40%



A su vez analizamos esta variable según el sexo, y los datos más relevantes marcan que la opción más marcada de las mujeres fue “bastante” y en el caso de los varones fue “mucho”, solo 1 de cada sexo marcó que no le gusta “nada” la Educación Física:

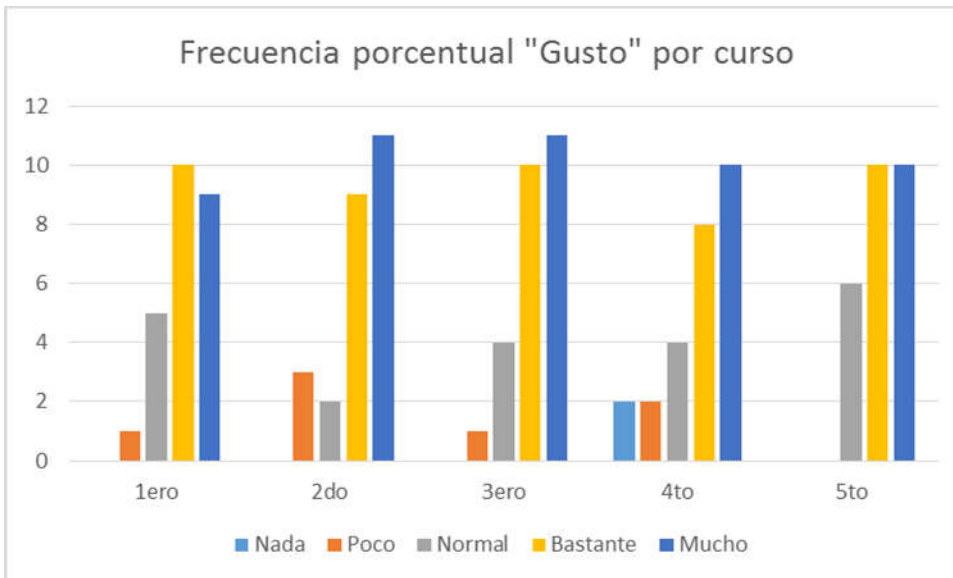
Frecuencia porcentual “Gusto” por sexo:

	Mujeres	Hombres
Nada	1	1
Poco	4	3
Normal	10	11
Bastante	25	22
Mucho	24	27



El gusto por curso marcaron los siguientes resultados que los representamos en forma de cuadro y gráfico. En 1er año la mayoría marcó que le gusta “bastante” la Educación Física. En 2do, 3ero y 4to mayoritariamente a los estudiantes les gusta “mucho” la Educación Física. Y en 5to, 10 marcaron que les gusta “bastante” y 10 que les gusta “mucho”. Otro dato relevante es que las únicas dos personas que pusieron que no les gusta “nada” la Educación Física son del mismo curso, 4to año.

	1ero	2do	3ero	4to	5to
Nada	0	0	0	2	0
Poco	1	3	1	2	0
Normal	5	2	4	4	6
Bastante	10	9	10	8	10
Mucho	9	11	11	10	10

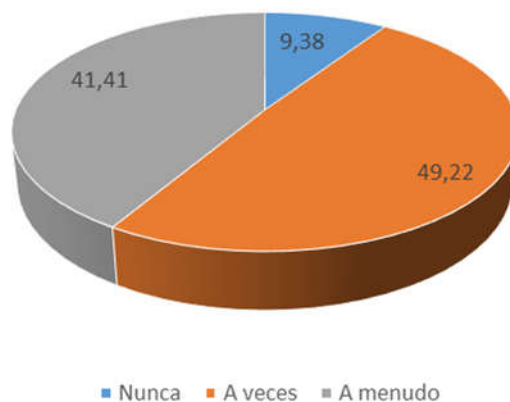


Para la variable de gusto, también analizamos la moda y la media de la misma de manera general. Los resultados dieron que la moda del total de los estudiantes es de 5, es decir “mucho”, y una media de 4,08.

Sobre la variable de la frecuencia de la realización de actividad que sude durante su tiempo libre, la frecuencia porcentual marca en su totalidad que el 9,38% de los estudiantes “nunca” realiza actividad física que sude en su tiempo libre, un 49,22% “a veces” y un 41,41% “a menudo”. Para que quede más claro presentamos la tabla y el gráfico a continuación:

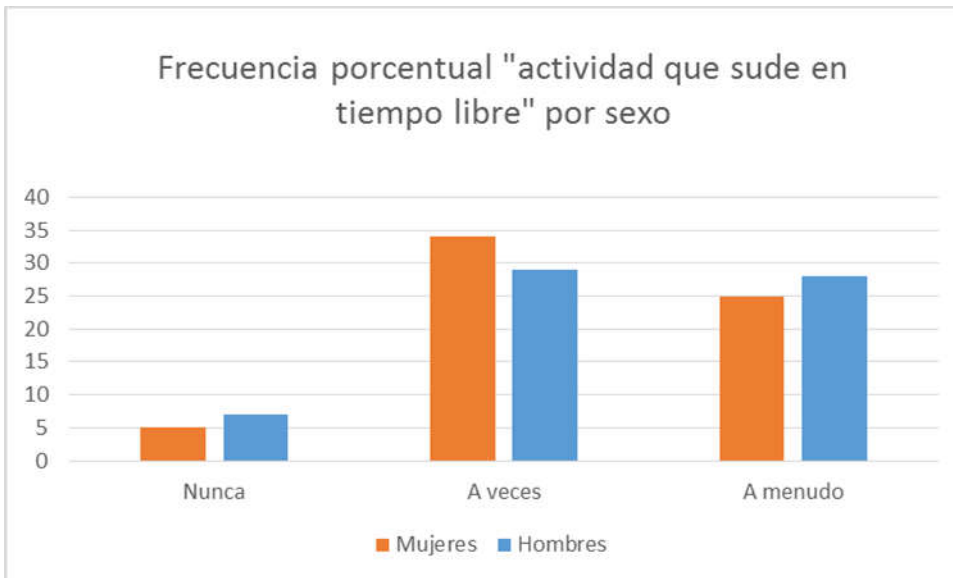
Actividad que sude en su tiempo libre		
Nunca	12	9,38%
A veces	63	49,22%
A menudo	53	41,41%

Frecuencia porcentual "actividad que sude en tiempo libre"  
total



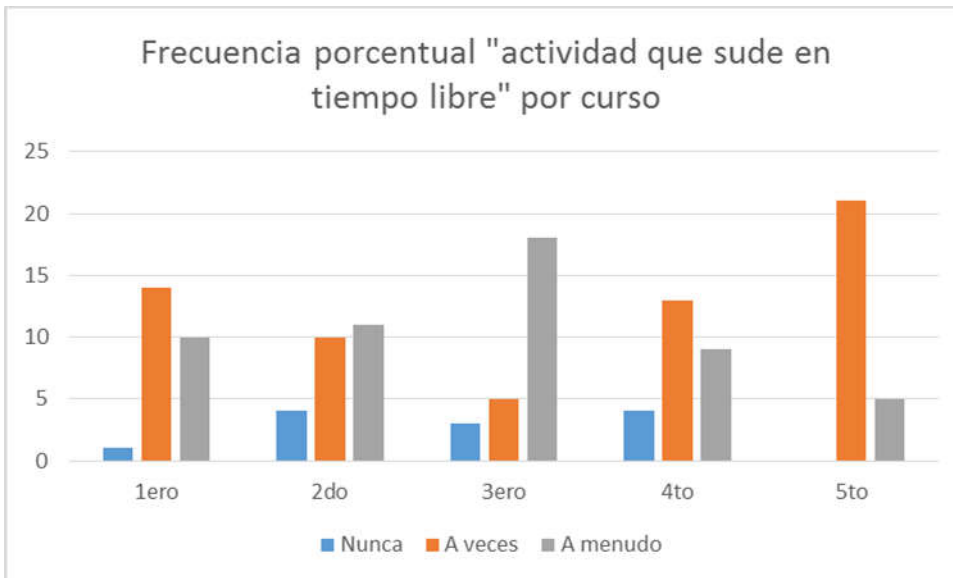
Los resultados obtenidos según el sexo de la frecuencia porcentual de dicha variante, dicen que 34 de la mujeres encuestadas realiza a veces actividad física que sude en su tiempo libre, es decir un 53% de la totalidad, y en segundo lugar, 25 alumnas dicen que a menudo realizan dicha actividad, es decir un 39% de las mismas. En cuanto a los varones, 29 de los mismos dicen que realizan a veces actividad que sude durante su tiempo libre, es decir un 45,31% de los encuestados, y a menudo 28 de los estudiantes realizan actividad, es decir 43,75% de los mismos. A continuación plasmamos un cuadro y gráfico de dicha variante por sexo:

	Mujeres	Hombres
Nunca	5	7
A veces	34	29
A menudo	25	28



Si analizamos la variante por curso podemos decir que en 1er año, la mayoría (14 de los estudiantes) optó por la opción “a veces”. En 2do año 11 de los encuestados dicen que realizan actividad física que suden “a menudo”, siendo ésta la opción más marcada. En 3er año, en su mayoría (18 estudiantes) dicen que “a menudo” realizan actividad. Y en 4to y 5to optaron mayoritariamente por la opción de “a veces” (en 4to 13 alumnos, y en 5to 21). A continuación presentamos una tabla y un gráfico para aclarar los resultados:

	1ero	2do	3ero	4to	5to
Nunca	1	4	3	4	0
A veces	14	10	5	13	21
A menudo	10	11	18	9	5



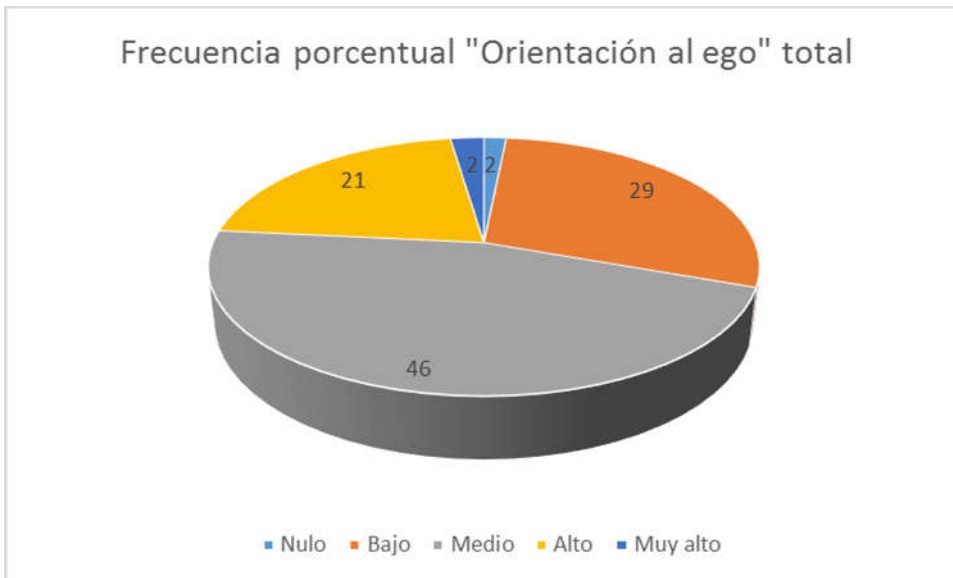
En cuanto al análisis de la moda y la media de la actividad que sude en el tiempo libre los resultados obtenidos en la toma total de los estudiantes son de una moda de 1, es decir "A veces", con una media de 1,32.

Para el análisis de las variables complejas, se tomaron resultados de cada dimensión y sub-dimensiones, a continuación los exponemos.

Variable: Nivel de orientación motivacional al ego:

En esta variable la frecuencia porcentual del nivel de la motivación al ego nos marca que, un 2% de los estudiantes tienen un nivel "nulo", el 29% un nivel "bajo", el 46% un nivel "medio", un 21% un nivel "alto" y por último, un 2% "muy alto". A continuación mostramos un cuadro y gráfico de lo mismo:

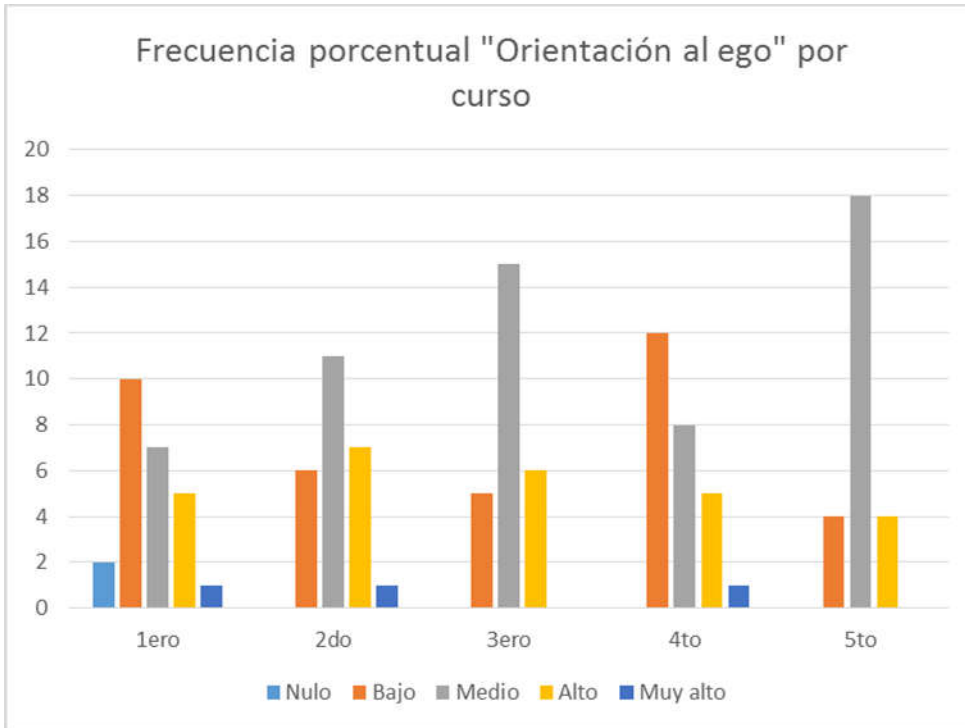
Nulo	2	2%
Bajo	37	29%
Medio	59	46%
Alto	27	21%
Muy alto	3	2%



Si analizamos por curso la frecuencia porcentual, podemos decir que en 1er año 2 alumnos marcaron “nulo”, 10 “bajo”, 7 “medio”, 5 “alto” y uno solo “muy alto”. En 2do año, en 3ero, 4to y 5to ninguno no marcó “nulo”. En 2do , 6 seleccionaron “bajo”, 11 “medio”, 7 “alto” y 1 “muy alto”. Por el lado de 3ero, 5 fue el resultado obtenido en “bajo”, 15 en “medio”, 6 en “alto” y ninguno en “muy alto”. En 4to, el resultado más resaltado fue “bajo” con 12, 8 en “medio”, 5 “alto”, 1 “muy alto”. Por último en 5to, 4 mencionaron “bajo”, “medio” marcaron 18, 4 “alto” y ninguno “muy alto”.

Para ser más claros presentaremos un cuadro que detalla más la situación recién expuesta:

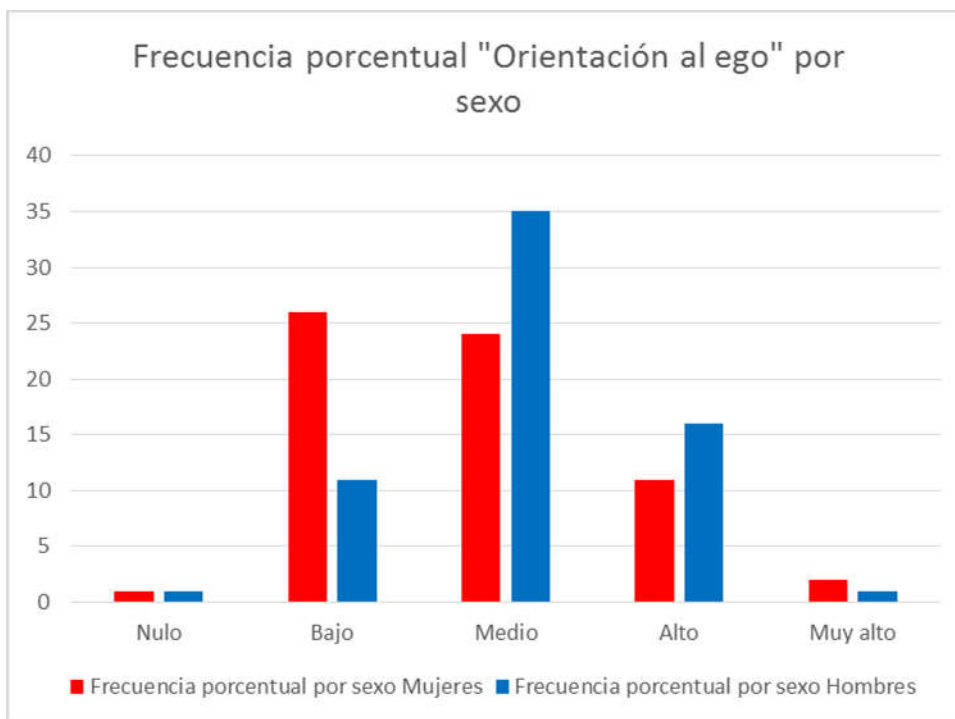
Frecuencia porcentual por curso					
	1ero	2do	3ero	4to	5to
Nulo	2	0	0	0	0
Bajo	10	6	5	12	4
Medio	7	11	15	8	18
Alto	5	7	6	5	4
Muy alto	1	1	0	1	0



Para entender la frecuencia porcentual por sexo decimos que, tanto un hombre como una mujer seleccionaron “nulo”, en la opción “bajo” se dio 26 en mujeres y 11 en hombres. Por el lado de “medio”, 24 mujeres y 35 hombres. El análisis de “alto” arrojó 11 mujeres y 16 hombres. Por último en el caso de “muy alto” se dio en 2 mujeres y 1 varón.

En el siguiente cuadro y gráfico mostramos los resultados más detallados:

Frecuencia porcentual por sexo		
	Mujeres	Hombres
Nulo	1	1
Bajo	26	11
Medio	24	35
Alto	11	16
Muy alto	2	1



Al analizar la moda de la orientación al ego, los resultados del total de la muestra marcaron que la moda fue de 25, es decir un nivel "medio".

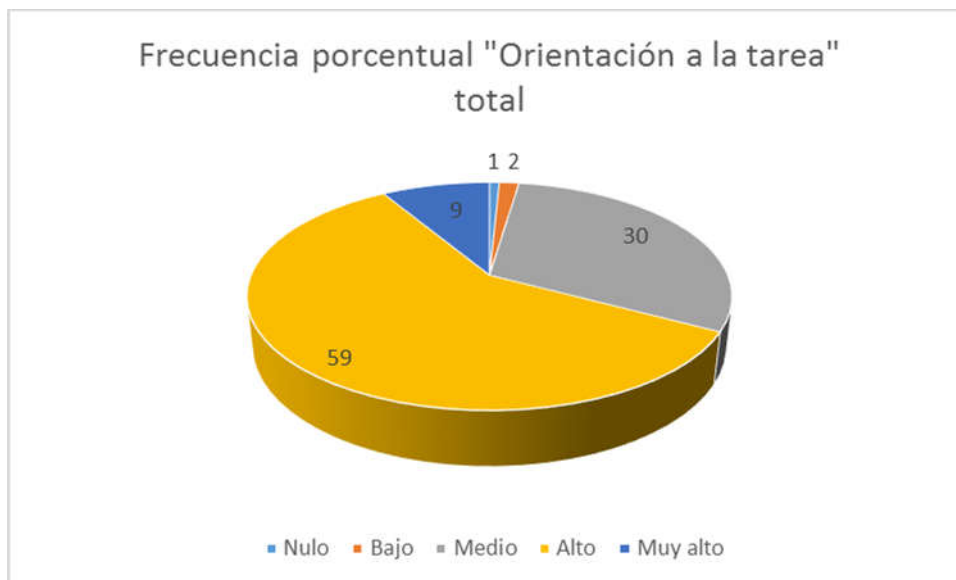
Al trabajarlo por curso, en 1er año la moda es de 12, es decir un nivel "bajo". En 2do año, la moda fue de 26, correspondiendo a un nivel "medio". En 3ero, la moda fue 25, es decir nivel "medio". En 4to año, los resultados de la sumatoria de todo el curso fue de 16, por lo tanto de nivel "bajo". Y por último, en 5to año, sus resultados en cuanto a lo moda fue de 25, es decir nivel "medio". Los datos obtenidos por género marcan que tanto en mujeres como en hombres el nivel es "medio".

En la estadística de la media podemos decir que en el total de la muestra se registra que el resultado fue 23,36, es decir un nivel "medio". Analizándolo por curso, en 1ero su media es de 2,76, un nivel "medio". En 2do se dio una media de 25,52, siendo del mismo nivel. En 3ero se presentó su media de 24,23, también de nivel "medio". En 4to su media de 22,12, es decir nivel "medio". Y por último en 5to la media nos marca 24,15, correspondiendo al mismo nivel que los demás. Por género los resultados nos dicen que en ambos sexos se da un nivel "medio".

Variable: Nivel de orientación motivacional hacia la tarea:

Los resultados de la frecuencia porcentual dicen que un 1% tiene un nivel “bajo”, un 2% tiene un nivel “bajo”, un 30% un nivel “medio”, un 59% un nivel “alto” y un 9% un nivel “muy alto”, todos estos resultados están analizados en el total de la muestra, a continuación mostramos un cuadro y gráfico recién explicado:

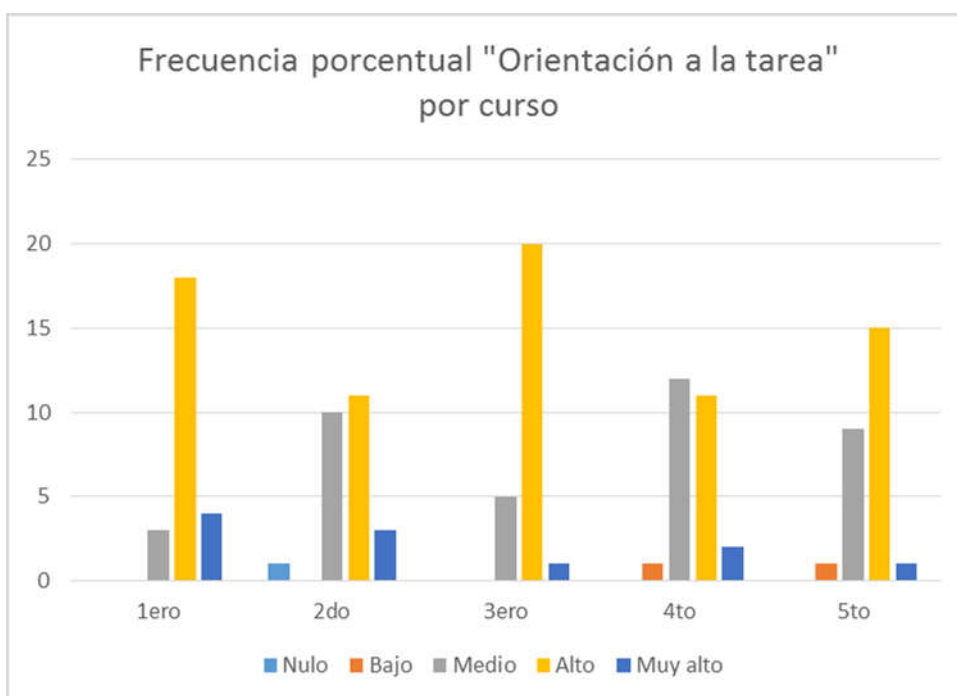
Nulo	1	1%
Bajo	2	2%
Medio	39	30%
Alto	75	59%
Muy alto	11	9%



Desde los resultados de la frecuencia porcentual por curso podemos destacar que, 18 de 25 alumnos de 1ero nos marcan que son de nivel “alto” y ninguno de nivel “nulo” ni “bajo”. En 2do, 11 de 25 encuestados, tienen un nivel “alto”, 1 nivel “nulo” y ninguno en “bajo”. En 3ero, 20 de 26 estudiantes son de nivel “alto”, y ninguno en nivel “nulo” y “bajo”. Por el lado de 4to, la mayoría de los alumnos tienen un nivel “medio” con 12 de 26 encuestados, y 11 en un nivel “alto” y ninguno en nivel “nulo”. Por último, en 5to los resultados marcan que 15 de 26, consideran ser de un nivel “alto” y ninguno del “nulo”.

La frecuencia porcentual la aclaramos a continuación con el siguiente cuadro y gráfico:

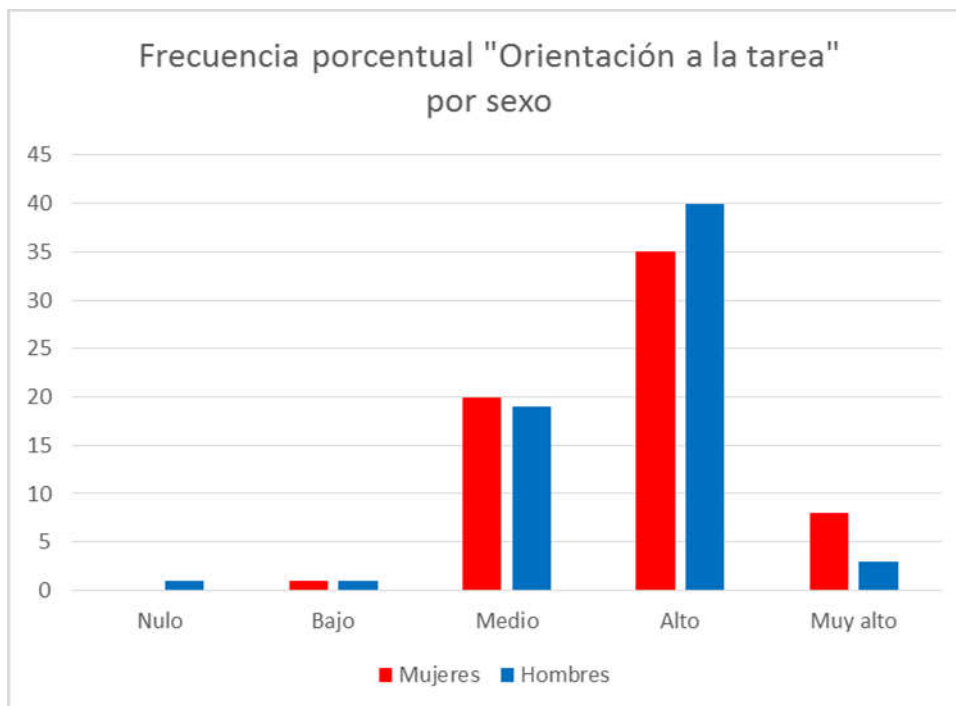
Frecuencia porcentual por curso					
	1ero	2do	3ero	4to	5to
Nulo	0	1	0	0	0
Bajo	0	0	0	0	1
Medio	3	10	5	12	9
Alto	18	11	20	11	15
Muy alto	4	3	1	2	1



La frecuencia porcentual en las mujeres dice que de 64 encuestadas, 35 responden a un nivel "alto", ninguna a "nulo", y 20 a un nivel "medio". En los hombres, de 64 estudiantes 40 son de nivel "alto", 1 tiene un nivel "nulo" y 19 nivel "medio".

Frecuencia porcentual por sexo		
	Mujeres	Hombres
Nulo	0	1

Bajo	1	1
Medio	20	19
Alto	35	40
Muy alto	8	3



Desde la moda de esta variable podemos decir que en el total de la muestra, la moda tuvo un valor alto.

Analizando por curso esta variable podemos destacar que, en 1ero, 2do, 3ero, y 5to su moda es de un nivel "alto". En 4to los resultados de su moda son de un nivel "medio".

En cuanto al análisis por sexo, resaltamos que tanto en hombres como en mujeres del total de la muestra, su nivel en la moda es de "alto".

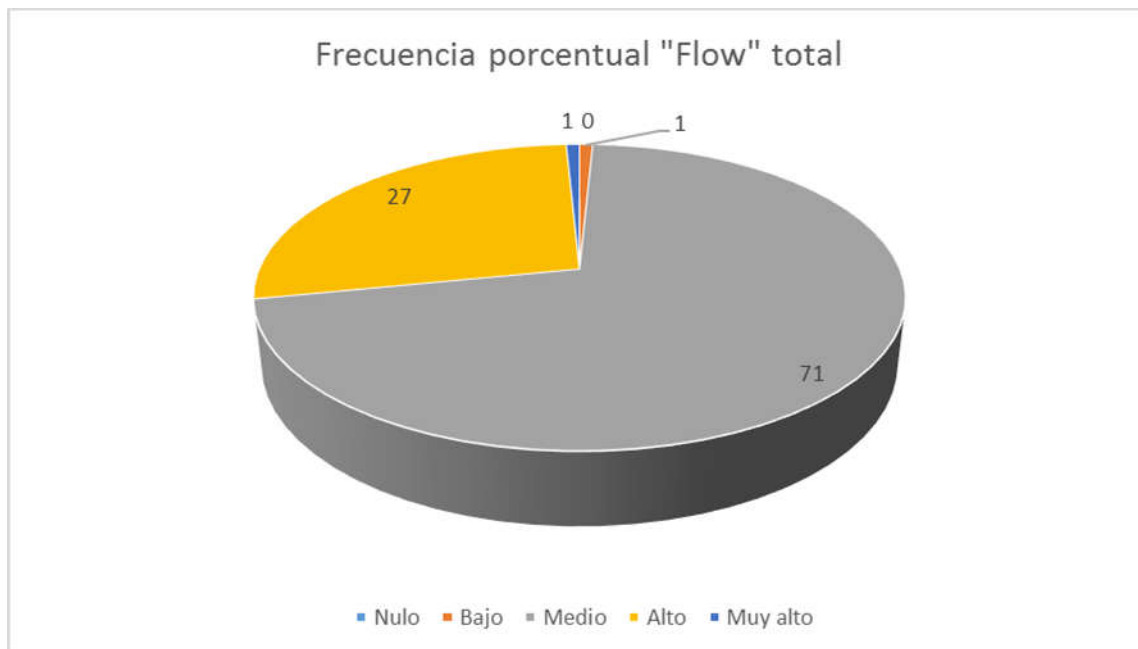
Desde la estadística de la media, marcamos que en la muestra general, el nivel es "alto". Por el análisis del curso, en todos los casos se presenta un nivel "alto". Y también por género, se presenta el mismo nivel en ambos sexos, siempre un nivel "alto".

### Variable: Nivel de Flow

La frecuencia porcentual del total de la muestra, en la variable de flow fue, en el nivel “nulo” un porcentaje 0%, el nivel “bajo” tiene 1%, el nivel “medio” sostiene el porcentaje más alto con 71%, en un segundo lugar el nivel “alto”, dio un porcentaje de 27% y por el lado del nivel “muy alto”, tiene solo 1%.

A continuación mostramos un gráfico para exponer lo recién explicado.

Frecuencia porcentual total		
Nulo	0	0%
Bajo	1	1%
Medio	91	71%
Alto	35	27%
Muy alto	1	1%

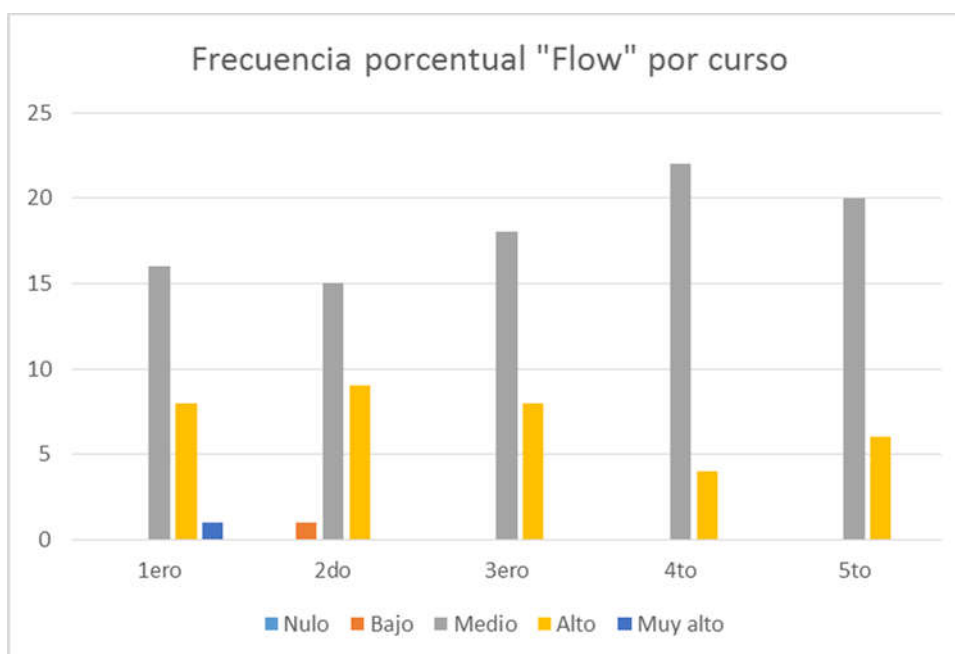


Los datos de la frecuencia porcentual por curso marcan que en 1er año, ningún alumno tiene un nivel “nulo” y “bajo”, que 16 alumnos son nivel “medio”, que 8 nivel “alto” y 1 solo nivel “muy alto”. En 2do año, ningún estudiante es nivel “nulo” y “muy alto”, 1 es un nivel “bajo”, 15 alumnos sostienen nivel “medio” y 9 estudiantes nos dicen que tienen un nivel “alto”. En 3er año, ningún alumno es

considerado “nulo”, “bajo” ni “muy alto”, 18 estudiantes son de nivel “medio” y 8 nivel “alto”. En 4to año, ningún alumno fue “nulo”, “bajo” ni “muy alto”, la mayor cantidad de alumnos están en un nivel “medio” siendo 22, y solo 4 nivel “alto”. Por último, 5to año, como varios cursos ya expuestos, ningún alumno se considera nivel “nulo”, “bajo” ni “muy alto”, 20 son nivel “medio” y el restante, por lo tanto, 6 estudiantes se consideran en un nivel “alto”.

A continuación exponemos un cuadro y gráfico que muestra lo recién expuesto:

Frecuencia porcentual por curso		1ero	2do	3ero	4to	5to
Nulo		0	0	0	0	0
Bajo		0	1	0	0	0
Medio		16	15	18	22	20
Alto		8	9	8	4	6
Muy alto		1	0	0	0	0

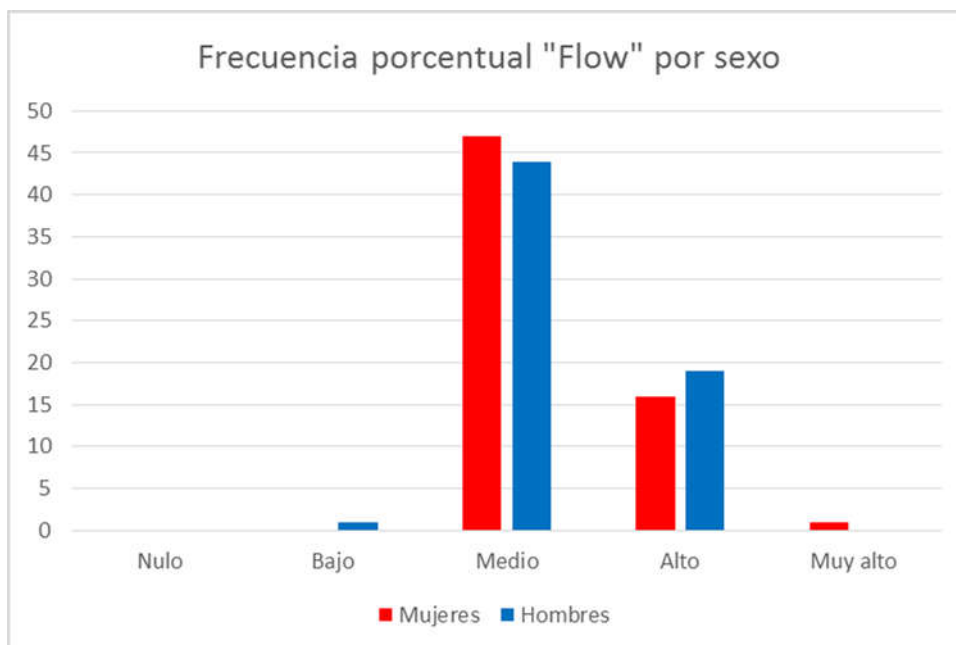


En cuanto al análisis por sexo, los datos nos dicen que ningún hombre y ninguna mujer pusieron la opción de “nulo”, ninguna mujer nivel “bajo” y solo un hombre responde este último, en el nivel “medio” los estudiantes manifestaron que

47 mujeres y 44 hombres responden a este nivel, 16 mujeres y 19 hombres son de nivel “alto” y en cuanto al nivel “muy alto”, ningún hombre la seleccionó y solo una mujer sí lo hizo.

A continuación presentamos un cuadro y gráfico de lo explicado:

Frecuencia porcentual por sexo		
	Mujeres	Hombres
Nulo	0	0
Bajo	0	1
Medio	47	44
Alto	16	19
Muy alto	1	0



En esta variable, en el análisis general de la muestra demostraron que la moda corresponde a un total de 119, es decir nivel “medio”. En cuanto al análisis por curso de esta variable, la moda en 1er año tiene un nivel “alto”, en 2do, 3ero, 4to y 5to el nivel es “medio”. En los resultados por género, marcan que la moda es de nivel “medio”, tanto en hombres como en mujeres.

En cuanto a la media, marca que al igual que la moda con un puntaje de 122,63, se mantiene en un nivel “medio”. En el análisis por curso la media, en

todos los años tienen un nivel “medio”. Por último tanto en hombres como en mujeres el nivel es “medio”.

En el caso de esta variable decidimos analizarla más profundamente, y ver cuáles eran los resultados que podíamos obtener de las dimensiones.

Desde esta decisión podemos destacar que en el nivel de equilibrio entre habilidad y reto, la moda en el total de la muestra es de nivel “medio”, por curso, en 1ero y 3er año el nivel es “alto”, en 2do, 4to y 5to la moda corresponde a un nivel “medio”; el análisis de esta dimensión por sexo nos da que ambos son nivel “medio” en cuanto a la moda.

Presentamos el siguiente cuadro para que quede más claro:

Moda (Nivel de equilibrio entre habilidad y reto)		
Total	12	Medio
1ero	16	Alto
2do	12	Medio
3ero	16	Alto
4to	14	Medio
5to	12	Medio
Mujeres	12	Medio
Hombres	12	Medio

En el caso de la media, tanto en la muestra general, como en el análisis por curso y por sexo, el resultado fue de nivel “medio”.

A continuación presentamos un cuadro de esta situación:

Media (Nivel de equilibrio entre habilidad y reto)		
Total	13,625	Medio
1ero	13,72	Medio
2do	13,28	Medio
3ero	14	Medio

4to	13,6538462	Medio
5to	13,4615385	Medio
Mujeres	13,40625	Medio
Hombres	13,84375	Medio

La dimensión en el nivel de experiencia autotélica dentro del nivel de Flow, nos marca que la moda en el total de la muestra es “medio”, en todos los cursos y el análisis de los datos por sexo, dieron como resultado también, de nivel “medio”.

A continuación mostramos el cuadro de lo recién expuesto:

Moda (Nivel de experiencia autotélica)		
Total	13	Medio
1ero	11	Medio
2do	12	Medio
3ero	12	Medio
4to	14	Medio
5to	11	Medio
Mujeres	11	Medio
Hombres	14	Medio

En cuanto a la media de esta subdimensión, los resultados también en la muestra general, por curso y sexo, fueron los mismos, de nivel “medio”.

A continuación vemos un cuadro de lo dicho:

Media (Nivel de experiencia autotélica)		
Total	12,4453125	Media
1ero	12,36	Media
2do	13,04	Media
3ero	11,84615385	Media
4to	12,38461538	Media
5to	12,61538462	Media
Mujeres	12,015625	Media
Hombres	12,875	Media

La subdimensión del nivel de combinación/unión de la acción y el pensamiento, respondió a una moda total con un nivel “alto”, en 1ero, 2do, 3ero y

5to también hablan de un nivel “alto”, menos en 4to que se eligió el nivel “medio”, en cuanto al género, en las mujeres el nivel es “alto” y en los hombres la moda es “medio”.

A continuación un cuadro de lo explicado recién:

Moda (Nivel de combinación/unión de la acción y el pensamiento)		
Total	15	Alto
1ero	15	Alto
2do	19	Alto
3ero	16	Alto
4to	14	Medio
5to	15	Alto
Mujeres	15	Alto
Hombres	12	Medio

Desde la estadística de la media en esta subdimensión, el total de la muestra tiene un nivel “alto”, en 1ero, 2do y 5to responden al mismo nivel y en 3ero y 4to se da el nivel “medio”, por el lado del total de las mujeres de la muestra el nivel es “alto” y en los varones la media tiene un nivel “medio”.

A continuación un cuadro con los resultados de la media:

Media (Nivel de combinación/unión de la acción y el pensamiento)		
Total	14,1171875	Alto
1ero	14,56	Alto
2do	15,12	Alto
3ero	13,6923077	Medio
4to	13,0384615	Medio
5to	14,2307692	Alto
Mujeres	14,3125	Alto
Hombres	13,921875	Medio

La subdimensión del nivel de claridad de objetivos, tiene una moda en el total de muestra de nivel “alto”, en 1ero, 2do y 3ero seleccionaron un nivel “medio”, en cuanto a 4to y 5to, respondieron por el nivel “alto”, el análisis por género en el

total de la muestra nos dice que tanto mujeres como hombres, consideran una moda de nivel “alto”.

A continuación un cuadro que plantea la moda de esta subdimensión:

Moda (Nivel de claridad de objetivos)		
Total	15	Alto
1ero	10	Medio
2do	13	Medio
3ero	11	Medio
4to	15	Alto
5to	15	Alto
Mujeres	15	Alto
Hombres	15	Alto

En cuanto a la media de esta subdimensión, podemos decir que en el total de la media hay un nivel “medio”, en el análisis por curso destacamos que en 1ero, 3ero, 4to y 5to, se da un nivel “medio” y en 2do un nivel “alto”. Por último en el análisis por género, tanto en hombres como en mujeres es un nivel “medio”.

A continuación plasmamos estos resultados en el siguiente cuadro:

Media (Nivel de claridad de objetivos)		
Total	13,6015625	Medio
1ero	13,32	Medio
2do	14,48	Alto
3ero	13,4615385	Medio
4to	13,0769231	Medio
5to	13,6923077	Medio
Mujeres	13,8125	Medio
Hombres	13,390625	Medio

En la subdimensión del nivel de feedback claro y sin ambigüedades, el total de la muestra, 1ero, 2do, 3ero, y 4to tienen una moda nivel “medio”, por el lado de 5to es “alto”, las mujeres en general y los hombres también corresponden a una moda de nivel “medio”.

A continuación vemos un cuadro de lo recién expuesto:

Moda (Nivel de feedback claro y sin ambigüedades)		
Total	13	Medio
1ero	13	Medio
2do	13	Medio
3ero	13	Medio
4to	14	Medio
5to	15	Alto
Mujeres	13	Medio
Hombres	14	Medio

La estadística de la media en el total de la muestra, en 2do, 3ero, 4to y 5to el nivel es “medio”, por el lado de 1ero el nivel es “alto”, en cuanto a las mujeres y hombres en general respondieron a un nivel “medio”.

A continuación se puede observar un cuadro de dicha situación:

Media (Nivel de feedback claro y sin ambigüedades)		
Total	13,2890625	Medio
1ero	14,28	Alto
2do	13,6	Medio
3ero	12,6538462	Medio
4to	13,1538462	Medio
5to	12,8076923	Medio
Mujeres	13,296875	Medio
Hombres	13,28125	Medio

La subdimensión del nivel de concentración sobre la tarea que se está realizando, en el total de muestra la moda es de un nivel “medio”, por el lado de 1ero, 2do, 3ero y 4to responden a un mismo nivel, en cuanto a 5to, la moda es de nivel “alto”, las mujeres de toda la muestra y los hombres corresponden a un nivel “medio”.

A continuación vemos un cuadro que plantea la moda de esta subdimensión:

Moda (Nivel de concentración sobre la tarea que se está realizando)		
Total	12	Medio
1ero	13	Medio
2do	12	Medio
3ero	14	Medio
4to	12	Medio
5to	15	Alto
Mujeres	13	Medio
Hombres	12	Medio

Desde el análisis de la media nos marca que, el total de muestra y mujeres por separado y hombres por separado, tienen un nivel “medio”, por curso nos dice que 1ero y 2do responden a un nivel “alto”, 3ero, 4to y 5to tienen un nivel “medio”.

A continuación se muestra un cuadro de lo dicho anteriormente:

Media (Nivel de concentración sobre la tarea que se está realizando)		
Total	13,7578125	Medio
1ero	14,8	Alto
2do	14,8	Alto
3ero	12,8461538	Medio
4to	13,3076923	Medio
5to	13,6153846	Medio
Mujeres	13,84375	Medio
Hombres	13,671875	Medio

En el subdimensión del nivel de sentimiento de control, en el total de la muestra, la moda fue de nivel “medio”. Si analizamos por curso, el dato llamativo se da en 1er año que en la moda los resultados marcan un nivel “muy alto”, en cuanto a 2do y 3ero, la moda fue de nivel “medio”. En 4to y 5to, la moda fue de nivel “medio”. Por sexo destacamos que en las mujeres se da un nivel “medio” y en los hombres un nivel “alto”.

A continuación vemos un cuadro de lo recién planteado:

Moda (Nivel de sentimiento de control)		
Total	12	Medio

1ero	20	Muy alto
2do	12	Medio
3ero	13	Medio
4to	12	Medio
5to	12	Medio
Mujeres	12	Medio
Hombres	15	Alto

Para analizar la media de esta subdimensión decimos que, en el total de la muestra se presenta un nivel “medio”. Por curso destacamos que, en 1ero, 2do y 3ero se marca un nivel “alto”, en 4to y 5to un nivel “medio”. El análisis por género marca que en ambos sexos, se da un nivel “medio”.

A continuación presentamos un cuadro que muestra lo que exponemos:

Media (Nivel de sentimiento de control)		
Total	13,3515625	Medio
1ero	14,64	Alto
2do	14,2307692	Alto
3ero	14,2307692	Alto
4to	11,9615385	Medio
5to	13,8076923	Medio
Mujeres	12,96875	Medio
Hombres	13,734375	Medio

Por el lado de la subdimensión del nivel de pérdida de cohibición de autoconciencia, los resultados nos dicen que en el total de la muestra la moda responde a un nivel “medio”. En cuanto a los cursos, en 1ero la moda es de nivel “alto”, al igual que en 3ero. En 2do la moda es de nivel “medio”, distinto que en 4to, que su moda es “alto”. En 5to año su moda responde a un valor “medio”. En el análisis por sexo, las mujeres tienen un nivel “medio” y los hombres un nivel “alto”.

A continuación vemos el cuadro que muestra lo dicho:

Moda (Nivel de pérdida de cohibición o de autoconciencia)		
Total	13	Medio

1ero	15	Alto
2do	13	Medio
3ero	16	Alto
4to	15	Alto
5to	13	Medio
Mujeres	13	Medio
Hombres	15	Alto

Desde el análisis de la media decimos que en el total de la muestra se da un nivel “medio”. Los resultados por curso arrojan que en 1ero, 2do y 3ero, la media es de nivel “alto”, en 4to y 5to, el nivel es “medio”. Por género, se da el mismo resultado tanto en hombres como en mujeres, un nivel “medio”.

A continuación vemos un cuadro de la media de esta subdimensión:

Media (Nivel de pérdida de cohibición o de autoconciencia)		
Total	13,6328125	Medio
1ero	14,28	Alto
2do	14,0769231	Alto
3ero	14,0769231	Alto
4to	12,0769231	Medio
5to	13,2307692	Medio
Mujeres	13,734375	Medio
Hombres	13,53125	Medio

Por último, la subdimensión del nivel de transformación en la percepción del tiempo, los valores de la moda en el total de muestra dieron “alto”. El análisis por curso nos habla que en 1ero, 2do, 3ero y 4to, la moda también es de nivel “alto”. En 5to año los resultados marcan que la moda es de nivel “medio”. En el análisis por género nos dice que en ambos casos se presenta un nivel “alto”.

A continuación plasmamos estos resultados en el siguiente cuadro:

Moda (Nivel de transformación en la percepción del tiempo)		
Total	15	Alto
1ero	18	Alto

2do	15	Alto
3ero	16	Alto
4to	15	Alto
5to	12	Medio
Mujeres	15	Alto
Hombres	15	Alto

En el análisis de la media, podemos destacar que en el total de la muestra se ve un nivel “alto”. Por curso los resultados fueron, en 1ero, 2do y 3ero, tienen un nivel “alto”, por el lado de 4to y 5to responden a un nivel “medio”. Por último en el análisis por género decimos que tanto en hombres como en mujeres se da el mismo nivel, un nivel “alto”.

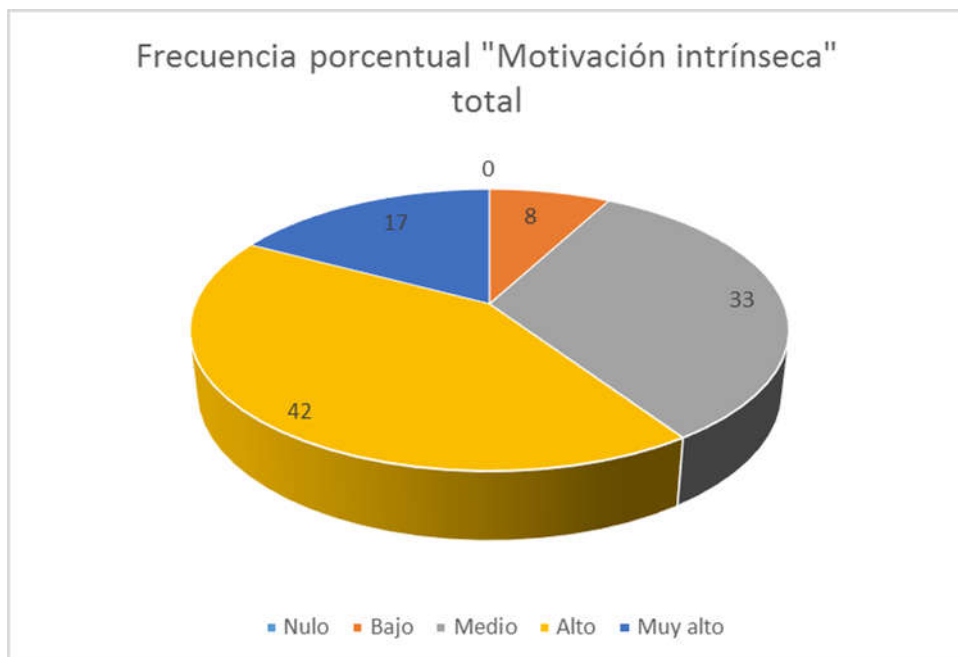
Media (Nivel de transformación en la percepción del tiempo)		
Total	14,8125	Alto
1ero	16,68	Alto
2do	15,3076923	Alto
3ero	15,3076923	Alto
4to	13,4615385	Medio
5to	13,8076923	Medio
Mujeres	15,125	Alto
Hombres	14,5	Alto

#### Variable: Nivel de motivación intrínseca

Al sacar la frecuencia porcentual en el total de la muestra, nos dimos cuenta que la opción de “nulo” no la marcó nadie, por lo tanto tiene un porcentaje de 0%, al nivel “bajo” responden 10 alumnos correspondiendo un 8%, en el caso de nivel “medio” fueron 42 estudiantes es decir 33%, el nivel “alto” tiene un porcentaje de 42% correspondiente a 54 alumnos, y por último, el nivel “muy alto” quedó con 17% es decir, 22 estudiantes.

A continuación presentamos un cuadro y un gráfico para plasmar estos resultados:

Frecuencia porcentual total motivación intrínseca		
Nulo	0	0%
Bajo	10	8%
Medio	42	33%
Alto	54	42%
Muy alto	22	17%

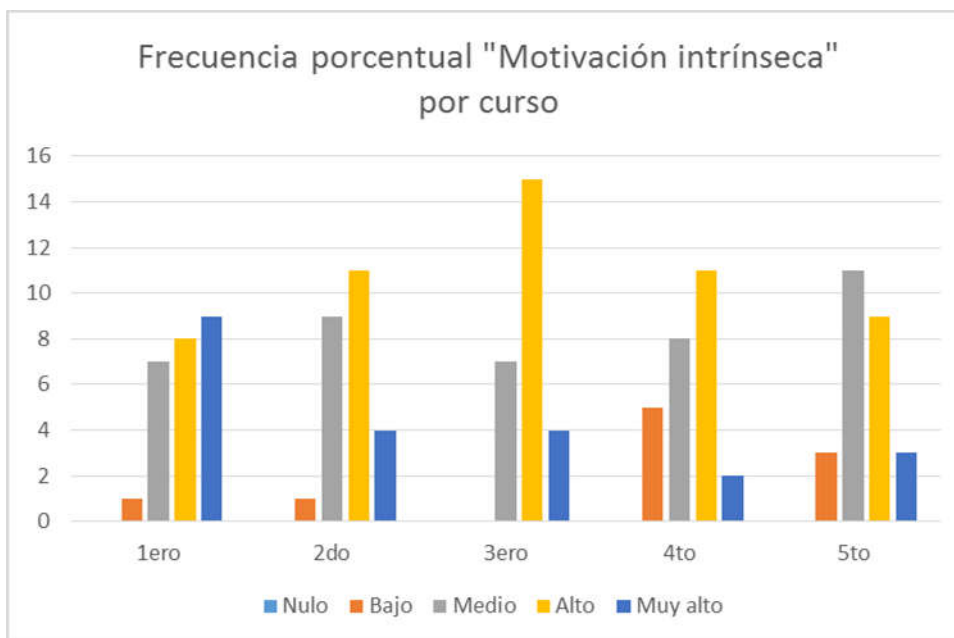


Para aclarar estos datos, utilizamos, como en todas las variables, la frecuencia porcentual por curso, nos marca que, en 1ero nadie responde a “nulo”, solo uno corresponde a “bajo”, el nivel “medio” por 7 personas, el nivel “alto” por 8 y el “muy alto” por 9 alumnos. En 2do año los resultados fueron: nadie corresponde a nivel “nulo”, 1 alumno nivel “bajo”, 9 estudiantes nivel “medio”, en el caso de nivel “alto” lo mencionaron 11 alumnos, y por “muy alto” se inclinaron 4 estudiantes. En cuanto a 3ero, ningún alumno responde al nivel “nulo” ni “bajo”, 7 estudiantes corresponden al nivel “medio”, el nivel “alto” tuvo 15 marcaciones y el “muy alto” por 4 alumnos. En 4to año los datos nos arrojan que ningún alumno puso nivel “nulo”, 5 estudiantes pusieron nivel “bajo”, el nivel “medio” responde a 8 alumnos, el nivel “alto” por 11 y el nivel “muy alto” por 2 estudiantes. Por último en 5to año los resultados marcaron que, ningún alumno seleccionó el nivel “nulo”,

3 de ellos están en nivel “bajo”, 11 nivel “medio”, 9 indicaron el nivel “alto” y solo 3 mencionaron el nivel “muy alto”.

A continuación vemos un cuadro y gráfico de lo recién planteado:

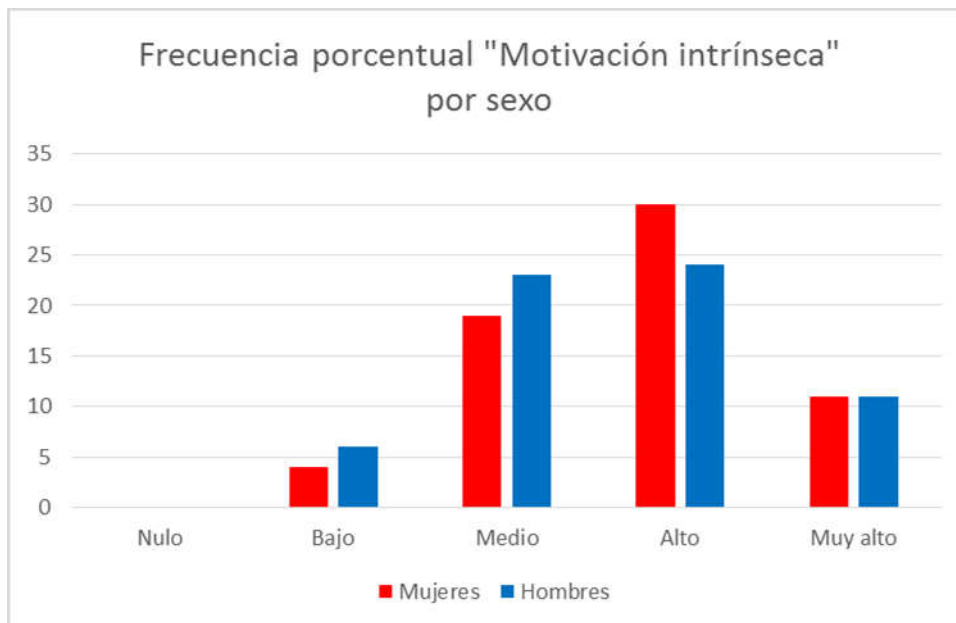
Frecuencia porcentual por curso					
	1ero	2do	3ero	4to	5to
Nulo	0	0	0	0	0
Bajo	1	1	0	5	3
Medio	7	9	7	8	11
Alto	8	11	15	11	9
Muy alto	9	4	4	2	3



En la frecuencia porcentual por género, los datos fueron que, ninguna mujer está en nivel “nulo”, 4 responden a un nivel “bajo”, 19 alumnas a nivel “medio”, 30 de ellas a un nivel “alto” y 11 nivel “muy alto”; en los hombres se dio que ninguno se considera nivel “nulo”, 6 están en un nivel “bajo”, 23 un nivel “medio”, 24 alumnos nivel “alto” y 11 de ellos se consideran nivel “muy alto”.

El siguiente cuadro y gráfico muestran estos resultados:

Frecuencia porcentual por sexo		
	Mujeres	Hombres
Nulo	0	0
Bajo	4	6
Medio	19	23
Alto	30	24
Muy alto	11	11



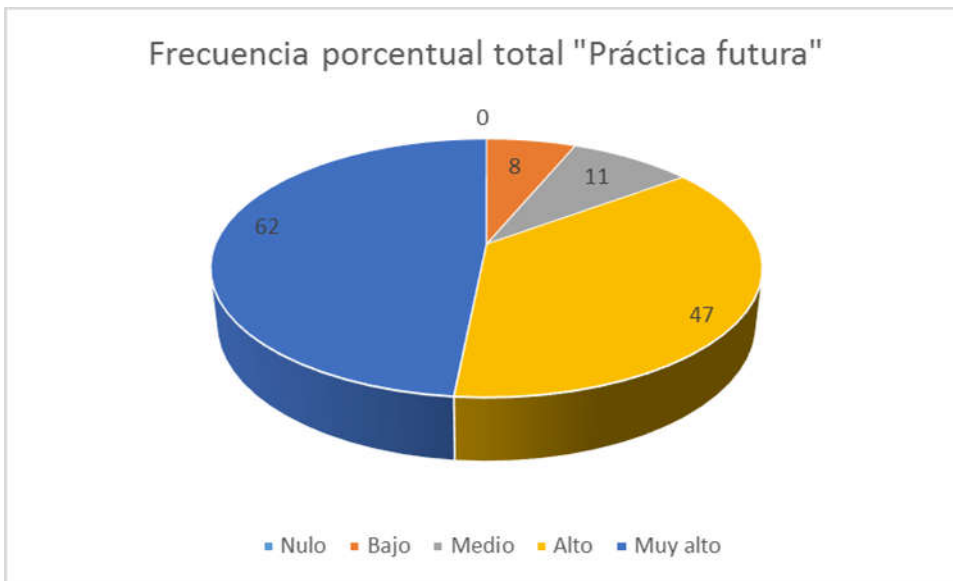
En esta variable los resultados del total de la muestra nos dieron que la moda fue de 20, es decir un nivel “muy alto”. En el análisis por curso los resultados dieron que, la moda en 1er año es de nivel “muy alto”, en 2do, 3ero y 4to el nivel es de “alto” y en el caso de 5to la moda es de nivel “medio”. Analicemos ahora la variable de la motivación intrínseca por género, aquí los resultados fueron los siguientes, para la moda, las mujeres tienen un nivel “alto” y los hombres “muy alto”.

La estadística de la media, en la muestra general nos marca que tienen un nivel “alto”. Por curso podemos decir que, en 1ero, 2do, 3ero y 5to el nivel que corresponde es de “alto”, en 4to la media dio que el nivel es “medio”. Y desde la estadística de la media por sexo, mujeres y hombres responden al mismo nivel, que fue “alto”.

Variable: Nivel de intención de prácticas futuras de actividad física deportiva

El análisis de la frecuencia porcentual del total de muestra marca que ningún alumno se debe considerar nivel “nulo” (0%), 8 de ellos responden nivel “bajo” (6%), en el nivel “medio” la opción fue marcada por 11 estudiantes (9%), 47 seleccionaron nivel “alto” (37%) y 62 alumnos nivel “muy alto” (48%).

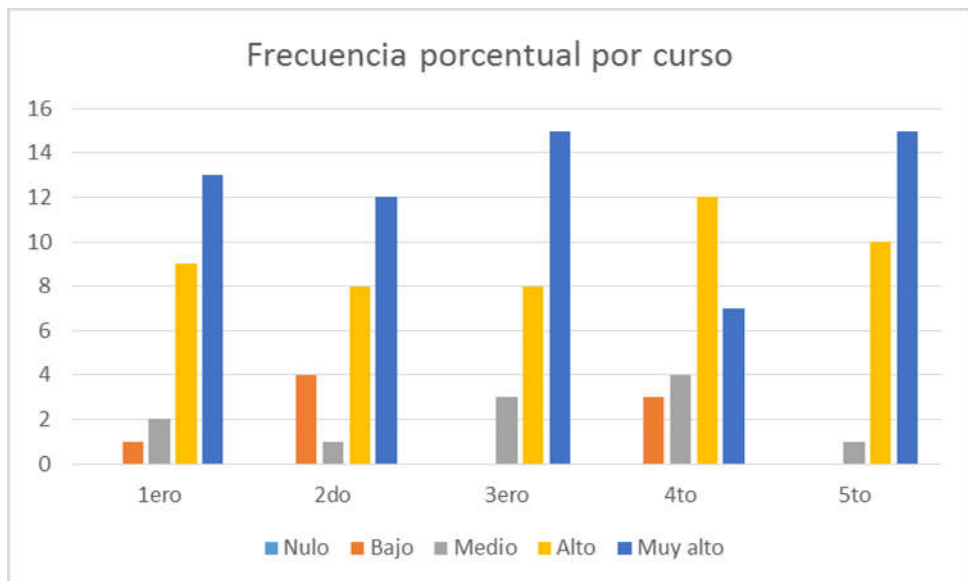
A continuación vemos un gráfico de lo recién explicado:



En el análisis de esta variable, en 1er año ningún alumno indicó nivel “nulo”, solo 1 puso nivel “bajo”, en el nivel “medio” 2 estudiantes, 9 de ellos responden a un nivel “alto” y 13 “muy alto”. En 2do año se dio que ninguno puso “nulo”, 4 optaron por nivel “bajo”, solo 1 responde a un nivel “medio”, 8 estudiantes nivel “alto” y 12 de ellos nivel “muy alto”. En 3ero ningún alumno optó por nivel “nulo” ni “bajo”, 3 responden a “medio”, en el caso de nivel “alto” son 8 estudiantes y en “muy alto” 15 de ellos corresponden esta opción. Por el lado de 4to año ninguno puso nivel “nulo”, 3 están en un nivel “bajo”, en el nivel “medio” se dio en 4 estudiantes, 12 son nivel “alto” y 7 “muy alto”. En 5to año, ningún alumno puso nivel “nulo” ni “bajo”, solo 1 responde a un nivel “medio”, 10 estudiantes corresponden a un nivel “alto” y 15 de ellos “muy alto”.

En el siguiente cuadro y gráfico vemos lo que recién expusimos:

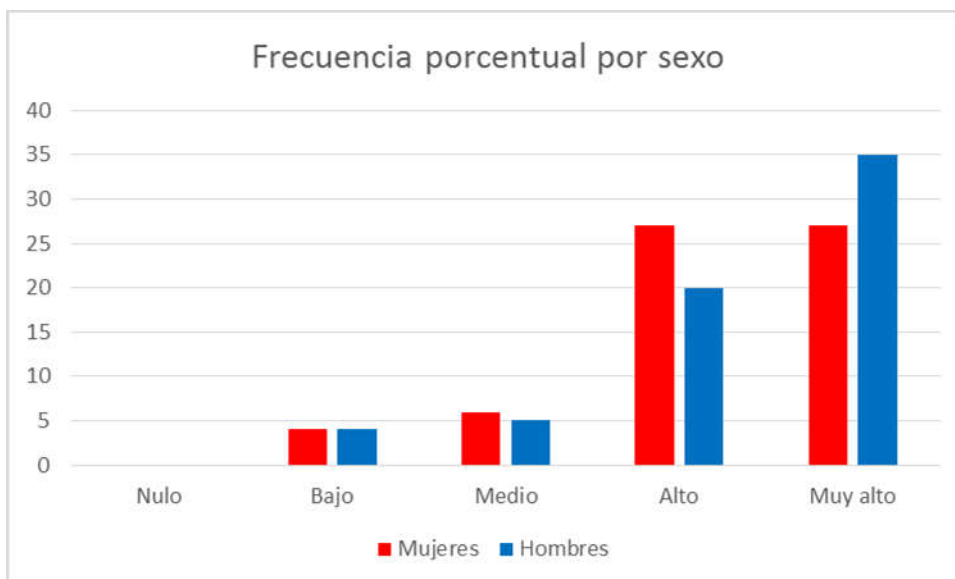
Frecuencia porcentual por curso					
	1ero	2do	3ero	4to	5to
Nulo	0	0	0	0	0
Bajo	1	4	0	3	0
Medio	2	1	3	4	1
Alto	9	8	8	12	10
Muy alto	13	12	15	7	15



Desde el análisis por género los resultados fueron que ni hombres ni mujeres son nivel “bajo”, 4 mujeres y 4 hombres nivel “bajo”, 6 mujeres y 5 hombres responden al nivel “medio”, en el caso del nivel “alto”, 27 alumnas y 20 alumnos lo mismo, en el nivel “muy alto” 27 mujeres y 35 hombres lo misma.

A continuación vemos un cuadro y un gráfico de estos resultados:

Frecuencia porcentual por sexo		
	Mujeres	Hombres
Nulo	0	0
Bajo	4	4
Medio	6	5
Alto	27	20
Muy alto	27	35



En esta variable los resultados arrojaron que en el total de muestra la moda es nivel “muy alto”. En el análisis por curso se dio que en 1ero, 2do y 3ero, el nivel es “muy alto”, en 4to y 5to el nivel es “alto”. Por género destacamos que, en mujeres se da un nivel “alto” y en los hombres uno “muy alto”.

Desde las estadísticas de la media decimos que en la muestra general se da un nivel “alto”. Por curso, en 1ero, 2do y 4to, se marcó un nivel “alto” y en 3ero y 5to “muy alto”. Desde el análisis por sexo, se dio el mismo resultado en los dos casos, el nivel es “alto”.

### 3.2 Análisis de relación de variables e interpretación de los datos

Luego de caracterizar los resultados de cada variable por separado, comenzamos por la interpretación de las mismas relacionándolas entre sí y a su vez con el marco teórico.

Con respecto a las variables de base, como ya representamos por medio de gráficos y tablas anteriormente, el total de alumnos encuestados fue de 128, 64 mujeres y 64 hombres (es decir 50% femenino, 50% masculino). El porcentaje de calificación en el total de la muestra dio 8, de los cuales ninguno está desaprobado. Este resultado es llamativo, a primera vista positivo, porque no hay ningún alumno con una calificación menor a 6, pero por otro lado habría que ver

cuáles son los métodos de evaluación y cuáles son las estrategias que utiliza el docente para hacer el seguimiento a sus alumnos, y aquí se puede abrir un interrogante, ¿por qué no hay ningún alumno desaprobado? De todas maneras estos resultados pueden responder en parte, por la variable del gusto por la Educación Física, en los cuales se puede reflejar que la moda del total de la muestra es de 5, es decir que le gusta mucho, y si hacemos un análisis más detallado, el porcentaje nos marca que al 37% le gusta bastante y al 44% mucho, es decir que un 77% de la muestra está dentro de los 2 últimos valores del gusto por la Educación Física, siendo éste un resultado bastante alto, y solo un 2% menciona que no le gusta nada la Educación Física y un 5% poco, siendo un 7% de los alumnos que están en disgusto por la actividad, siendo este resultado relativamente bajo para el total de la muestra. El resto de la muestra marca que su gusto es normal. La nota en los alumnos que no le gusta nada o poco, sigue siendo aprobada, con 7 y 8, inclusive un alumno que señaló que le gusta poco la Educación Física tiene como nota 9.

Los datos por curso y por sexo también convalidan los resultados recién representados. Si lo analizamos por sexo 49 de 64 mujeres mencionan que les gusta mucho o bastante la Educación Física, y los hombres igual. Por curso, sucede algo parecido, en 1ero 19 de 25 están dentro de estos 2 últimos valores, en 2do a 20 de 25 alumnos les gusta mucho o bastante, en 3ero 21 de 26 estudiantes, en 4to es el curso que más baja estos valores porque 18 de 26 indicaron que les gusta mucho o bastante, y en 5to 20 de 26 alumnos. Como ya dije anteriormente, estos resultados pueden dar a entender por qué no hay ningún alumno desaprobado, pero sería importante para entender mejor estos valores: que se siga investigando.

Más adelante retomaremos los resultados del gusto por la Educación Física para relacionarlos con otras variables, pero para finalizar con el análisis de las variables de base, podemos exponer que los alumnos encuestados según lo que seleccionaron, durante la semana se mantienen activos físicamente, ya que la moda del ejercicio extenuante que realizan dio 3, es decir 3 veces semanales, el

ejercicio moderado también 3 y el suave tiene una moda de 0, es decir que no hacen semanalmente, pero las otras dos variables marcan que los estudiantes durante la semana algo de actividad realizan, y esto puede ser positivo, para el análisis que vamos a realizar después de la intención de la práctica futura una vez que terminen el secundario.

Para el análisis en relación a las variables complejas, exponemos este cuadro donde se pueden ver los resultados de la frecuencia porcentual del total de la muestra.

	<b>Orientación al ego</b>	<b>Orientación a la tarea</b>	<b>Flow</b>	<b>Motivación intrínseca</b>	<b>Práctica futura</b>
<b>Nulo</b>	2%	1%	0%	0%	0%
<b>Bajo</b>	29%	2%	1%	8%	6%
<b>Medio</b>	46%	30%	71%	33%	9%
<b>Alto</b>	21%	59%	27%	42%	37%
<b>Muy alto</b>	2%	9%	1%	17%	48%

Relación de la orientación motivacional con la práctica futura de actividad física

Como podemos ver en el cuadro, la orientación al ego arroja resultados que si sumamos, el nivel medio, alto y muy alto nos da 69%, por más que parezca un número alto, en relación a la orientación a la tarea es significativamente bajo, ya que la suma, en este caso, es de 98%. Lo mismo sucede si dividimos el análisis por sexo, no encontramos diferencias importantes en comparación con los resultados del total de la muestra, quizá podemos resaltar en el caso de las mujeres que tienen una frecuencia porcentual en el valor bajo, más alto que en los varones, en cuanto a la orientación al ego; no sucede lo mismo en la orientación a la tarea ya que son resultados bastante parecidos entre hombres y mujeres.

Según Nicholls (1994), estas perspectivas de meta son ortogonales y con relación a cómo el individuo construya su nivel de competencia en una situación particular. Más concretamente los sujetos construyen su concepto de lo que es habilidad en función del resultado de las experiencias de socialización de la infancia, de factores disposicionales, sociales y contextuales (citado por García Calvo, 2004, p. 7). A partir de lo dicho, los docentes en dicha institución que fomentan una orientación a la tarea influirán positivamente en sus alumnos, para que una vez que finalicen su secundaria, hayan tenido buenas experiencias en relación a la actividad física, basadas en el disfrute, en la motivación intrínseca, en la valoración de un grupo sin querer ser más que otro y así continuar manteniéndose activos una vez que finalice su ciclo educativo. No sucediendo lo mismo si los profesores inclinan sus clases en orientación hacia el ego.

Y es aquí, donde involucramos la variable de la intención de la práctica futura de estos estudiantes, que marcaron en un 94% (dentro de los valores de medio, alto y muy alto) que van a continuar realizando actividad física. No es casualidad que los resultados de orientación a la tarea y dicha variable sean tan altos. Sería interesante que en futuras investigaciones se analice si el clima motivacional que promocionan los docentes de esta institución genera que a la larga a sus estudiantes les guste realizar actividad física, que disfruten de hacerlo y que no consideren un fracaso o se frustren si alguna habilidad no les sale. Algo parecido sucedió en la investigación hecha por Cervelló y Santos Rosa (2000) donde los resultados demostraron que los alumnos del instituto que analizaron, tenían una tendencia en orientación más hacia la tarea, y llegaron a la conclusión de que en las clases de Educación Física, los objetivos que se marcan como prioritarios consisten en fomentar la implicación activa de los estudiantes en las clases, el esfuerzo personal y la mejora de la ejecución desde un punto de vista autorreferencial, junto con la aparición de componentes cooperativos en el transcurso de las clases.

Los alumnos que consideraron tener una tendencia más orientada al ego, seguramente no tendrán las mismas sensaciones que los de la orientación

motivacional a la tarea. Estos estudiantes estarán más sometidos a poder soportar los fracasos, lidiarán con tener la presión de ser siempre mejor al otro, por lo tanto perdiendo así el goce y el disfrute por la actividad física, y de esta manera quizá, si no logra superar estas trabas, termina dejando, porque se agote mentalmente o porque no sienta que le guste lo que esté haciendo.

#### Relación del estado de Flow con la intención de la práctica futura de actividad física

Considerando el valor medio, alto y muy alto, los resultados de la frecuencia porcentual en el estado de flow, son altamente positivos. El 99% de los alumnos están dentro de este rango. Solo 1 alumno varón seleccionó la opción de bajo y ninguno valor nulo.

Estos resultados tan altos podemos compararlos con el análisis de la variable de orientación motivacional a la tarea, que también es alta ya que responden a criterios parecidos. Como dice Csikszentmihalyi (1990, p. 86) el estado de flow es la “experiencia óptima extremadamente disfrutada en la que se experimenta total concentración y disfrute con un alto interés por la actividad” (citado por Camacho, 2011, p. 50). Palabras como ‘disfrute’, ‘motivación intrínseca’, se repiten en orientación a la tarea, y así como resaltamos la relación con la intención a la práctica futura por los altos valores que se dieron en cada uno, lo mismo podemos mencionar en el estado de flow, inclusive con más ímpetu, ya que los resultados fueron más contundentes. Recordemos que la frecuencia porcentual del total de la muestra en la intención de la práctica de actividad física futura fue de 94%.

Teniendo en cuenta las conclusiones de la investigación de Camacho (2011), una persona entra en estado de flow cuando posee herramientas suficientes y adecuadas para enfrentar un reto, por eso es tan importante la motivación para esta teoría, porque deberíamos considerar las capacidades de nuestros alumnos para desafiarlos, e ir aumentando gradualmente los retos para que vayan adquiriendo las herramientas y aptitudes para poder resolverlos.

A su vez este estado de flujo, tiene distintas dimensiones que también fueron analizadas. En ellas también se ve reflejado el resultado del total de la muestra, en cada una de las dimensiones, la moda y la media nos indicaron valores de nivel medio, alto, en inclusive llegaron en un curso a nivel muy alto (en la moda de 1er año sobre el nivel de sentimiento de control).

Podemos destacar la subdimensión de transformación en la percepción del tiempo, la cual según los resultados por curso y sexo, en su mayoría fueron de alto, esto quiere decir que esta subdimensión se da en la combinación entre la concentración sobre la tarea que se realiza y la pérdida de cohibición (el/la alumno/a puede mantenerse fuera de los temores y preocupaciones de la actividad), por lo tanto la percepción del tiempo cuando se realiza un movimiento cambia. Puede darse que pase más rápido o más lento, pero en ambos casos se trata de una buena ejecución y el/la estudiante tiene la capacidad para hacerlo.

En ninguna subdimensión, se dio como resultado “bajo” o “nulo”. Siempre se mantuvo en “medio”, “alto” y “muy alto”.

Según Jackson y Roberts (1992), la orientación a la tarea se correlaciona positivamente con algunos de los factores que formaban el estado de Flow (citado por García Calvo, 2004, p. 27). Y como ya hemos expuesto anteriormente refiriéndonos a la orientación a la tarea, si se genera un estado de flow en nuestras clases, habrá disfrute por la actividad, por lo tanto influirá positivamente en que a ese alumno le guste hacer actividad física y que una vez que finalice la secundaria quiera seguir manteniéndose activo.

#### Relación de la motivación intrínseca con la intención de la práctica futura de actividad física

Al igual que en el caso de la orientación a la tarea y el estado de flow, la motivación intrínseca también mantiene valores altos. Los niveles medio, alto y muy alto suman una frecuencia porcentual de 92%, que en relación con la intención de práctica futura sigue siendo positiva (recordemos que esta variable tiene una frecuencia porcentual en estos tres valores recién mencionados de

94%). Según Ryan (1982), los individuos deben estar motivados intrínsecamente cuando ellos se implican en una actividad en ausencia de premios extrínsecos. La motivación intrínseca está directamente relacionada con la diversión, el compromiso y la entrega en el trabajo, la competencia motriz percibida y la ansiedad ante el error y las situaciones que producen estrés (citado por Cecchini, 2005, p. 470). En un contexto de maestría, los alumnos se implican en la tarea a realizar y la experiencia como un fin en sí mismo, centrándose en el aprendizaje y en la mejora personal.

Si asociamos estas definiciones con la intención con la práctica futura, nos encontramos con los mismos aspectos positivos que con la orientación a la tarea y con el estado de flow. Las palabras 'disfrute', 'compromiso', 'esfuerzo', 'aprendizaje' son palabras que vuelven a resaltarse y que colaboran con el/la alumno/a para que continúe haciendo actividad física. Según Deci y Ryan (1985), los alumnos motivados intrínsecamente van a actuar por la necesidad de competencia, necesidad de autonomía y por la necesidad de relacionarse, aunque no siempre se dé por estos motivos. Según estos autores, cuanto mayor es la sensación de autodeterminación, es decir cuánto más intrínsecamente estemos motivados por la tarea, más posibilidades tendremos de divertirnos, más nos esforzamos, más competentes nos sentiremos y menos tensos estaremos durante la práctica (citado por García Calvo, 2004, p. 15).

#### Relación del gusto por la Educación Física, la frecuencia de actividad física que sude con la intención de la práctica futura de actividad física

Estas variables de base las destaco, en primer lugar porque muestran la importancia que se le da a esta materia en el secundario y la otra porque nos da cuenta si estos mismos alumnos realizarán actividad física una vez finalizada la escuela. En ambos casos los números siguen manteniéndose altos. Por el lado del gusto por la Educación Física, la frecuencia porcentual suma entre "normal", "bastante" y "mucho" 93%, el resto del porcentaje se divide entre "poco" y "nada". Comparando esta variable entre sexo, no encontramos mucha diferencia. En el análisis por curso podemos resaltar que el único curso que tuvo alumnos que

seleccionaron “nada” fue 4to año, y otro aspecto que llama la atención, que 5to año siendo el último curso y que más cercano está a finalizar su ciclo educativo, no tuvo ningún alumno que seleccionó “nada” ni “poco”, solo 6 marcaron “normal” y el resto se repartió entre “bastante” y “mucho”. Estos números tan altos en el último año de cursada son altamente positivos para que en vistas de su gusto por la Educación Física sigan manteniendo activos. De hecho esto se refleja en la frecuencia porcentual sacada por curso en la intención de la práctica futura, ya que ningún alumno de este curso consideró “nulo” o “bajo”, a la hora de seguir haciendo actividad física, y solo 1 marcó “medio”, todos los demás se repartieron entre “alto” y “muy alto” en su intención de mantenerse activos.

Algo parecido sucede con la frecuencia porcentual de la actividad que sude, en 5to año, no hay ningún alumno que haya puesto que “nunca” hace este tipo de actividad, la mayoría marcó “a veces”. Los demás cursos en su mayoría también se mantienen activos fuera de la escuela. Segundo y cuarto son los años en los que más estudiantes seleccionaron “nunca”, fueron 4 en cada curso. En total de la muestra, la frecuencia porcentual de esta variable supera el 90% entre “a veces” y “a menudo”. El curso que más realiza actividad física que llegue a sudar es 3er año, con 18 estudiantes.

Estas variables que concluyeron tan altas, influyen de manera positiva en relación a la intención de práctica futura de actividad física. Cuanto más altos sean estos porcentajes, al igual que los de orientación a la tarea, de motivación intrínseca y el estado de flow, más expectativas en que estos alumnos van a seguir manteniéndose activos tenemos.

### **3.3 Conclusiones y sugerencias**

Para concluir esta investigación podemos decir que, la intención de práctica futura de actividad física se relaciona positivamente con la orientación a la tarea, ya que sus frecuencias porcentuales son altas en ambos casos. La suma de los niveles “medio, alto y muy alto” en la orientación a la tarea fue 98% y la intención

de práctica futura de actividad física suma 94%. Recordemos que la orientación a la tarea se refiere básicamente a una clase donde los alumnos la disfrutan, no tiene una motivación externa, ni recompensas, se centra en el esfuerzo personal, sin querer ser más que los demás, donde existe un feedback positivo entre los alumnos, valorando el goce por la actividad que se está realizando. Si es orientada hacia el ego, los estudiantes absorberán ese tipo de clases y responderán en relación a ello.

La relación entre la práctica futura de actividad física con la orientación al ego, podríamos decir que es indiferente, ya que los porcentajes que se sumaron de los niveles “medio, alto y muy alto”, en el caso de la primera variable que mencionamos, como ya dijimos, fue 94%, y en la orientación al ego fue 69%, la frecuencia porcentual más baja de todas las variables. Según la teoría trabajada, si nuestras clases se volcaran en la orientación hacia al ego, las mismas fomentarán alumnos que quieran ser más que los otros, que están motivados extrínsecamente, se presentarán actividades donde se destacan los más hábiles, donde hay recompensas por ganar, donde lo único que importe es ser más que el resto y donde la frustración sea muy difícil de superar si eso no sucede.

En cuanto a la relación de la práctica futura de actividad física con la motivación intrínseca, es positiva, la frecuencia porcentual de esta última fue 92% (siempre hablando de la suma de los niveles “medio, alto y muy alto”) y de la intensidad de la práctica futura dio 94%. Una vez más, arriba del 90% de los alumnos se inclinan por las clases donde les importa el progreso individual pero no para ser más que el resto, sino por satisfacción personal, motivados intrínsecamente, disfrutando y gozando de lo que están haciendo, esforzándose para poder lograr sus objetivos.

En la relación de la práctica futura de actividad física con el estado de flow, también obtuvimos resultados que los vincula positivamente. Por el lado de la práctica futura recordamos que es 94%, en el estado de flow, se dio en la suma del nivel “medio, alto y muy alto” de la frecuencia porcentual de 99%. Esta variable, de la que hicimos un análisis mucho más preciso, por las sub-

dimensiones que la componen, nos habla de una actividad que nos genera placer, goce, disfrute por lo que estamos haciendo, donde el tiempo pasa sin que nos demos cuenta, las acciones y los pensamientos se combinan y fluyen de manera espontánea.

Si bien éstas son las relaciones con las variables complejas, también relacionamos con la práctica de intención futura de actividad física al gusto por la Educación Física y con la actividad que llegue a sudar que realizan los alumnos por fuera del colegio. En este caso, también los resultados se vinculan positivamente. Por el lado del gusto por la Educación Física la frecuencia porcentual, en la suma de los valores “normal”, “bastante” y “mucho”, fue 93%. Los resultados son contundentes, a más del 90% de los estudiantes les gusta realizar actividad física, les gusta la materia, 5to año, que es el último de cursada y el más próximo a finalizar el ciclo lectivo es el curso que más contundente fue: ninguno seleccionó que no le gusta nada o poco la Educación Física. Estos alumnos son los que más expectativas tienen para que no abandonen mantenerse activos. Que les gusten las clases de Educación Física nos marca que les gusta moverse, sentirse activos, disfrutar de las actividades y seguramente, a la larga, cuando terminen el secundario van a querer seguir teniendo esta sensación, si se sintieron tan bien y a gusto, de seguir haciendo actividad física.

La frecuencia porcentual en la actividad que llegue a sudar también se mantiene alta. Los estudiantes que realizan actividad física a veces y a menudo, supera el 90%. Esto también se relaciona positivamente con la intención de práctica futura. Si nuestros alumnos se mantienen activos más allá del colegio, seguramente sigan manteniendo este ritmo una vez que finalizan el ciclo lectivo. Como ya mencionamos anteriormente, les gusta realizar actividad física, y esto se ve reflejado en su tiempo libre.

Para finalizar, sería interesante poder investigar unos años adelante, cómo continuaron su vida estos mismos alumnos, si se mantuvieron activos o simplemente abandonaron una vez finalizado el secundario. Y así compararlos

con los resultados de esta investigación, especialmente con la variable intención de práctica futura.

Otra cuestión interesante a investigar en un futuro podría ser la de abrir el tipo de análisis, que no sea cuantitativo, como fue en este caso, sino que los alumnos puedan expresar sus sensaciones o sentimientos, utilizando un instrumento cualitativo, que involucre más las opiniones y no sea una suma de resultados nada más.

A su vez, también podría investigarse cuáles son las maneras de evaluar y los métodos que utilizan los docentes en sus clases, para entender más sobre el clima que se genera para que los alumnos se sientan motivados intrínsecamente, que tengan un alto nivel de estado de flow.

Esta investigación está muy orientada hacia los estudiantes y pierde de foco a los docentes, que son los que precisamente generan el clima para que nuestros alumnos aprendan. Y como ya expusimos anteriormente, los chicos se potencian con todo lo que les brindamos, y mientras más motivados positivamente estén, mejor. De aquí debemos partir, de saber cuáles son los métodos de enseñanza más apropiados para que nuestros alumnos, que son los protagonistas en nuestras clases, quieran seguir manteniéndose activos una vez que ya no se vinculen con nosotros, sus profesores de Educación Física.

### **3.4 Discusión**

Si bien no se presentaron muchos inconvenientes a la hora de realizar la investigación, el hecho de realizarla de manera conjunta con otros países, fueron surgiendo distintas circunstancias a tener en cuenta para nuevas investigaciones.

Como ya dijimos, esta investigación se realizó de manera conjunta, y en la primera parte (objetivos, índices de matriz de datos), muchas cosas eran discutidas y planteadas entre varios investigadores y eso enlentecía la realización

de la misma. Si bien esto colaboraba para que los objetivos sean bien precisos y definidos para nuestra investigación, al ser tantos era un inconveniente.

Cuando realizamos el pilotaje fue muy importante poder llevar al grupo de investigación todas las inquietudes que habían surgido entre los alumnos sobre el cuestionario. Que al no hacerlo nosotros había muchas dudas, y preguntas del cuestionario que no eran del todo claras. Para que esto no nos suceda en el trabajo de campo, planteamos todas las dudas de los estudiantes y pensamos cuál era la respuesta que debíamos dar, esto también llevó su tiempo, ya que debíamos ponernos de acuerdo en qué decir, y cómo resolver distintas situaciones.

Para finalizar, sería interesante, a partir de las sugerencias que expusimos anteriormente, que más allá del cuestionario al alumno, exista un análisis también de la clase, quizá con un método de observación para completar aún más la investigación.

## 4. Anexo

### Anexo 1: Carta de presentación ante la Institución

# UFLO

## UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94 conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

Buenos Aires, 9 de abril de 2015

A quien corresponda,

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

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

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

Mi mail de contacto, por si deseara realizar cualquier consulta es: [vgomez@uflo.edu.ar](mailto:vgomez@uflo.edu.ar)  
Esperando poder contar con su participación, reciba un cordial saludo,

Mag. Valeria Gómez  
Coordinadora del área de Investigación  
Facultad de Actividad Física y Deporte



UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94 conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

---

## FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

### Procedimiento de realización del pilotaje

#### CONDICIONES PREVIAS

- Imprimir 15 cuestionarios en simple fas, es decir en cuatro hojas. Abrochar las cuatro hojas.
- Llevar los 15 cuestionarios junto con 15 biromes el día de la realización del pilotaje (se llevan algunos cuestionarios y bolígrafos de más por si es necesario reemplazar alguno durante la prueba piloto).
- El cuestionario se administrará a 10 estudiantes (2 de primer año, 2 de segundo año, 2 de tercer año, 2 de cuarto año, 2 de quinto año). En las instituciones que hay sexto año, se sumarán 2 adolescentes más al grupo para prueba piloto (sumando 12 estudiantes en total).
- En lo posible la mitad de los estudiantes deberían ser mujeres y la mitad varones (una mujer y un varón de cada curso).
- La selección de los estudiantes sería “casual” (Padua, 1994) de “sujeto voluntario” (Hernández Sampieri, Batista y Fernández Collado, 1991). Es decir, alumnos que casualmente asistan el día que se realizará el pilotaje y que acepten voluntariamente participar del evento.

#### PRESENTACIÓN INICIAL

- Una vez que haya ingresado al aula, patio, SUM, o cualquier otro lugar del colegio, saludará y se presentará ante los 10 estudiantes que participarán de esta prueba piloto de la administración del cuestionario. El modo será el siguiente:

“Hola, mi nombre es XXXXX, soy estudiante de la Universidad de Flores, allí estoy realizando la Licenciatura en Actividad Física y Deporte. En este momento estoy elaborando el trabajo de investigación de final de carrera. Junto con mis compañeros y compañeras de curso estamos desarrollando una investigación en Argentina sobre la motivación por las clases de Educación Física que tienen los alumnos y las alumnas de colegios

secundarios. Cada uno toma el mismo cuestionario a estudiantes de la ciudad en que vive.

El cuestionario será anónimo porque sus opiniones nos interesan con fines estadísticos para entender lo que piensan y sienten los adolescentes como ustedes respecto a algunas de sus vivencias en las clases de Educación Física.

Les estoy muy agradecido/a de que hayan aceptado participar hoy completando los cuestionarios que les voy a entregar”.

## LA ENTREGA DEL CUESTIONARIO

El/la administrador/a repartirá los cuestionarios (y los bolígrafos en caso de que los estudiantes no cuenten con uno cada uno) a los estudiantes.

El/la administrador/a explicará a los estudiantes el objetivo del cuestionario con el discurso:

*“Como les decía recién, con el cuestionario que van a completar pretendemos conocer qué piensan de la clase de Educación Física y del papel que juega la actividad física en su vida cotidiana.*

*La información será utilizada para un proyecto que pretende mejorar las clases de Educación Física. No hay respuestas correctas o incorrectas, y el cuestionario será totalmente anónimo, no tienen que escribir tu nombre.*

*Les pido por favor que se concentren en lo que se pregunta y que sean lo más sinceros posible. Si tienen alguna duda o no comprenden algo, no duden en preguntar.*

*La primera parte del cuestionario la iremos completando con mi guía, el resto lo harán solos”.*

## COMIENZO DE ADMINISTRACIÓN DEL CUESTIONARIO

El/la administrador/a enciende el cronómetro y comienza a leer los ítems de la primera parte del cuestionario uno a uno, cotejando con la mirada general al grupo que todos vayan completando su cuestionario.

### **Recuerden que:**

**La primera hoja** del cuestionario será rellenada de forma conjunta con el administrador; éste irá leyendo cada apartado aclarando las posibles dudas. El administrador indicará en este caso que:

- ✓ hay que marcar la casilla hombre o mujer según corresponda
- ✓ hay que poner el número de los años que tiene cada uno (Edad)

- ✓ el tipo de colegio (importante que el administrador lo indique, por si algunos estudiantes dudan en esto)
  - ✓ el año que está cursando actualmente
  - ✓ especificar si cursa bachillerato con orientación en Educación Física o no
  - ✓ hay que rodear el número que más se aproxime a la calificación obtenida en el año anterior en Educación Física
  - ✓ hay que rodear el número correspondiente según nos guste la Educación Física, siendo 1= nada, 2= poco, 3= normal 4= bastante y 5= mucho.
- Por último, el/la administrador/a dará **instrucciones para rellenar el resto del cuestionario**, leyendo en voz alta el texto situado a continuación:

*“Con este cuestionario pretendemos conocer tu opinión sobre las clases de Educación Física y tu nivel e intención de realizar actividad física. La información que nos aportes puede contribuir a la mejora de formación. Responde a las siguientes cuestiones marcando lo que más se aproxime a lo que pensás.  
No hay límite de tiempo para responder. Cada uno lo hará a su ritmo. Cuando finalizan me acercan el cuestionario completo.  
¿Alguien tiene alguna duda?”.*

Si no hay dudas, los alumnos comenzarán a responder.

## **AL FINALIZAR**

- Con la entrega del primer cuestionario, el administrador registrará el tiempo que marca el cronómetro. (No se debe apagar el cronómetro).
- Cuando los alumnos vayan finalizando, el/la administrador/a recogerá cada cuestionario asegurándose de que están correctamente completadas todas las hojas y solicitando a los alumnos que completen apartados olvidados en caso de ser necesario.
- Con la entrega del último cuestionario, se registra el tiempo cronometrado y se apagará el cronómetro.
- Finalmente se agradecerá la participación a los estudiantes.
- Una vez que los estudiantes se retiraron del lugar, el administrador deberá completar con el mayor detalle y precisión posible, los siguientes ítems:
  1. Tiempo usado para completar el cuestionario por el primer estudiante que entregó el cuestionario finalizado:

2. Tiempo usado para completar el cuestionario por el último estudiante que entregó el cuestionario finalizado:
3. Dudas, preguntas, comentarios manifestados por los estudiantes luego de hacer la presentación y saludo inicial:
4. Dudas, preguntas, comentarios manifestados por los estudiantes mientras se iba completando la primera parte del cuestionario con la guía del administrador (leyendo en voz alta):
5. Dudas, preguntas, comentarios manifestados por los estudiantes mientras se completaba el cuestionario de modo autoadministrado por los estudiantes:
6. Dudas, preguntas, comentarios manifestados por los estudiantes al momento de hacer la entrega del cuestionario completo:
7. Explicitar problemas, contratiempos o dificultades al realizar la prueba piloto:
8. Explicitar cómo se sintieron al realizar la prueba piloto:

**ESTOS DATOS ME LOS TENDRÁN QUE ENVIAR AL DÍA SIGUIENTE DE REALIZAR LA PRUEBA PILOTO. DEBEN PRESENTARLOS EN UN DOCUMENTO DE WORD (NO EN EL CUERPO DEL MAIL).**



UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94 conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

---

## FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

### Procedimiento de administración de cuestionarios en la muestra total

Este documento da las indicaciones precisas que todo investigador/a deberá seguir al detalle, durante la realización del trabajo de campo.

Algunas indicaciones son las mismas del documento que usaron para la toma del pilotaje. Pero luego del análisis de la información que todos enviaron sobre su experiencia de pilotaje, más lo que trabajamos en el foro, más los aportes del Mag. Martín Farinola, agregué algunas cuestiones nuevas (están destacadas en rojo).

#### ANTES DEL INICIO

- Se trata de un cuestionario de “autoadministración”, esto significa que es el mismo alumno/a el que debe rellenar individualmente el documento después de haber recibido todas las indicaciones del administrador.
- La administración debe darse en un ambiente tranquilo y acogedor. Es recomendable hacerlo en el aula aunque se puede administrar en el gimnasio, patio, o cualquier lugar que nos indiquen los responsables (equipo directivo y profesores de Educación Física). Debemos asegurarnos que todos los estudiantes disponen de bolígrafo para completar el cuestionario.
- La persona que administre el cuestionario no debe ser el profesor de la asignatura.** Es importante que quien tome el cuestionario no conozca, o conozca muy poco, a los estudiantes. Esto servirá para que los estudiantes sean más sinceros en sus respuestas.

#### CONSIGNA EN LAS AULAS

- El/la investigador/a pasará por las aulas de todos los años (de 1° a 5° o de 1° a 6°, según corresponda) para presentar la investigación y preguntar quiénes quieren participar. Se tratará de evitar que esta situación la manejen preceptores,

directivos o docentes, pues es muy importante garantizar que sea voluntaria la participación:

“Hola, mi nombre es XXXXX, soy estudiante de la Universidad de Flores, allí estoy realizando la Licenciatura en Actividad Física y Deporte. En este momento estoy elaborando el trabajo de investigación de final de carrera. Junto con mis compañeros y compañeras de curso estamos desarrollando una investigación en Argentina sobre la motivación por las clases de Educación Física que tienen los alumnos y las alumnas de colegios secundarios. Cada uno toma el mismo cuestionario a estudiantes de la ciudad en que vive.

Sus opiniones nos interesan con fines estadísticos para entender lo que piensan y sienten los adolescentes como ustedes respecto a algunas de sus vivencias en las clases de Educación Física.

Su participación no es obligatoria, todo lo contrario, la idea es que sólo respondan el cuestionario quienes tengan ganas e interés de hacerlo. Responder el cuestionario les demandará entre 10 y 20 minutos, así que para realizar toda la actividad deberán disponer de 30 minutos de su tiempo (desde que salgan de su aula hasta que vuelvan a sus actividades habituales del colegio).

Quienes quieran participar levanten la mano”.

El/la investigador/a acordará momento y lugar para realizar la actividad. Repartirá los cuestionarios (y los bolígrafos en caso de que los estudiantes no cuenten con uno cada uno) a los estudiantes.

## **LA ENTREGA DEL CUESTIONARIO**

El/la administrador/a repartirá los cuestionarios (y los bolígrafos en caso de que los estudiantes no cuenten con uno cada uno) a los estudiantes.

El/la administrador/a explicará a los estudiantes el objetivo del cuestionario con el discurso:

“Hola:

Les estoy muy agradecido/a de que hayan aceptado participar hoy completando los cuestionarios que les voy a entregar.

Con el cuestionario que van a completar pretendemos conocer qué piensan de la clase de Educación Física y del papel que juega la actividad física en su vida cotidiana.

La información será utilizada para un proyecto que pretende mejorar las clases de Educación Física. No hay respuestas correctas o incorrectas, y el cuestionario será totalmente anónimo, no tienen que escribir tu nombre.

Les pido por favor que se concentren en lo que se pregunta y que sean lo más sinceros posible. Si tienen alguna duda o no comprenden algo no duden en preguntar. Pueden tomarse el tiempo que necesiten para responder.

La primera parte del cuestionario la iremos completando con mi guía, el resto lo harán solos”.

□ **La primera hoja** del cuestionario será rellena de forma conjunta con el administrador; éste irá leyendo cada apartado aclarando las posibles dudas. El administrador indicará en este caso que:

- ✓ hay que marcar la casilla hombre o mujer según corresponda
- ✓ hay que poner el número de los años que tiene cada uno (Edad)
- ✓ el tipo de colegio (importante que el administrador lo indique, por si algunos estudiantes dudan en esto)
- ✓ el año que está cursando actualmente
- ✓ especificar si cursa bachillerato con orientación en Educación Física o no
- ✓ hay que rodear el número que más se aproxime a la calificación obtenida en el año anterior en Educación Física
- ✓ hay que rodear el número correspondiente según nos guste la Educación Física, siendo 1= nada, 2= poco, 3= normal 4= bastante y 5= mucho.

### **Aclaraciones por si surgen dudas:**

Licenciado: Es el nombre con el que se conoce en Latinoamérica al grado académico que se obtiene al terminar una carrera universitaria de entre 4 y 6 años de duración.

Bachillerato con orientación en Educación Física: Según el Ministerio de Educación, es una oferta de Educación Secundaria que se ofrece en algunas provincias. Otras orientaciones de Educación Secundaria son Ciencias Naturales, Economía y Administración, Comunicación, Arte, etc. En ese colegio predominan materias de esa orientación.

Hay que responder con la mayor claridad y precisión posible tantas veces como lo demanden. Es importante hacer sentir cómodos a los que pregunten, para evitar que se inhiban o se sientan inseguros para responder

□ Por último, el administrador dará **instrucciones para rellenar el resto del cuestionario**, leyendo en voz alta el texto situado a continuación:

*“Con este cuestionario pretendemos conocer tu opinión sobre las clases de Educación Física y tu nivel e intención de realizar actividad física. La información que nos aportes puede contribuir a la mejora de formación. Respondé a las siguientes cuestiones marcando lo que más se aproxime a lo que pensás.  
No hay límite de tiempo para responder. Cada uno lo hará a su ritmo.  
¿Alguien tiene alguna duda?”.*

Si no hay dudas, los alumnos comenzarán a responder.

### **Aclaraciones por si surgen dudas:**

- ¿Qué es una actividad regular?: Actividad regular es actividad frecuente.

- ¿Qué significa tiempo libre?: En el tiempo la persona no cumple obligaciones y elige voluntariamente en qué ocuparlo (descanso, diversión o desarrollo de su formación). El tiempo en que no vas a la escuela, no estás en un medio de transporte y no hacés tareas en tu casa.
- ¿Qué es ejercicio extenuante?: Ejercicios que provocan que la persona se canse en poco tiempo (en menos de pocos minutos). Actividad física en la que el corazón late rápidamente, se entrecorta el habla, se transpira por aumento de la temperatura corporal.
- ¿Qué es ejercicio moderado?: Las personas que realizan actividad física moderada normalmente sienten: incremento del ritmo respiratorio, pero sin que les obstaculice la posibilidad de hablar. Aumento del ritmo cardíaco: se puede sentir fácilmente en la muñeca, el cuello o el pecho. Sensación de aumento de la temperatura corporal posiblemente acompañado de sudor en los días calurosos o húmedos. Una sesión de actividad física moderada se puede mantener durante muchos minutos y no provoca fatiga o agotamiento.
- ¿Qué es ejecución automática?: Cuando se repite un mismo ejercicio estructurado muchas veces (por ejemplo abdominales).
- En las preguntas sobre actividad física en el tiempo libre los estudiantes preguntaron si consideraban las clases de Educación Física y si consideraban los 7 días de la semana o solo de lunes a viernes. (Las clases de Educación Física no deben ser consideradas, ya que “tiempo libre” remite al tiempo en donde no tienen obligaciones, el tiempo en el que ellos pueden elegir qué hacer, tiempo en el que no van a la escuela. Se consideran los siete días de la semana, de hecho en el cuestionario deben marcar de 0 a 7. Cero significa ninguna vez por semana, 1 significa una vez por semana, y así sucesivamente hasta 7 veces por semana).
- ¿Estas preguntas son fuera del deporte que hacemos? (La respuesta a esta pregunta debe ser “no”. Se refiere a actividades físicas y deportivas extraescolares. Si hacen deporte fuera de la clase de Educación Física, hay que considerarlo como una actividad de tiempo libre).
- En las tres primeras preguntas las respuestas son del 0 al 7 ¿por qué? Porque esos números remiten a la cantidad de días por semana.
- ¿Qué pasa si dejo una afirmación sin contestar o marcar? Los cuestionarios incompletos hay que descartarlos luego de su entrega. Por eso es importante chequear que todos los ítems estén respondidos. Si falta alguno, se le pide al estudiante que lo complete. Si no comprende alguna palabra, se le explica brevemente y con precisión.
- ¿Quién hizo el cuestionario? (Se les puede contar que es un cuestionario de validez internacional y que a veces se preguntan cuestiones similares de diferente forma para ver luego cómo salen los datos estadísticos. También se les puede decir que son preguntas parecidas, pero que tienen pequeños matices o diferencias semánticas y que es importante que se concentren en esas diferencias para responder).
- Crear un clima motivacional de interés y concentración es fundamental. Sólo deben participar de la actividad quienes quieran hacerlo. No se puede

obligar a nadie a responder el cuestionario. Tampoco se los puede convencer. Sólo responde y permanece en el lugar, quien así lo desee.

- Preguntas posibles surgidas por desconocimiento del significado de palabras o frases:
  - Estimulante (Refiere a la página 4 del cuestionario la oración: “Participo en esta clase de Educación Física porque la Educación Física es estimulante”).
  - Reconfortante: El ejercicio físico o actividad física mejora y mantiene la aptitud física, salud y bienestar de la persona. Esto es estimulante y reconfortante para el individuo.
  - “Yo siento que tengo más éxito en las clases de Educación Física”. Esta frase no tiene significado en sí misma, sino que se va definiendo a partir de los siguientes ítems.
  - El tiempo parece alterarse. Esto remite a una percepción del tiempo, no al tiempo real.
  - ¿Qué son “mis metas”? Las metas son los objetivos, lo que me propongo.
  - Hago gestos correctos sin pensar de forma automática. Faltaría una coma: Hago gestos correctos sin pensar, de forma automática. No podremos modificar el cuestionario, así que si surge la pregunta se aclara la pronunciación gramatical.
  - ¿Qué sería “mi forma física”? Significa el estado físico, estado corporal.
  - ¿A qué se refiere el ítem que dice: “Después de terminar el colegio quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento”? ¿Formar parte de un club solamente como jugador o también como técnico? Refiere a integrarse a algún club para entrenar sistemáticamente algún deporte. No remite a integrarse como técnico, directivo, etc.
  - Habilidades/técnicas, ¿también son los deportes? Las habilidades y técnicas que se aprenden en las clases de Educación Físicas pueden ser deportivas o pueden ser habilidades motoras y/o técnicas motrices no deportivas. La afirmación incluye ambas posibilidades.
  - Salir a correr, ¿también cuenta como practicar deportes? Se observa un error en el cuestionario. Error conceptual, ya que si bien el ítem general es sobre práctica de actividad física-deportiva, esta afirmación puntual sobre el presente usa solo la palabra deporte. No habiendo otra afirmación sobre la práctica actual de actividad física. Dada esta situación, salir a correr con sistematicidad, debería incluirse como práctica deportiva.

### **AL FINALIZAR**

- Cuando los alumnos vayan finalizando, el/la administrador/a recogerá los cuestionarios asegurándose de que están correctamente completadas todas las

hojas y solicitando a los alumnos que completen apartados olvidados en caso de ser necesario.

□ Finalmente se agradecerá la participación a los estudiantes y se les dirá que luego van a poder conocer los resultados de la investigación global, que comprende a diferentes escuelas de Nivel Medio en Argentina, España y Colombia.

Una investigación es relevante para la sociedad, cuando el conocimiento que se produce sirve para generar alguna transformación social que mejore las condiciones de vida de las personas. En este caso, tenemos esperanzas de que el conocimiento que produzcamos sirva para que los/as docentes puedan revisar sus prácticas de enseñanzas y los estudiantes de Educación Física de nuestro país se sientan más motivados por realizar actividad física beneficiosa para su salud.

□ Hay que tener agrupados los cuestionarios por grupos. En caso de que algún alumno haya dejado en blanco los apartados de tipo de colegio y año, el/la administrador/a lo completará adecuadamente en base al resto de cuestionarios. Asimismo, será responsabilidad del/a administrador/a asegurarse de que cada cuestionario está identificado con el nombre del colegio en el que se han recabado los datos.

Anexo 4: Cuestionario

MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA (Q1-A)				Marcar con una X en el recuadro		BEN							
						<input checked="" type="checkbox"/>	MAL	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
Género	Hombre	Mujer	Edad	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colegio	Público	Privado	Año	1º	2º	3º	4º	5º	6º				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
¿Cursas el bachillerato con orientación en educación física?				<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No									
Calificación Educación Física curso anterior				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Cuánto te gusta la Educación Física?				1	2	3	4	5					
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
<p>Con este cuestionario pretendemos conocer tu opinión sobre las clases de Educación Física y tu nivel e intención de realizar actividad física. La información que nos aportes puede contribuir a la mejora de tu formación. Responde a las siguientes cuestiones:</p>													
<p>En una semana, ¿cuántas veces haces los siguientes ejercicios durante más de 15 minutos en tu tiempo libre? (Escribi el número que consideres en cada apartado)</p>													
Ejercicio extenuante (el corazón late rápidamente). Por ejemplo jugando al fútbol, al squash, al tenis, haciendo judo, natación fuerte, ciclismo fuerte de larga distancia.				0	1	2	3	4	5	6	7		
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Ejercicio moderado (no agotador). Por ejemplo caminar rápido, ciclismo lento, voleibol, natación fácil, baile popular y folclórico.				0	1	2	3	4	5	6	7		
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Ejercicio suave (esfuerzo mínimo). Por ejemplo yoga, tiro con arco, pesca, bolos, golf, caminar fácil.				0	1	2	3	4	5	6	7		
				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<p>En una semana, durante tu tiempo libre, ¿con qué frecuencia participas en una actividad regular en la que llegues a sudar (que tu corazón late rápidamente)? (Señalé una de las tres opciones)</p>													
Nunca/raramente				A veces				A menudo					
<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>					
<p>Por favor, indicá el nivel de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones teniendo en cuenta tu experiencia. La escala de este cuestionario es:</p>													
<p>1 = Totalmente en desacuerdo                  2 = En desacuerdo                  3 = Indiferente                  4 = De acuerdo                  5 = Totalmente de acuerdo</p>													
<p>Es confidencial y no hay respuestas correctas o incorrectas. Contestá con sinceridad. No hay límite de tiempo. Contestá con tranquilidad. Asegurate de que no dejás ninguna afirmación sin contestar.</p>													
<p>GRACIAS POR TU COLABORACIÓN</p>													



	1	2	3	4	5
Mi atención está completamente enfocada en lo que estoy haciendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo una sensación de control sobre lo que estoy haciendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me da igual lo que los/as otros/as puedan estar pensando de mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El tiempo parece alterarse (pasa más lento o más rápido)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realmente me divierte la experiencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis habilidades están al mismo nivel de lo que me exige la situación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parece que las cosas están sucediendo automáticamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy seguro/a de lo que quiero hacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé lo bien que lo estoy haciendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo mantener mi mente en lo que está sucediendo sin esfuerzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siento que puedo controlar lo que estoy haciendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me da igual cómo los/as otros/as puedan estar evaluándome	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El paso del tiempo parece ser diferente al normal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me gusta lo que experimento con mi ejecución y me gustaría sentirlo de nuevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siento que soy lo suficientemente bueno/a para hacer frente a las demandas de la situación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ejecuto automáticamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé lo que quiero conseguir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo buenos pensamientos de lo que estoy haciendo mientras lo estoy realizando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo una total concentración	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo un sentimiento de control total	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me da igual la imagen que doy a los/as demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siento cómo el tiempo pasa rápidamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La experiencia me deja buena impresión (satisfecho/a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observación nº:

100

Página 2 de 4





UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 2361/12/94 conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

---

## **FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

### **Procedimiento para completar la planilla Excel**

#### **ANTES DE COMENZAR LA CARGA DE DATOS**

- Numerar los cuestionarios en lápiz en el margen superior derecho de la primera hoja.
- Ese número será el que le corresponderá a ese sujeto en la planilla Excel cuando se carguen los datos.

#### **CARGA DE DATOS A LA PLANILLA EXCEL**

1° Cada sujeto entrevistado estará en una línea de la planilla

2° Las variables de edad, curso, calificación, gusto por la Educación Física, ejercicio extenuante, ejercicio moderado, ejercicio suave y actividad con la que llegue a sudar se pasarán a Excel introduciendo en la casilla correspondiente el mismo número que el sujeto indicó en el cuestionario

3° Todas las variables a partir de Ego 1 también serán introducidas en el archivo de Excel indicando en cada casilla el número (1, 2, 3, 4 o 5) que el sujeto señaló en el cuestionario

4° El resto de variables, para poder trabajar con ellas, están codificadas de la siguiente manera (introduciremos en el archivo Excel el numerito correspondiente a la casilla que hayan marcado los estudiantes):

Género:

0 = Hombre

1 = Mujer

Centro:

0 = Público

1 = Privado

2 = Concertado

Actividad con la que llegue a sudar:

0 = Nunca /raramente

2= A veces

2 = A menudo

## Anexo 6: Datos Excel de trabajo de campo y pilotaje

## Bibliografía

- Bracht, V. (1996). *Educación Física y Aprendizaje Social*. Córdoba: Vélez Sársfield.
- Camacho C., Arias D., Castiblanco A. y Riveros M. (2011). Revisión teórica conceptual de Flow: medición y áreas de aplicación. Universidad El Bosque. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología* Vol. 11, núm. 1, pp. 48-63.
- Cecchini, J., González, C., López Prado y Brustad, R. (2005). *Relación entre clima motivacional percibido con la orientación de meta, la motivación intrínseca y las opiniones y conductas de fair play*. *Revista Mexicana de Psicología* Vol. 22, núm. 2, pp. 469-479.
- Cervelló, E., Escartí, A. y Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos. Las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 8, núm. 1, pp. 7-19.
- Cervelló, E. y Santos Rosa, F. (2000). Motivación en las clases de Educación Física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 9, núm. 1-2, pp. 51-70.
- Flores. (2008). Relación de género, curso y tipo de colegio con el clima motivacional percibido en la Educación Física escolar en estudiantes colombianos. *Revista de Educación*, 347, pp. 203-227.
- García Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Tesis de maestría, España, Universidad de Extremadura.
- Gómez, V. y Perelló, G. (2006). Tipos de diseño. Material de uso interno de la cátedra. Facultad de Actividad Física y Deporte, UFLO. Inédito.
- Guzmán, J. F., Carratalá, E., García-Ferriol, Á. y Carratalá, V. (2006). *Propiedades psicométricas de una escala de motivación deportiva*. España, Universidad de Valencia.
- Hernández Díaz, N. (2008). *El efecto de la Educación Física en la motivación del estudiante hacia la actividad física*. Sistema Universitario Ana G. Méndez.

- Universidad Metropolitana. Escuela graduada de educación. Cupey, Puerto Rico.
- Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista (1991). *Metodología de la Investigación*, México, Mc Graw Hill.
- Kirk, D. (2007). Con la escuela en el cuerpo, cuerpos escolarizados: la construcción de identidades inter / nacionales en la sociedad post-disciplinaria. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, N° 4-5. Pp. 39-56.
- Kirk, D. (2010). Los futuros de la Educación Física: la importancia de la cultura física y de la “idea de la idea de Educación Física”. In & EF Innovación en Educación Física, 1-13. <http://www.innovaef.cat/es>. Número 1. Semestre 2. Obtenido de <http://www.innovaef.cat/es>. Número 1. Semestre 2.
- López Torres, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del “flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 7, núm. 1, pp. 25-44. <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=227017553002>
- Méndez Giménez, A., Fernández Río, J., Cecchini Estrada, J. y González de Mesa, C. (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en la Educación Física. Un estudio complementario de metas de logro 2x2 y autodeterminación. Universidad autónoma de Barcelona. *Revista de psicología del Deporte*, Vol. 22, núm. 1, pp. 29-38.
- Moreno, J. 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.
- Moreno, J. A., Martínez, C., Cervalló, E. y Alonso, N. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en Educación Física: diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol. 5, núm. 1 y 2.
- Peiró, Velert y Sanchis, Gimeno (2004). Las propiedades psicométricas de la versión inicial del cuestionario de Orientación a la Tarea y al Ego (TEOSQ) adaptado a la Educación Física en su traducción al castellano. *Revista de*

- Psicología del Deporte*. Vol. 13, núm. 1, pp. 25-39. ISSN: 1132-239X  
Universitat de les Illes Balears. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Scharagrodsky, P. (2007). *El cuerpo en la escuela*. <http://explora.educ.ar/wp-content/uploads/2010/04/PEDAG05-El-cuerpo-en-la-escuela.pdf>
- Vicente Pedr az, M. y Brozas Polo, M. Paz. (1997). *La disposición regulada de los cuerpos. Propuesta de un debate sobre la cultura física popular y los juegos tradicionales*. *Apuntes Educación Física y Deportes* N  48, 6-16.
- Vicente Pedr az, M. (2007). *El cuerpo sin escuela: proyecto de supresión de la Educación Física escolar y qué hacer con su detritus*. * gora para la Educación Física y el Deporte* N  4-5, 57-90.
- Vicente Pedr az, M. (2013). *Crítica de la Educación Física y Educación Física Crítica en España*. Estado (crítico) de la cuestión. *Movimiento* v. 19, n. 01, 309-329.