

UFLO

UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 23611/12/94 conf. Art. 64 inc "C" Ley 24521

Carrera: Ciclo de Licenciatura en Actividad Física y Deporte

Modalidad: Distancia

Materia: Trabajo de Investigación

Año: 2015

Título:

Educación Física motivadora en el Nivel Secundario en
relación a la intención de practicar actividad física

Estudiante: Del Collado, Santiago

Legajo: 8137

Correo electrónico: santiagodelcollado@yahoo.com.ar

Tutora: Gómez, Valeria.

Índice

Resumen.....	04
Palabras Clave.....	05
1. Primera Parte: Delimitación teórica del objeto de estudio.....	06
1.1 Delimitación del área temática.....	06
1.2 Tema y subtema.....	06
1.3 Introducción.....	06
1.4 Problema.....	08
1.5 Relevancia cognitiva.....	08
1.6 Marco teórico.....	09
1.7 Hipótesis.....	24
1.8 Objetivos.....	25
2. Segunda Parte: Material y Método.....	25
2.1 Tipo de diseño	25
2.2 Diseño del objeto. Matriz de datos.....	26
2.3 Fuentes de datos.....	36
2.4 Población y muestra	39
2.5 Instrumentos de recolección de datos.....	39
2.6 Plan de actividades en contexto.....	41
2.7 Plan de tratamiento y análisis de los datos.....	42
2.7.1 Secuencias de Actividades.....	42
2.7.1.1 Procesamiento de la Información.....	42
2.7.1.2 Índices sumatorios de variables complejas.....	43
2.7.1.2.1 Nivel de Orientación motivacional a la tarea.....	43
2.7.1.2.2 Nivel de Orientación motivacional hacia el ego.....	44
2.7.1.2.3 Nivel de Flow.....	45
2.7.1.2.4 Nivel de intención de futura práctica de actividad física-deportiva.....	49
2.7.1.2.5 Nivel de Motivación Intrínseca.....	50
2.7.1.3 Análisis Estadístico de cada variable.....	50
2.7.1.4 Ilustración de los resultados con gráficos descriptivos.....	51
2.7.1.5 Análisis de asociaciones de variables.....	51
3. Tercera Parte: Análisis y Conclusiones.....	51
3.1 Exposición de datos	51
3.1.1 Variables de base.....	51
3.1.1.1 Año de cursada.....	51
3.1.1.2 Calificación de Educación Física del año anterior.....	54

3.1.1.3 Gusto por la Educación Física.....	55
3.1.1.4 Frecuencia semanal con que realiza actividad física extenuante por más de 15 minutos en el tiempo libre.....	57
3.1.1.5 Frecuencia semanal con que realiza actividad física moderada por más de 15 minutos en el tiempo libre.....	59
3.1.1.6 Frecuencia semanal con que realiza actividad física suave por más de 15 minutos en el tiempo libre.....	62
3.1.1.7 Frecuencia semanal con que participa en una actividad física en la que se llegue a sudar en el tiempo libre.....	64
3.1.2 Variables complejas.....	65
3.1.2.1 Nivel de orientación motivacional a la tarea.....	65
3.1.2.2 Nivel de orientación motivacional al ego.....	68
3.1.2.3 Nivel de Flow.....	71
3.1.2.4 Nivel de intención de futura práctica de actividad física-deportiva...	75
3.1.2.5 Nivel de Motivación Intrínseca.....	77
3.2 Análisis e interpretación de los datos (resultados).....	79
3.3 Conclusiones y sugerencias.....	83
3.4 Discusión.....	84
4. Anexos.....	87
4.1 Anexo 1: Carta de presentación anta la Institución en la cual se realizó el muestreo.....	87
4.2 Anexo 2: Protocolo de pilotaje.....	88
4.3 Anexo 3: Protocolo de muestra global.....	91
4.4 Anexo 4: Cuestionario Q1 – A – Motivación en educación.....	96
4.5 Anexo 5: Procedimiento para completar la planilla de Excel.....	101
4.6 Anexo 6: Tabla de datos.....	102
5. Bibliografía.....	103

Resumen

El trabajo de investigación trata sobre la Educación Física motivadora en el Nivel Secundario en relación a la intención de practicar actividad física en un Colegio de la Ciudad de Bahía Blanca.

El objetivo de este trabajo de investigación es, desde una perspectiva teórica crítica de la educación, analizar la relación que existe entre la orientación motivacional, el estado de flow y la motivación intrínseca y la intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física que cursan el Nivel Medio.

Nuestro propósito es poder intervenir, en el futuro, en las clases de Educación Física para lograr una permanencia en la actividad física y deportiva de la población.

Se trata de un estudio descriptivo-relacional, cuantitativo que forma parte una investigación macro simultánea en Argentina, España y Colombia, en la que los investigadores administramos el Cuestionario Q 1 - A – Motivación en educación validado en múltiples investigaciones previas.

La selección de la muestra se encuadra dentro de las muestras finalísticas, con la participación de los educandos de manera voluntaria.

Una vez terminado el trabajo de investigación se llegó a la conclusión de que existe una relación positiva entre la orientación motivacional a la tarea, la motivación intrínseca y el estado de Flow, con la intención de práctica futura de actividad física – deportiva por parte de los estudiantes de Nivel Medio. Concluimos que existe una relación positiva entre los niveles medio, alto y muy alto de intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física que cursan en Nivel Medio con los niveles medio, alto y muy alto de nivel de orientación motivacional a la tarea.

Existe una relación positiva entre la intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física que cursan en Nivel Medio con los niveles medio, alto y muy alto del estado de flow.

Existe una relación positiva entre los niveles medio, alto y muy alto de la intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física que cursan en Nivel Medio con los niveles alto y muy alto de motivación intrínseca.

Concluimos remarcando la importancia de este estado del Flow al ser logrado en las clases de Educación Física del Nivel Secundario, asociado al placer, a la percepción de logro y a la autonomía de los alumnos.

Palabras clave:

Educación Física- Orientación motivacional al ego- Orientación motivacional a la tarea- Flow
- Motivación intrínseca - Intención futura de práctica de actividad física y deportiva -
Estudiantes del Nivel Secundario.

1. Primera parte: Delimitación teórica del objeto de estudio

1.1 Delimitación del área temática

Área temática: Educación Física / Psicología.

Rama: Educación Física de Nivel Medio / Psicología cognitiva-educacional.

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 física.

1.3 Introducción

El presente trabajo formó parte de un proyecto mayor llevado adelante por un equipo de investigación de la Facultad de Actividad Física y Deporte de la Universidad de Flores en el marco de un convenio con la Universidad Politécnica de Madrid, denominado “Análisis de los perfiles motivacionales de las/los estudiantes de cuyos directores son el Dr. Javier Coterón López y la Mag. Valeria Mariel Gómez. Nuestra participación en el mismo se da a partir del cursado de la Licenciatura en Actividad Física y Deportes, Modalidad Distancia, correspondiente a la Materia Trabajo de Investigación a cargo de la Mag. Valeria Mariel Gómez. Según lo acordado con la Universidad de Flores, este trabajo de investigación pretendió realizar algún aporte al intentar dilucidar y conocer las variables motivacionales presentes en la clase de Educación Física del Nivel Secundario.

Luego de haber finalizado el Profesorado en Educación Física y de transitar por distintos niveles y funciones en el sistema educativo formal en diversas comunidades con sus distintas realidades socioculturales, actualmente me encuentro formando parte de un equipo directivo en un Colegio de la Ciudad de Bahía Blanca¹. Esta situación profesional permitió la realización del trabajo de investigación en base al diálogo entre lo empírico y lo teórico. Así, a partir de ciertos lineamientos teóricos que fueron expuestos a lo largo del trabajo, tuvimos la posibilidad de visualizar nuestra investigación en la práctica concreta, a partir de la observación y análisis de un universo de población determinado – el alumnado del Nivel Medio del Colegio – cuyas edades oscilan entre 13 y 17 años.

¹El Colegio es una institución educativa laica de gestión privada, que se encuentra ubicado en la zona del microcentro de la Ciudad de Bahía Blanca.

Más allá del carácter específico de este universo de estudio, la importancia de nuestra investigación y de las conclusiones que de ella se extraigan, residió en la posibilidad de establecer aportes al trabajo de otras/os investigadoras/es cuyos trabajos poseen el mismo horizonte de estudio. En este sentido, el impacto que se busca, lejos de estar vinculado a términos exclusivamente teóricos, tuvo que ver con la revisión crítica por parte de docentes y licenciadas/os de Educación Física acerca de las prácticas llevadas adelante en las clases y una posible modificación de las mismas atendiendo a las necesidades de las/os sujetos históricos a quienes fueron dirigidas.

Por lo tanto, en el siguiente trabajo se intentó ofrecer una herramienta útil que facilite la intervención de la/el docente en torno a la siguiente cuestión:

¿Qué acciones que estimulen la motivación intrínseca pueden llevarse adelante en las clases de Educación Física?

¿Es posible que las clases de Educación Física estimulen la motivación intrínseca del alumnado aumentando la probabilidad de que continúen en su vida adulta con sus prácticas?

Como sabemos, la motivación es uno de los factores que las/os docentes debemos intentar promover, para llevar a cabo un aprendizaje significativo en nuestras/os alumnas/os. En este punto, la originalidad de nuestro trabajo radica en partir de lo micro- nuestras/os alumnas/os, sus necesidades, intereses, deseos- para dar una respuesta de alcance mayor y que posiblemente implique un cambio en la forma de llevar adelante nuestras clases de Educación Física.

De este modo ejercemos una inversión del punto de partida: no nos ubicamos en el relato tradicional sobre la importancia de la incorporación de la actividad física a la vida de las/os jóvenes –tema que ha sido hartamente estudiado- sino en la necesidad de tener en cuenta que los alumnos son sujetos históricos cuyas inquietudes, en muchos casos, no responden al esquema tradicional de enseñanza. En este sentido creemos que el aprendizaje significativo no puede darse si no se tiene en cuenta el carácter histórico de nuestro alumnado. En este sentido como afirma Apple (1996) la educación está profundamente comprometida en la política cultural.

En este sentido el propósito de nuestro trabajo fue poder presentar a las autoridades directivas del Colegio de la ciudad de Bahía Blanca un proyecto institucional que, teniendo en cuenta los intereses de los estudiantes de Educación Física, describan qué prácticas innovadoras pueden convertirse en un factor motivacional que favorezca la permanencia de la actividad física durante sus vidas adultas. Partiendo de este propósito inicial puede realizarse una jornada invitando a otras instituciones educativas para socializar y difundir el

proyecto realizado. Consideramos que esta experiencia permite realizar otro de los fines buscados como es el de generar espacios de intercambio y debate entre docentes y directivos a partir de lo que también se constituye en nuestro propósito y que tiene que ver con la reflexión de nuestras prácticas docentes.

Además buscamos promover la reflexión crítica de los profesores de Educación Física, ya que esta se manifiesta en las actitudes de los educandos y se relaciona con la intención de realizar actividad física luego de la escolarización obligatoria. Apuntamos a brindar elementos de juicio para que la institución dedicada a la educación secundaria gestione cambios en las planificaciones y supervisión de la misma; sin dejar de lado el aporte que genera una mirada reflexiva en las instituciones de formación respecto a la relación de las variables analizadas.

1.4 Problema

¿Qué relación se establece entre la orientación motivacional, la motivación intrínseca y el flow de las/os estudiantes de Nivel Secundario de Educación Física con su intención de mantener a futuro una práctica de actividad física de manera regular?

1.5 Relevancia Cognitiva

El tema de la motivación de los alumnos ha sido objeto de estudio de varias investigaciones desde hace décadas, no sólo por parte de la Psicología Cognitiva sino también por parte de pedagogas/os y profesionales de la educación.

En relación a nuestro trabajo, el análisis se centra en lo que sucede en las clases de Educación Física del Nivel Medio. En este sentido, la investigación sobre la enseñanza en Educación Física ha girado fundamentalmente en la conducta de la/el docente y su efecto sobre las/os alumnas/os. De este modo podemos mencionar a autores como Locke y Dodds (1984) y Silverman (1988), quienes orientan la investigación en Educación Física a partir de dos núcleos: la enseñanza y la formación de la/el docente.

Boaventura de Sousa Santos (1998, en Rigal, 2011) afirma que la tarea de la teoría crítica postmoderna consiste en crear un nuevo sentido común político y revalorizar el principio de comunidad, las ideas de igualdad, autonomía y solidaridad, sintetizando la subjetividad, ciudadanía y emancipación.

Sostenemos que la escuela, en tanto actor político, debe facilitar la participación activa y crítica en la sociedad para transformarla y transformarse.

Paralelamente es interesante rescatar el trabajo de Biddle y Goudas (1993), quienes analizan la relación entre la motivación por parte de los alumnos de Educación Física en

función del grado de planificación de la clase, señalando los efectos positivos que tienen una correcta organización de la clase.

Rigal (2011) afirma que los sujetos, en lo más básico, se asumen como sujetos de saber, de poder y de voluntad, estrictamente como actores, sujetos activos, cuya condición de rebeldía no es sólo intelectual, es apasionada, porque refleja el compromiso con la realidad en la que se involucra.

Creemos, que los estudiantes, mediante la desmotivación hacia las clases de Educación Física nos están comunicando algo; los vemos como “rebeldes”. Sí, lo son, y es liberador que ello ocurra.

Rigal (2011) menciona que la constitución de una subjetividad rebelde, se traduce en conductas con sentido político emancipatorio.

Ahora bien, el punto nodal de nuestro trabajo tiene que ver con el análisis de la existencia de un disfrute de la actividad en sí misma, no en la consecución de un logro externo, o al menos no necesariamente; en otras palabras, lo que es definido como flow. He aquí el aporte principal de nuestro trabajo, pues se aparta de las investigaciones más tradicionales que planteaban la clase de Educación Física en función de la/el docente y de las estrategias implementadas por ésta/e, para analizar la motivación y el disfrute de los alumnos y su posible relación con el mantenimiento a futuro de una actividad física regular y constante.

1.6 MARCO TEÓRICO

1.6.1 Capítulo I: La Educación Física en el colegio secundario.

1.6.1.1 Aclaraciones terminológicas

Para analizar la Educación Física, su lugar en el colegio secundario y las/os actores sociales que se ven implicados en esta actividad es necesario realizar una serie de aclaraciones terminológicas que ayudarán a una mejor comprensión de los temas abordados a lo largo de nuestro trabajo.

En primer lugar es importante distinguir un sentido “amplio” y uno “restrictivo” de la definición de Educación Física. En el primer caso se la define como aquellas manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad humana y en este sentido puede hablarse de cultura de movimiento. Ahora bien, coincidiendo con lo que sostiene Bracht, nos encontramos con cierto inconveniente que tiene que ver con la imprecisión de esta definición. Si el objetivo de este apartado es delinear una cierta claridad terminológica en torno al concepto de Educación Física, es necesario ser lo más precisos posible para evitar

“lo que ha generado un caos conceptual, que dificulta la comunicación científica y teórica” (Bracht, 1996: 15). Así, circunscribiendo un poco más el concepto de Educación Física, podemos decir que “abarca las actividades pedagógicas, que tienen como tema el movimiento corporal y que tienen lugar en la institución educacional” (Bracht, 1996: 15).

Señalado esto, y como sucede frecuentemente, todo concepto es social, y lejos de ser válido para todo tiempo y lugar es necesario contextualizarlo para lograr una cabal comprensión del mismo. En otras palabras “no existe una esencia trascendental de la Educación Física, pero existen formas de identificar lo que podría considerarse como Educación Física en un lugar determinado y en un momento histórico concreto” (Kirk, 2008: 2).

Por otro lado cabe señalar que a lo largo de nuestra investigación utilizamos la expresión Educación Física tratando de exonerar cualquier elemento prescriptivo. En palabras de Pedraz: “...mejora de las cualidades, desarrollo de las potencialidades, u otras cosas por el estilo, las deseamos porque contienen juicios cuanto menos discutibles, acerca del valor de los cambios que produce la educación” (1997:9).

Retomando lo que se vino diciendo, en el presente trabajo cuando utilizamos la expresión Educación Física lo hicimos desde una perspectiva **restringida**-en tanto nos circunscribimos al espacio escolar-, **positiva**-puesto que analizamos un fenómeno de la realidad como “es” y no como “*debe ser*” evitando caer en fórmulas prescriptivas y valorativas- e **histórica** -ya que responde a un contexto determinado por factores políticos, económicos, sociales e ideológicos. Este último aspecto es el que nos permitió dar cuenta del próximo apartado en tanto la función de la Educación Física no puede ser ajena a la cultura en la que nace.

1.6.1.2 Función de la Educación Física

En tanto su carácter social e histórico, la Educación Física cobra sentido dentro de la cultura en la que se encuentra. Ahora bien, ¿qué es la cultura? Ampliando la definición tradicional de Tylor de fines del siglo XIX, para quien la cultura es un complejo que incluye conocimientos, creencias, artes, moral, leyes, costumbres y cualquier hábito adquirido por el hombre en tanto miembro de la sociedad, habría que añadir todo el conjunto de objetos materiales que una cultura produce. Así, coincidiendo con Pedraz, “serían objeto de cultura todos los productos sociales, materiales y simbólicos” (1997:7). Complejizando la cuestión, la cultura no sólo es un producto (material o inmaterial) sino que también opera como filtro cultural. Con esto queremos decir que todas nuestras apreciaciones están determinadas por

un filtro generado por la cultura en la que estamos inmersos y que nos hace valorar de determinada manera -y no de otra- de acuerdo al canon de la época. Ciertamente existen dispositivos que desde la temprana infancia operan para identificar y distinguir lo deseable de lo indeseable; en este sentido la educación formal cumple un rol fundamental.

En consonancia con lo que vinimos diciendo, Godson señala que “las asignaturas escolares y las disciplinas universitarias son construcciones sociales” (en Kirk, 2008:2) y adoptan formas particulares de acuerdo al contexto en el que surgen. Con respecto a esto agrega Kirk (2008): “La Educación Física es, por tanto, una práctica social que configura el conocimiento de formas particulares y momentos particulares”. Así pues, alejándonos de cualquier tipo de esencialismo en relación a la disciplina e insistiendo en su carácter histórico, es interesante tratar de delinear cierta forma que adquiere la Educación Física a lo largo del tiempo y que puede presentarse de manera distinta de acuerdo a las condiciones sociales en la que surge. Pedraz (1997) esboza pues que “la Educación Física 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”.

Es importante entonces señalar que, si para hallar una definición y una función de la Educación Física es necesario remitirnos al contexto histórico-social, lo mismo sucedería con el rol de la/el docente. Más aún, el docente posee un doble condicionamiento histórico, por su biografía personal y por su pertenencia a una cultura particular.

1.6.1.3 El rol del docente de Educación Física

Cuando nos preguntamos acerca del rol de la escuela en la sociedad necesariamente debemos remitirnos a uno de los actores sociales que la componen y que habitualmente pasa a ser la cara visible de la misma: la/el docente. Kirk (2007) se interroga acerca de la posibilidad de ver a la escuela como una institución de transformación social y cultural y no simplemente de transmisión y reproducción. Una de las aristas de este interrogante –aunque ciertamente no la única- es la labor que la/el docente lleva adelante. En este sentido la praxis docente obedece a una concepción de lo que se considera es la función social de la escuela. La manera en la que un docente plantea sus clases, lejos de ser azarosa responde a un horizonte de sentido dado por las creencias del sujeto que las practica.

En relación a lo anterior es que pudimos plantear dos enfoques de aprendizaje: un enfoque superficial y un enfoque profundo. En este último caso, el objetivo está puesto no en una mera reproducción de contenidos sino en “una preocupación de buscar sentido y comprensión de la materia que se estudia, mediante la elaboración y transformación de la

misma” (Dart, Burnett, Purdie, Boulton-Lewis, Campbell y Smith; en Doménech Betoret, 2011:467). Por otro lado, los procedimientos rutinarios y memorísticos son los que abundan en un enfoque superficial del aprendizaje en donde el alumnado cumple un rol pasivo.

Ahora bien, la concepción del proceso de enseñanza-aprendizaje que posee la/el docente -y que cobra forma concreta en la manera en la que organiza sus clases- se encuentra estrechamente relacionada con la satisfacción de las necesidades de sus alumnas/os. Al respecto podemos señalar que “la percepción que tienen las/os alumnas/os de sus entornos de aprendizaje tienen una influencia significativa en su forma de enfocar el aprendizaje e incluso en la calidad de sus resultados” (Doyle, 1977, Fraser, 1989, 1998, Ramsden, 1992, Waxman, 1991; en Doménech Betoret, 2011: 469). De este modo, consideramos que para el logro de un aprendizaje significativo por parte del alumnado, la motivación extrínseca e intrínseca es condición sine qua non y la intervención docente adquiere aquí su relevancia. En el próximo capítulo trataremos de clarificar alguna de estas cuestiones.

1.6.2. Capítulo 2: Motivación de las/os estudiantes en la clase de Educación Física de Nivel Medio

1.6.2.1. Orientación motivacional

Uno de los factores principales en el aprendizaje es la motivación. La misma está en estrecha relación con el significado que las/os alumnas/os le atribuyen a lo que se les propone aprender. En este sentido, la motivación depende de los objetivos y metas concebidas por el alumnado y que pueden adquirir distintos niveles de importancia. Ésta puede variar tanto por cuestiones personales como por factores de índole social. De este modo, Alonso Tapia (2005) señala que todo aprendizaje se da en un contexto social determinado, y este contexto le atribuye cierta carga instrumental al conocimiento que se pretende adquirir. Así, el criterio de utilidad influye también como factor de motivación. Afirma el autor: “Si no se percibe la utilidad de lo que se ha de aprender, el interés y el esfuerzo tiende a disminuir en la medida en que el alumno se plantee la cuestión de la utilidad. Por el contrario, en la medida en que se perciban las múltiples utilidades -a corto y a largo plazo- que puede tener aprender algo, aumenta la probabilidad de que el interés y el esfuerzo se acrecienta” (Alonso Tapia, 2005: 212).

En relación al tema de estudio de nuestro trabajo y siguiendo los lineamientos dados por la Teoría de las metas, se supone que la/el individuo/o como sujeto intencional dirige sus acciones en pos de la búsqueda de cierta habilidad. La misma puede ser entendida como

una mejora, lo que obedecería a una concepción de habilidad no indiferenciada (orientación a la tarea), o como una habilidad diferenciada, donde ésta es entendida como capacidad (orientación al ego). Ahora bien, en relación a la orientación motivacional lo que nos preguntarnos es cómo las orientaciones personales se relacionan con experiencias sociales. La clase de Educación Física es una actividad colectiva, y en este sentido el significado que cada sujeto otorga a su acción está en interacción con la de los otros, “manifestando actitudes y expresando valores de lo que es importante, y a menudo, demostrando con sus acciones conductas de logro determinadas” (Peiró, 1999 en García Clavo, 2002: 21). En este punto, no pudimos obviar la relación existente entre el clima motivacional que se genera en una clase y la motivación del alumnado. Ntoumnais y Biddle (1998) concluyeron que los climas motivacionales influyen de manera indirecta en las respuestas afectivas, y más aún, que la exposición de un individuo a un determinado clima motivacional puede modificar las orientaciones motivacionales.

La cuestión fue pues tratar de analizar la relación de aquellos factores que explican las orientaciones motivacionales de los estudiantes. En este punto, junto a la Teoría de las metas, la Teoría de la Autodeterminación permite analizar el desarrollo y funcionamiento de la motivación humana en contextos sociales. De este modo se señala que la conducta puede ser motivada extrínsecamente, intrínsecamente o desmotivada. En este último caso los individuos se sienten incompetentes en tanto no encuentran motivación extrínseca ni intrínseca (Méndez Giménez, Fernández Ríos, Cecchini Estrada y González Mesa, 2013: 2).

En relación a la motivación extrínseca, la actividad es entendida como un medio para el logro de otro fin, mientras que en la motivación intrínseca la actividad se constituye en un fin en sí mismo. El riesgo de otorgar utilidad a una acción en base a la consecución de incentivos externos - sean recompensas materiales o sociales- puede contribuir a “hacer desaparecer el interés intrínseco” (Alonso Tapia, 2005: 3). De todos modos, no se puede hacer un corte absoluto entre un tipo de motivación y otra puesto que como señala Vallerand “los distintos tipos de motivación se ven influidos por una serie de factores sociales” como puede ser el clima generado por la/el docente en la clase de Educación Física (en Méndez Giménez, Fernández Ríos, Cecchini Estrada y González Mesa, 2013: 2). En este punto lo que se debe buscar es que los factores sociales generen la satisfacción de tres necesidades psicológicas: la *autonomía*, la *competencia* y la *relación*. Así, aquellos factores sociales que fomenten la consecución de estas necesidades estimularán la autodeterminación y su manifestación más precisa, la motivación intrínseca que desarrollaremos en el siguiente apartado.

Peiró Velert y Sanchis Gimeno (2004) sostienen que es necesario entender cuál es la orientación motivacional de los educandos, es decir, conocer el significado y las razones por las cuales se implican y están motivados en las clases de Educación Física; conocer qué esperan conseguir al realizar una actividad, qué valor tiene la misma para ellos, y cómo definen el éxito y el fracaso en una situación de clase.

Coincidimos con Cecchini, González, López Prado y Brustad (2005), quienes afirman que, un marco viable para comprender la motivación en los contextos de actividad física procede de la Teoría cognitivo-social de Meta de Logro. Esta teoría examina la motivación desde la perspectiva de metas individuales perseguidas en contextos de logro. La premisa básica de esta teoría, es que los sujetos se implican en estos contextos (ya sea una clase, una práctica deportiva o una expresión motriz) con la finalidad de demostrar competencia o habilidad. Sin embargo, la competencia o habilidad, puede interpretarse de modos diferentes en función de la propia orientación de meta personal.

La teoría de las metas de logro (García Calvo, 2004) sostiene que el individuo es percibido como un organismo intencional, dirigido hacia una meta que opera de forma racional (Nicholls, 1984) y asume que los individuos en contextos de ejecución, como el deporte y el ejercicio físico, están motivados por la obtención de éxito, consistiendo este éxito en demostrar competencia y habilidad (Dweck, 1986; Maehr y Braskamp, 1986 en García Calvo, 2004). Sin embargo, el significado de habilidad puede variar de una persona a otra, y esta es la principal diferencia respecto a otras teorías socio cognitivas. La perspectiva de metas de logro, considera que la habilidad orientada al ego, es un constructo que se basa en los procesos de comparación social, donde el/la individuo/a juzga su capacidad con relación a otras/os. El éxito o el fracaso dependen de la valoración subjetiva que resulte de comparar la habilidad propia con la de otros considerados “relevantes”.

Los patrones desadaptativos, sin embargo, son aquellos en los que el individuo/a evita los desafíos, atribuyen el fracaso a la falta de habilidad y reduce la persistencia ante la dificultad. Son comunes de aquellos/as implicados/as al ego.

Peiró Velert y Sanchis Gimeno (2004) conceptualizan que la orientación de meta a la tarea implica una preocupación por el desarrollo personal, el éxito se define en términos de mejora de la competencia personal y las percepciones de la capacidad son autoreferenciadas. El alumnado está muy motivado sin necesidad de recompensas externas o amenazas porque la mejor recompensa es el logro en sí mismo.

Duda (1995), coincide con los autores Peiró Velert y Sanchis Gimeno (2004) en que, las perspectivas de meta se refieren a cómo los alumnos responden cognitiva y afectivamente a las actividades de la clase (Ames y Ames, 1981; Ames y Archer, 1988;

Dweck y Legget, 1988 en Duda, 1995) y demuestra que, las Orientaciones a la Tarea o al Ego, influyen en las atribuciones causales de la ejecución, en las percepciones de competencia, y por consiguiente, en el interés intrínseco, dentro del dominio escolar.

Diversos estudios citados por Cervelló, Escartí y Balagué (1999) han hallado que la perspectiva de meta personal consistente en una alta orientación al ego, se relaciona con una mayor satisfacción con resultados que informan acerca de la consecución de una mayor aprobación social y éxito normativo y con la creencia de que poseer mayor habilidad normativa es una de las causas de éxito en deporte.

La orientación motivacional es una manera de ver las cosas, va a influir en la interpretación del contexto, en las respuestas, en las atribuciones causales de la ejecución, en las percepciones de habilidad y competencia, y por consiguiente, en el interés intrínseco, dentro del dominio escolar, por eso, a continuación, desarrollaremos el subapartado de Motivación intrínseca que nos explica la interrelación que existe entre el contexto y la autodeterminación.

García Calvo (2004) afirma que, en los contextos en los que se generen situaciones relacionadas al logro, donde la ejecución y evaluación sea pública, los sujetos sean agrupados según su capacidad, el feedback dado sea normativo, se propiciará un clima que haga que el/la jugador/a- alumno/a se implique al ego. Por otro lado, los escenarios en los que las conductas de logro sean evaluadas en términos de mejora y progreso hacia las metas individuales, enfatizan la participación, el aprendizaje y la resolución de problemas tienden a fomentar la aparición de criterios de éxito relacionados con la implicación a la tarea (Butler, 1987, 1989).

Cervelló y Santos Rosa (2000) mostraron que la orientación a la tarea, la percepción de habilidad y la percepción de un clima motivacional orientados 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, por el contrario, la orientación al ego, la percepción de habilidad y la percepción de un clima motivacional orientado al ego, aparecieron como predictores de la preferencia por tareas fáciles, la satisfacción con el éxito normativo, el aburrimiento, la preferencia por la evaluación del rendimiento comparativo y una menor valoración de la Educación Física.

Coincidimos con Cecchini, González, López Prado y Brustad (2005), quienes refieren que, mientras algunos investigadores/as referidos a las metas de logro, demuestran que las diferencias individuales en orientación de meta personal están relacionadas con diferentes procesos motivacionales, otros, se enfocan en las influencias situacionales.

Duda (1995) basado en su estudio acerca del dominio deportivo relacionado a las razones del éxito (Duda y Nicholls, 1989) sostiene que los estudiantes con una fuerte orientación a la Tarea le atribuyen el éxito en la escuela al trabajo duro, la cooperación, el interés en el progreso personal, y el intento de comprender, en lugar de memorizar; sin embargo, los alumnos que están orientados al Ego, asocian el éxito con la inteligencia, superar a los demás y saber cómo impresionar al profesor, lo que sugiere, coincidiendo con Cervelló, Escartí y Balagué (1999).

Cervelló, Escartí y Balagué (1999) afirman que tanto los entrenadores como los profesores de Educación Física deberían intentar implicar a las/los deportistas en criterios de análisis del fracaso y el éxito deportivo orientados a la tarea, no sólo como forma de obtener mejores resultados deportivos, sino también para conseguir que la experiencia deportiva sea vivida de una forma plena y satisfactoria.

1.6.2.2. Motivación intrínseca

La motivación intrínseca en la práctica de un ejercicio físico favorece patrones conductuales, cognitivos y afectivos vinculados al placer, el esfuerzo, el interés y la intención de continuar practicando. Como afirma Moreno Murcia (2006) “la motivación intrínseca supone el compromiso de un sujeto con la actividad por el placer y el disfrute que le produce, y por lo tanto la actividad es un fin en sí misma” (2006: 310). Vinculado a lo que se comentó en el apartado anterior, este tipo de motivación posee una alta orientación a la tarea y una baja orientación al ego. Diversos estudios señalan que la orientación a la tarea posee fuertes vínculos con el interés, la diversión y la práctica deportiva (Hom, Duda y Miller, Walling y Duda, 1993; en García Clavo, 2002) así como relaciones positivas con la motivación intrínseca (Vlachopoulos y Biddle, Dorobantu y Biddle, 1996; en García Clavo, 2002).

Ciertamente en la motivación intrínseca al estar puesto el eje en el desarrollo de una habilidad per se y no en función de algo externo, el modo de cómo afrontar las tareas de aprendizaje es de vital importancia. En este punto es necesario que sean las/os alumnas/os quienes puedan modelar los procesos a seguir, identificando las dificultades y ajustando sus ayudas. La /el docente no ocupa un lugar pasivo puesto que contribuye al aprendizaje mediante una adecuada retroalimentación; por el contrario la ausencia de retroalimentación da lugar a que las/os alumnas/os encuentren como insuperables las dificultades, generando pérdida de interés, aburrimiento y provocando que la actividad se lleve adelante en pos de la consecución de un objetivo externo a la actividad misma.

Al momento de esbozar una posible explicación sobre la existencia de un vínculo entre la Educación Física en el ámbito escolar y la práctica de ejercicio físico en la vida, la respuesta vendría dada justamente por el componente de la motivación intrínseca. Como señala Moreno Murcia “proporcionar una actividad motivadora que produzca placer en sí misma debe ser uno de los objetivos a tener en cuenta por los profesionales responsables” (Moreno Murcia, 2008: 305).

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, teniendo en cuenta una serie de mecanismos psicológicos reguladores de la conducta, y buscando en la medida de lo posible una mayor orientación hacia la motivación autodeterminada.

Según la Teoría de la autodeterminación, el comportamiento humano es motivado por tres necesidades básicas: la *autonomía*, en tanto el sujeto pueda emitir opinión sobre su conducta, la *competencia* como la capacidad de alcanzar los resultados deseados y la *relación* entendida como la posibilidad del logro de aceptación en un medio social. La satisfacción de estas necesidades en el ámbito físico-deportivo conlleva a la experimentación de un estado de motivación intrínseca, favoreciendo la aparición de actitudes que tienden al placer, el esfuerzo, a una total inmersión en la actividad realizada o a la intención del mantenimiento de la misma a lo largo del tiempo (Vallerand, 1997 en Moreno Murcia, 2008).

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) ha evolucionado durante los últimos treinta años a través de cuatro sub-teorías: la Teoría de la evaluación cognitiva, la Teoría de integración orgánica u organísmica, la Teoría de las orientaciones de causalidad y la Teoría de necesidades básicas, que comparten la meta-teoría organísmico-dialéctica y el concepto de necesidades psicológicas básicas. Cada mini-teoría fue desarrollada para explicar un concepto motivacional (Moreno Murcia, Cervelló Gimeno, González-Cutre Coll, 2006). En esta teoría las necesidades constituyen los mediadores psicológicos influyentes en los tres principales tipos de motivación que a su vez influirán sobre la personalidad, los aspectos afectivos, etc.

La primera necesidad Psicológica Básica es la Competencia; la necesidad para la competencia lleva a las personas a buscar desafíos óptimos para sus capacidades e intentar mantener y mejorar esas habilidades. La competencia no es una habilidad lograda sino un sentido de confianza y efectividad en la acción.

La segunda es la Relación; se identifica con un sentimiento de conexión con los otros, y de ser aceptado por los otros; esta necesidad no tiene relación con el logro de un cierto resultado.

Y por último la Autonomía se refiere a ser el origen percibido o la fuente de la propia conducta de uno mismo, al locus interno de causalidad que le permita controlar los resultados y sentirse eficaz por elección, iniciación y actuación.

García Calvo (2004) define estas tres necesidades psicológicas básicas, como los pilares básicos para la formación de la motivación intrínseca, es decir, cuando actuamos por estas necesidades, lo hacemos motivados intrínsecamente. Sin embargo, como veremos a continuación, no siempre ocurre esto y en ocasiones nos movemos por otros motivos.

El primer grado, que representaría la mayor autodeterminación, es la Motivación Intrínseca, se sustenta en una sub-teoría dentro de la TAD, llamada La Teoría de la Evaluación Cognitiva (Deci y Ryan, 1985 en Moreno Murcia, Cervelló Gimeno; González-Cutre Coll, 2006) que tiene el objetivo de especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación intrínseca.

La Teoría de la Evaluación Cognitiva se enfoca hacia las necesidades fundamentales de competencia y autonomía y propone cuatro puntos principales que ayudan a explicar y predecir el nivel de motivación intrínseca de una persona (Mandigo y Holt, 1999). Estos cuatro puntos se pueden resumir de la siguiente forma:

- Cuando los individuos participan en una actividad que han elegido y sobre la que tienen control, mejorará la motivación intrínseca, si existe percepción de control por un factor externo, la motivación intrínseca disminuirá (Goudas, Biddle, Fox, y Underwood, 1995).
- En relación a la competencia, indica cómo se siente el individuo con respecto a determinados dominios de su vida. Cuando se da capacidad de elección dentro del ambiente de la actividad, es probable que la motivación intrínseca aumente (Deci y Olson, 1989; Deci y Ryan, 1985).
- Los factores extrínsecos que se perciben como informativos respecto a la competencia percibida y el feedback positivo, promueven la motivación intrínseca (Mandigo y Holt, 1999).
- En los individuos motivados hacia la tarea tendrá una mayor influencia la motivación intrínseca, ya que toman parte en ella por el goce de la actividad, mientras que aquellos con una orientación hacia el ego probablemente no estarán intrínsecamente motivados, ya que sienten mayor presión y control para mantener su autoestima (Mandigo y Holt, 1999).

La motivación intrínseca, aparece cuando no existen recompensas externas a la hora de realizar una actividad y es realizada por el simple placer que ello conlleva. Se puede definir como aquella relacionada con la necesidad de explorar el entorno, la curiosidad y el placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa

directa. Un aspecto importante de la conducta intrínsecamente motivada es que el interés por la actividad y las necesidades de competencia y autorrealización subsisten incluso después de haberse alcanzado la meta.

Según los autores de la teoría, cuanto mayor sensación de autodeterminación se tenga, es decir, cuanto más intrínsecamente estemos motivados por la tarea, más posibilidades tendremos de divertirnos, más nos esforzaremos, más competentes nos sentiremos y menos tensos estaremos durante la práctica. Moreno y Martínez (2006) agregan que la motivación autodeterminada está altamente relacionada con la motivación intrínseca, mientras que la motivación extrínseca y sus mecanismos reguladores favorecen conductas no autodeterminadas e incluso caracterizadas por la falta de motivación. Las implicaciones prácticas en el ámbito de la práctica físico-deportiva sugieren la conveniencia de desarrollar estrategias para desarrollar la motivación intrínseca y sus formas de regulación.

De este modo cuando hablamos de motivación intrínseca la misma se evidencia cuando la/el individuo/a realiza una actividad por el simple placer de realizarla sin que nadie de manera obvia le dé algún incentivo externo. Un hobby es un ejemplo típico.

1.6.2.3. Flow y su relación con la intención futura de práctica de actividad física

Una de las consecuencias positivas de la motivación intrínseca vinculada a la actividad física es el flow, término introducido por el psicólogo Csikszentmihalyi, al referirse a “la manera en que la gente describe su estado mental cuando la conciencia está ordenada armoniosamente, gente que desea dedicarse a lo que hace porque lo satisface en sí” (Csikszentmihalyi, 1997:20). Así, este concepto implica un total compromiso con la actividad que se está realizando y que se traduce tanto en lo afectivo -el disfrute y placer- y lo cognitivo - el esfuerzo, y la concentración.

En esta situación, “la experiencia autotélica es crucial” (Moreno Murcia, 2008:306), entendiendo este concepto desde su propia etimología: auto (por sí mismo) y telos (objetivos). Así, el flow implica la toma de conciencia por parte del sujeto de ser artífice de su destino, favoreciendo la autoconfianza en el despliegue de sus capacidades. La superación de los desafíos favorece y refuerza la personalidad del sujeto, sintiéndose cada vez más capaz.

Como señala Camacho: “El término *participación* se encuentra inmerso en la experiencia óptima en donde las personas sienten que son maestras/os en su actuar, que decidieron llevarla a cabo y que dicha acción de alguna manera determina el sentido de la

vida” (Camacho, Arias, Castiblanco y Riveros, 2011: 50). Esta especie de comunión entre factores cognitivos y afectivos permiten pensar en la probabilidad de que una persona siga practicando esa actividad a lo largo del tiempo, fomentando un mayor compromiso con la misma, promoviendo una actividad física regular. Así, como indican Salguero, Tuero y Márquez “el conocimiento de la motivación que subyace a cualquier conducta humana, y en este caso a una determinada conducta deportiva, es el primer eslabón para modificar, mejorar e incluso manipular dicha conducta” (2002, en Moreno, Alonso, Martínez Gallindo y Cervelló, 2005: 4).

En relación a lo que vinimos diciendo, la Educación Física posee un gran desafío, en tanto es parte del movimiento humano como factor de aprendizaje teniendo como objetivo último la adquisición de hábitos estables y duraderos de práctica de actividad física. De este modo, los conceptos que se analizaron, y que cobraron vida a partir del estudio de campo llevado adelante en nuestro trabajo, fueron de vital importancia en tanto comulgaron en la idea de generar en las clases de Educación Física una orientación motivacional que estimule el surgimiento de la motivación intrínseca del alumnado, condición sine qua non para cumplir con el objetivo de hacer del ejercicio físico una experiencia que acompañe al sujeto en distintos momentos de su vida.

El Flow o Fluir, ha sido definido por Csikszentmihalyi (1996 en Camacho, 2011), en Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González-Cutre Coll (2006) y en García Calvo (2004) como la “experiencia óptima extremadamente disfrutada en la que se experimenta total concentración y disfrute con un alto interés por la actividad” o también 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” (Csikszentmihalyi, 1990:99 en Camacho 2011).

Camacho (2011) afirma que la motivación determina el adecuado desarrollo del Flow en un individuo, ya que motoriza, o no, la experiencia óptima. Sostiene que el direccionamiento de las conductas de los individuos, dan cuenta de teorías, ideologías y valoraciones propias en la génesis del Flow. Este direccionamiento ocurrirá motivado por tres horizontes: uno mismo (control interno o motivación intrínseca), por otras variables ajenas al sujeto (control externo o motivación extrínseca), o por “a-motivación” ante la falta de intencionalidad (Camacho, 2011).

Camacho (2011) de acuerdo con Csikszentmihaly (1999) y Massimini y Carli (1998) define las principales características fenomenológicas de la situación de Flow que tienen un efecto sinérgico en el desarrollo de los niveles de profundidad de la experiencia óptima:

1. Situación de reto o desafío,
2. Focalización de la atención en la acción,
3. Metas claras,
4. Balance entre las oportunidades de acción (desafío) y la capacidad de actuar (habilidad),
5. Exclusión de los contenidos irrelevantes de la conciencia,
6. Retroalimentación sobre la acción,
7. Sentimientos de control,
8. Despreocupación sobre uno mismo,
9. Distorsión en el sentido del tiempo (usualmente las horas pasan como si fueran minutos),
10. Sentimiento de que la actividad es intrínsecamente gratificante.

Mientras que Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González-Cutre Coll (2006) y García Calvo (2004) lo caracterizan compuesto por nueve dimensiones citando a Csikzentmihalyi (1990, 1993).

1. Equilibrio entre habilidad y reto: Esta característica tiene una gran importancia en variables psicológicas que afectan el rendimiento deportivo. Para la obtención de una adecuada ejecución, debe existir un equilibrio entre la dificultad de la tarea a la que se enfrenta el sujeto y la habilidad que posee para poder realizarla.

2. Combinación/unión de la acción y el pensamiento: Esta característica se refiere a que no es fácil ejecutar una tarea automáticamente, sin necesidad de pensar cuáles son los movimientos que tenemos que realizar. Se refiere a la fusión de cuerpo y mente, que lleva a realizar la actividad de una manera más fluida, evitando la pérdida de tiempo que se produce cuando primero tenemos que pensar cuáles son los movimientos que tenemos que realizar. Un ejemplo que clarificará esta característica es el de un/a deportista que comienza a practicar una habilidad compleja que nunca ha realizado. En un principio le costará ejecutarla, ya que necesita pensar en cada uno de los pasos que debe dar para completar dicha habilidad. Sin embargo, una vez que vaya adquiriendo práctica no necesita ser consciente de movimientos que ejecuta, sino que realizará la habilidad de una forma automática. Por tanto, cuando ejecutamos de una forma automática, más fácil es mantener un estado psicológico óptimo.

3. Claridad de objetivos: Es importante tener las metas claras que se persiguen (Roberts, 1992 en García Calvo, 2004). Por lo tanto, si un/a atleta tiene claro cuáles son sus objetivos durante una competición y cuáles son las fórmulas para llevarlos a cabo, su estado

psicológico será más favorable que en el caso contrario. Por ejemplo, una defensa de fútbol se sentirá más a gusto durante la práctica si sabe cuáles son las características del jugador/a atacante al que se va a enfrentar y cómo contrarrestarlas.

4. Feedback claro y sin ambigüedades: Si tenemos claro cuáles son los objetivos y cómo conseguirlos, es más probable que también sepamos, mientras se realiza la tarea, si el acto motor que estamos llevando a cabo es el correcto o no, para lograr los objetivos propuestos. El feedback se puede conseguir por diferentes vías, sin embargo, si queremos lograr un estado óptimo de ejecución, el más importante es el feedback kinestésico proveniente de nuestros propios movimientos. Esto nos va a permitir que mientras estemos ejecutando una tarea, recibamos un feedback de la misma, y si este feedback es claro, conciso y sin ambigüedades, nos proporcionará autoconfianza y seguridad en que lo que estamos haciendo está bien y si no es así sabremos en qué nos estamos equivocando y cómo variarlo. Por tanto esto favorecerá un estado psicológico óptimo para la ejecución, ayudando a conseguir un mejor rendimiento.

5. Concentración sobre la tarea que se está realizando: Se refiere a que no aparecen pensamientos negativos o ajenos a la propia actividad. Por ejemplo, si un jugador de fútbol falla un gol fácil y se queda pensando en lo que acaba de suceder y en lo mal que se siente por haber errado una ocasión tan clara, es muy probable que vuelva a tener problemas. Para evitar esto existen técnicas psicológicas, que ayudan a no perder la concentración o recuperarla si se ha perdido.

6. Sentimiento de control: Tiene una gran relación con la primera característica, el equilibrio entre habilidad y reto, ya que si se sabe que con la habilidad se puede ejecutar correctamente la actividad propuesta, la percepción de control aumentará. Asimismo, también existe una clara relación entre esta cualidad y tener claros objetivos y un feedback inequívoco, nos ayudará a mejorar nuestro control sobre la tarea.

7. Pérdida de cohibición o de autoconciencia: Capacidad de mantenerse alejado de preocupaciones y temores sobre la propia habilidad. Esto hace a la persona sentirse más osada/o y atrevida/o a la hora de enfrentarse a la tarea que debe realizar. Esta característica se relaciona con la segunda (unión entre acción y pensamiento) y la quinta (concentración sobre la tarea), ya que son necesarias estas dos particularidades para que se produzca una pérdida de cohibición y por tanto nos aproximemos a un estado de flow. Si tenemos un atleta que tiene que competir y justo antes de la competición está pensando en lo mal que hizo la ejecución en su último entrenamiento o en toda la gente que está esperando a que lo haga bien y debido a esto comienza a tener dudas, es muy probable que a la hora de realizar la tarea no consiga obtener un estado psicológico apropiado y su rendimiento no será el que

podría haber obtenido en el caso de haber conseguido desinhibirse de esos pensamientos y de esta forma acercarse a un mejor estado de flow.

8. Transformación en la percepción del tiempo: No está muy claro cómo se produce esa transformación del tiempo. Para algunos deportistas, sus mejores rendimientos coinciden con una percepción del tiempo más lenta que la realidad (los segundos parecían minutos), sin embargo, en otros ocurría lo contrario, y su percepción del tiempo era mucho más rápida que el tiempo real (se me ha pasado volando). Esta variabilidad ha sido explicada en función de las particularidades de la tarea realizada. La mente se adaptará a las circunstancias, haciendo que la percepción de la duración de la actividad permita una adecuada ejecución. (García Calvo, 2004).

9. Experiencia autotélica: Esta característica se relaciona con la satisfacción intrínseca de la tarea. Es decir, la tarea o experiencia, es un objetivo por sí mismo. y se relaciona con la variable de la Motivación intrínseca, que no necesita ninguna recompensa externa (García Calvo, 2004).

García Calvo (2004) menciona que algunos estudios (Jackson 1998, Jackson y Eklund, 2002) consideran la cualidad de equilibrio entre habilidad y reto y la de la experiencia autotélica como las principales para obtener un óptimo Estado de Flow.

Camacho (2011) agrega que la experiencia de Flow ocurre bajo la combinación de condiciones externas e internas, en las que se halla inmerso el sujeto, bajo la capacidad de poder determinar metas, haciendo el desafío ajustable bajo una continua retroalimentación interna teniendo en cuenta las condiciones externas e internas.

García Calvo (2004) menciona las relaciones entre la teoría de Metas, la motivación intrínseca y el Estado de Flow, ya que diversos estudios han destacado la importancia que parece tener la motivación en la aparición del estado de Flow en competición (Jackson, 1995; Jackson y Marsh, 1996; Vlachopoulos, Karagerorghis y Terry, 2000, Kowall y Fortier, 2000) y Camacho (2011) considera la motivación como el iniciador del estado de Flow.

García Calvo (2004) observa que la eficacia percibida y la satisfacción, se correlacionan positiva y significativamente con la orientación a la tarea y con el estado de Flow disposicional, siendo ambos factores predictores de la eficacia percibida.

Moreno y Martínez (2006) revelaron que el flujo disposicional es predicho por la motivación intrínseca y extrínseca, revelando un mayor poder de predicción la motivación intrínseca. No obstante, resulta llamativo que la motivación extrínseca prediga el flujo disposicional, ya que diferentes trabajos previos relacionan la aparición del estado de flujo con la motivación intrínseca (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson et. al., 1998; Russell, 2001).

Moreno y Martínez (2006) consideran que la posible explicación de este resultado, es que la motivación extrínseca, siempre y cuando sea auto determinada, puede dar lugar a experimentar estados de flujo.

García Calvo (2004) demuestra que tanto la orientación a la Tarea como al Ego en los jugadores, predicen la aparición de un estado de Flow disposicional, y aunque estos resultados ya han sido hallados en otras investigaciones (Cervelló, Fenoll, Jimenez, García y Santos-Rosa, 2001), la explicación más coherente que encuentra el autor, se basa en las características de la muestra y del contexto en el que se realiza la investigación realizada por García Calvo (2004) ya que se trata de un contexto competitivo (tanto en entrenamientos como en los partidos) y los jugadores no solamente tienen una alta motivación a la tarea, sino también al Ego, pues uno de los principales criterios de éxito consiste en que deben de ser mejores que el rival o que los compañeros. Por esta razón, tiene teóricamente cierta lógica, que para conseguir un Estado Óptimo de Ejecución (Flow), se necesite una alta Orientación al Ego.

La mejor forma para estar intrínsecamente motivado durante la práctica de actividad física es alcanzar el estado de Flow, y quien consiga alcanzar estado durante la práctica físico-deportiva obtendrá grandes niveles de disfrute, diversión y logro (Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González-Cutre Coll, 2006).

Concluimos remarcando la importancia de este estado del Flow al ser logrado en las clases de Educación Física del Nivel Secundario, asociado al placer, a la percepción de logro y a la autonomía de los alumnos.

1.7- Hipótesis

- Nivel de intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física del Nivel Secundario se relaciona positivamente con los niveles medio, alto y muy alto de nivel de orientación motivacional a la tarea.
- Nivel de intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física del Nivel Secundario se relaciona positivamente con los niveles medio, alto y muy alto del estado de flow.
- Nivel de intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física del Nivel Secundario se relaciona positivamente con los niveles medio, alto y muy alto de motivación intrínseca.

1.8 Objetivos

General:

Describir la relación entre la orientación motivacional, la motivación intrínseca y el flow con la intención futura de práctica de actividad física de las/os estudiantes de Educación Física del Nivel Secundario.

Específicos:

- Identificar y describir el nivel de motivación intrínseca.
- Describir el nivel de orientación motivación a la tarea y al ego que prevalece en los alumnos de Educación Física del Nivel Secundario.
- Describir el nivel de estado de flow en los alumnos de Educación Física del Nivel Secundario.
- Describir el nivel de la intención futura de la práctica de actividad física en los alumnos del Nivel Secundario.
- Relacionar el nivel de motivación intrínseca con la intención futura de práctica de actividad física y deportiva.
- Relacionar la orientación motivacional a la tarea y al ego y la intención futura de práctica de actividad física y deportiva.
- Relacionar el estado del flow con la intención futura de prácticas de actividad física y deportiva.

2. Segunda Parte: Material y Método

2.1 Tipo de Diseño.

Nuestro trabajo se propuso un tipo de diseño descriptivo-correlacional. En este sentido se buscó especificar y obtener un panorama más preciso de la situación problema. Se dirige a una jerarquización del problema, busca especificar las propiedades del grupo sometido a análisis. Por otro lado, más allá de la selección y medición de cada una de las variables que tuvimos en cuenta, y que analizamos de forma independiente, pretendimos observar la existencia de vinculación entre ellas. De este modo se intentó ver cómo aspectos motivacionales de las/os sujetos en edad escolar pudieron condicionar prácticas futuras, en este caso el mantenimiento de la actividad física en la vida adulta a partir de sus experiencias personales en las clases de Educación Física.

Se trató de una investigación de tipo sincrónica puesto que no se analizó un fenómeno a lo largo del tiempo sino en un solo período de tiempo, a partir del estudio de campo

realizado. El mismo fue realizado en la sede del colegio entre los días 01 a 04 de septiembre del año 2014. Al tratarse de una investigación sincrónica, las variables fueron estudiadas en único momento sin realizar un seguimiento o posibles modificaciones de las mismas a lo largo del tiempo.

Se trató de una investigación aplicada, puesto que lo que se buscó fue producir conocimiento que sea útil para resolver el problema real planteado. Esto se da a partir de la elaboración de un proyecto que otorgue herramientas a las/os docentes para que en sus clases realicen prácticas innovadoras en vistas de continuar con la actividad física en la edad adulta.

Por último según el contexto del dato, nuestro estudio lejos de realizarse en un ambiente artificial, se lleva adelante en el espacio mismo de las prácticas docentes, en nuestro caso las instalaciones escolares en donde el alumnado tuvo sus clases de Educación Física. De este modo se intentó no ejercer ninguna manipulación que modifique o condicione a las fuentes a las que recurrimos, en este caso las/os estudiantes del Nivel Secundario del Colegio.

2.2 Diseño del Objeto. Matriz de datos

U.A: Estudiantes de Educación Física del Nivel Secundario.				
Variable	Valores	Indicadores		
		Dimensiones	Valores	Procedimiento
<u>V1</u> : sexo	<u>R1</u> : Varón <u>R2</u> : Mujer			Preguntar al estudiante
<u>V2</u> : Edad	<u>R1</u> : 10 <u>R2</u> : 11 <u>R3</u> : 12 <u>R4</u> : 13 <u>R5</u> : 14 <u>R6</u> : 15 <u>R7</u> : 16 <u>R8</u> : 17 <u>R9</u> : 18 <u>R10</u> : 19			Preguntar al estudiante
<u>V. 3</u> : Tipo de gestión de la Institución educativa secundaria en la que cursa	<u>R1</u> : Pública <u>R2</u> : Privada			Preguntar al estudiante
<u>V. 4</u> : Año de cursada	<u>R1</u> :1° <u>R2</u> :2° <u>R3</u> :3° <u>R4</u> :4° <u>R5</u> :5° <u>R6</u> :6°			Preguntar al estudiante
<u>V. 5</u> : Bachillerato con orientación en Educación Física	<u>R1</u> : Sí <u>R2</u> : No			Preguntar al estudiante

V. 6: Calificación de Educación Física del año anterior	<u>R1</u> : 1 <u>R2</u> : 2 <u>R3</u> : 3 <u>R4</u> : 4 <u>R5</u> : 5 <u>R6</u> : 6 <u>R7</u> : 7 <u>R8</u> : 8 <u>R9</u> : 9 <u>R10</u> : 10			Preguntar al estudiante
V. 7: Gusto por la Educación Física	<u>R1</u> : Nada <u>R2</u> : Poco <u>R3</u> : Normal <u>R4</u> : Bastante <u>R5</u> : Mucho			Preguntar al estudiante
V. 8 : Frecuencia semanal con que realiza actividad física extenuante durante más de 15 minutos en el tiempo libre	<u>R1</u> : 0 vez por semana <u>R2</u> : 1 vez por semana <u>R3</u> : 2 veces por semana <u>R4</u> : 3 veces por semana <u>R5</u> : 4 veces por semana <u>R6</u> : 5 veces por semana <u>R7</u> : 6 veces por semana <u>R8</u> : 7 veces por semana			Preguntar al estudiante
V. 9 : Frecuencia semanal con que realiza actividad física moderada durante más de 15 minutos en el tiempo libre	<u>R1</u> : 0 vez por semana <u>R2</u> : 1 vez por semana <u>R3</u> : 2 veces por semana <u>R4</u> : 3 veces por semana <u>R5</u> : 4 veces por semana <u>R6</u> : 5 veces por semana <u>R7</u> : 6 veces por semana <u>R8</u> : 7 veces por semana			Preguntar al estudiante
V. 10 : Frecuencia semanal con que realiza actividad física suave durante más de 15 minutos en el tiempo libre	<u>R1</u> : 0 vez por semana <u>R2</u> : 1 vez por semana <u>R3</u> : 2 veces por semana <u>R4</u> : 3 veces por semana <u>R5</u> : 4 veces por semana <u>R6</u> : 5 veces por semana <u>R7</u> : 6 veces por semana <u>R8</u> : 7 veces por semana			Preguntar al estudiante
V. 11 : Frecuencia semanal con que participa en una actividad física en la que se llegue a sudar en el tiempo libre	<u>R1</u> : Nunca/Raramente <u>R2</u> : A veces <u>R3</u> : A menudo			Preguntar al estudiante

<p>V. 12: Nivel de orientación motivacional hacia la tarea</p>	<p><u>R1</u>:Nulo <u>R2</u>:Bajo <u>R3</u>: Medio <u>R4</u>: Alto <u>R5</u>:Muy Alto</p>	<p>D₁: Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al esfuerzo que se es capaz de realizar para practicar una habilidad. D₂ Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al aprendizaje de una nueva habilidad. D₃: Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al aprendizaje. D₄: Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al esfuerzo para el logro de nuevas habilidades. D₅: Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, en cuanto al trabajo constante. D₆: Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a la intención de práctica, como consecuencia de un estímulo. D₇: Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a sentirse mejor como consecuencia de haber aprendido un ejercicio/habilidad. D₈ : Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a desarrollar todas las habilidades propias.</p>	<p>R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo</p> <p>*Compartidos por cada una de las dimensiones</p>	<p>Preguntar al estudiante</p>
--	--	--	---	--------------------------------

<p>V. 13 Nivel de Orientación motivacional hacia el ego</p>	<p>R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5:Muy Alto</p>	<p>D₁: Nivel de acuerdo manifestado respecto a ser el/la único/a capaz de realizar el ejercicio. D₂: Nivel de acuerdo manifestado respecto a poder hacer las cosas mejor que el resto de los/las compañero/as. D₃: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que los demás no puedan hacer las cosas tan bien como uno. D₄: Nivel de acuerdo manifestado respecto al fracaso de otro/as. D₅: Nivel de acuerdo manifestado respecto a ser el ganador. D₆: Nivel de acuerdo manifestado respecto a obtener la puntuación más alta. D₇: Nivel de acuerdo manifestado respecto a convertirse en el mejor. D₈: Nivel de acuerdo manifestado respecto a contar con más habilidades que lo/as demás.</p>	<p>R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo</p> <p>*Compartidos por cada una de las dimensiones</p>	<p>Preguntar al estudiante</p>
---	---	---	---	--------------------------------

		Dimensiones	Valores	Sub-dimensiones	Valores*	Procedimiento
<p>V.14 Nivel de estado de Flow</p>	<p>R1: Nulo R2: Bajo R3: Medio R4: Alto R5: Muy Alto</p>	<p>D₁: Equilibrio entre habilidad y reto.</p>	<p>R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5:Muy Alto</p>	<p>D_{1a}: 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. D_{1b}: 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</p>	<p>R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo *Compartidos por cada una de las sub-dimensiones</p>	<p>Preguntar al estudiante</p>

				<p>situación.</p> <p>D_{1c}: 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>D_{1d}: 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>		
		D ₂ : Combinación/ unión de la acción y el pensamiento	<p>R1: Nulo R2: Bajo R3: Medio R4: Alto R5: Muy Alto</p>	<p>D_{2a}: Nivel de acuerdo manifestado con la realización en las clases de Educación Física, de gestos correctos de forma automática.</p> <p>D_{2b}: Nivel de acuerdo manifestado con la percepción de que las cosas suceden automáticamente en las clases de EF.</p> <p>D_{2c}: Nivel de acuerdo manifestado con que, en las clases de Educación Física, mi ejecución es automática.</p> <p>D_{2d}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, la realización de las cosas es espontánea y</p>	<p>R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo *Compartidos por cada una de las sub-dimensiones</p>	Preguntar al estudiante

				automática.		
		D ₃ : Claridad de objetivos	R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5:Muy Alto	<p>D_{3a}: Nivel de acuerdo manifestado respecto al conocimiento claro de lo que se quiere hacer en las clases de EF.</p> <p>D_{3b}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de EF, se tiene seguridad sobre lo que se quiere hacer.</p> <p>D_{3c}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física se sabe lo que se quiere conseguir.</p> <p>D_{3d}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, las metas están claramente definidas.</p>	R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo *Compartidos por cada una de las sub-dimensiones	Preguntar al estudiante
		D ₄ : Feedback claro y sin ambigüedades	R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5:Muy Alto	<p>D_{4a}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener realmente claro cómo se están realizando las ejecuciones en las clases de Educación Física.</p> <p>D_{4b}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a saber lo bien que se está haciendo algo en las clases de Educación Física</p> <p>D_{4c}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener buenos pensamientos de lo que se hace en</p>	R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo *Compartidos por cada una de las sub-dimensiones	Preguntar al estudiante

				<p>las clases de Educación Física, mientras se realiza.</p> <p>D_{4d}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a la confirmación en la clase de Educación Física de una muy buena realización.</p>		
		D ₅ : Concentración sobre la tarea que se está realizando.	<p>R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5:Muy Alto</p>	<p>D_{5a}: 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>D_{5b}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a poder mantener la mente en lo que está sucediendo sin esfuerzo durante las clases de Educación Física.</p> <p>D_{5c}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener una total concentración en las clases de Educación Física.</p> <p>D_{5d}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a estar totalmente concentrado/a en lo que se está haciendo, en las clases de Educación Física.</p>	<p>R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo *Compartidos por cada una de las sub-dimensiones</p>	Preguntar al estudiante
		D ₆ : Sentimiento de control	<p>R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5:Muy Alto</p>	<p>D_{6a}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener la sensación de control sobre lo que se está haciendo en las clases de</p>	<p>R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De</p>	Preguntar al estudiante

				<p>Educación Física.</p> <p>D_{6b}: Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentimiento de poder controlar, en las clases de Educación Física, lo que se está haciendo.</p> <p>D_{6c}: Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentimiento de control total, en las clases de Educación Física.</p> <p>D_{6d}: Nivel de acuerdo respecto al sentimiento de control total del propio cuerpo, en las clases de Educación Física.</p>	<p>acuerdo R5: Totalmente de acuerdo *Compartidos por cada una de las sub-dimensiones</p>	
		D ₇ : Pérdida de cohibición o de autoconciencia	<p>R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5:Muy Alto</p>	<p>D_{7a}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a lo que los/as demás puedan estar pensando de uno/a.</p> <p>D_{7b}: 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/a.</p> <p>D_{7c}: 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 lo/as demás</p> <p>D_{7d}: Nivel de acuerdo</p>	<p>R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo *Compartidos por cada una de las sub-dimensiones</p>	<p>Preguntar al estudiante</p>

				manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a lo que los/as demás puedan estar pensando de uno/a.		
		D ₈ : Transformación en la percepción del tiempo	R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5:Muy Alto	D _{8a} : Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, el tiempo pareciera alterarse (pasa más lento o más rápido).	R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo *Compartidos por cada una de las sub-dimensiones	Preguntar al estudiante
	D _{8b} : Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, el paso del tiempo parece ser diferente al normal.					
	D _{8c} : Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se siente como el tiempo pasa rápidamente.					
	D _{8d} : Nivel de acuerdo manifestado respecto que, en las clases de Educación Física, se pierde la noción normal del tiempo.					
		D ₉ : Experiencia autotélica	R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5:Muy Alto	D _{9a} : Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física, realmente la experiencia resulta divertida.	R1: Totalmente en desacuerdo R2: En desacuerdo R3: Indiferencia R4: De acuerdo R5: Totalmente de acuerdo *Compartidos	Preguntar al estudiante
	D _{9b} : Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de					

			<p>Educación Física, le gusta lo que experimenta en la ejecución y desea volver a sentirlo.</p> <p>D_{9c}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física la experiencia deja una impresión satisfactoria.</p> <p>D_{9d}: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física, la experiencia es muy valiosa y reconfortante.</p>	por cada una de las sub-dimensiones	
V. 15: Nivel de Motivación intrínseca	R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5: Muy alto	<p>D1: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que la Educación Física es divertida.</p> <p>D2: Nivel de acuerdo manifestado respecto al disfrute al aprender nuevas habilidades.</p> <p>D3: Nivel de acuerdo manifestado respecto a que la Educación Física es estimulante.</p> <p>D4: Nivel de acuerdo manifestado con la satisfacción que se siente mientras se aprenden nuevas habilidades/técnicas.</p>	<p>R1: Totalmente en desacuerdo</p> <p>R2: En desacuerdo</p> <p>R3: Indiferencia</p> <p>R4: De acuerdo</p> <p>R5: Totalmente de acuerdo</p> <p>*Compartidos por cada una de las dimensiones</p>		Preguntar al estudiante
V. 16: Nivel de Intención futura de práctica de actividad física-deportiva	R1:Nulo R2:Bajo R3: Medio R4: Alto R5: Muy Alto	<p>D₁: Nivel de interés manifestado por el desarrollo de la forma física.</p> <p>D₂: Nivel de acuerdo manifestado por la práctica deportiva, al margen de las clases de Educación Física.</p> <p>D₃: Nivel de intención manifestada de formar parte de un club deportivo de entrenamiento al terminar el colegio.</p> <p>D₄: Nivel de intención manifestada por mantenerse</p>	<p>R1: Totalmente en desacuerdo</p> <p>R2: En desacuerdo</p> <p>R3: Indiferencia</p> <p>R4: De acuerdo</p> <p>R5: Totalmente de acuerdo</p> <p>*Compartidos por cada una de las dimensiones</p>		Preguntar al estudiante

		físicamente activo/a, después de terminar el colegio. D ₅ : Nivel manifestado de prácticas habituales de deporte en el tiempo libre	
--	--	---	--

2.3 Fuentes de datos

Las fuentes de datos utilizadas fueron del tipo primaria. Al respecto, Samaja (1994) establece que las fuentes primarias: de datos de terreno o de laboratorio, son las generadas por el propio equipo investigador, ya que administramos cuestionarios individuales a los alumnos.

En principio realizamos un pilotaje para lo que se seleccionaron de manera aleatoria 12 alumnas/os del Nivel Secundario, con la intención de arribar a los tiempos necesarios para completarlo y luego poder impartir el cuestionario a todo el universo, tratándose de un cuestionario de autoadministración, utilizamos un ambiente tranquilo y acogedor. En todo momento se priorizó que las/os estudiantes sean lo más sinceros posibles en sus respuestas.

Se les explicó a las/os alumnas/os el objetivo del cuestionario, haciendo mención que se trataba de un cuestionario que intentaba conocer qué pensaban de la clase de Educación Física y del papel que juega la actividad física en la vida cotidiana y la intención de práctica futura (ver Anexo 2).

Las fuentes de datos cumplieron con las condiciones de validación de factibilidad, viabilidad y accesibilidad propuestos por Samaja (1994).

* Accesibilidad: La posibilidad de acceder a los datos estuvo dada por la intervención activa del investigador dentro del campo, ya que en esta escuela ejerzo como Profesor en el turno tarde. Esto me otorga ciertas ventajas, como tiempo, espacio para la realización del cuestionario con los alumnos, ya que tanto la Dirección de la Institución como los profesores a cargo, apoyan la investigación.

* Factibilidad: La investigación en el campo implicó actuar sobre el orden real de lo que se deseaba investigar. Se le aclaró a los alumnos antes de que completen el cuestionario cuáles eran los objetivos del mismo, para qué servía lo que iban a hacer. Se les informó que participen sólo quienes tenían voluntad de hacerlo resaltando que era anónimo y que la finalidad era mejorar las prácticas de Educación Física.

Se llevó a cabo una prueba piloto de 12 alumnos para obtener posibles problemas, confusiones, errores, comprensión de las preguntas. Para la prueba piloto utilizamos el manual de procedimiento de realización de la prueba piloto (Ver anexo 2).

Se detectó que algunos alumnos respondieron rápido, colocando siempre el mismo número en los ítems a completar. Otros se confundieron al poner el año, escribían 2014, se les indicó que en ese casillero tenían que marcar con una cruz el número correspondiente al año que estaban cursando actualmente. Algunos respondían el cuestionario con entusiasmo y otros tenían cierta timidez por hacer el cuestionario al ser retirados del aula. Ante esto se les aclara que es voluntario que no están obligados a participar si no lo desean. Ya que estos datos no son confiables y pueden generar resultados sin validez para la investigación.

* Viabilidad: La realización de una encuesta con opciones estandarizadas y claramente delimitadas en base al tema de la investigación fue realizada en el propio contexto escolar de modo de poder recabar la información necesaria para una posterior descripción en base a los resultados obtenidos de los cuestionarios. Como expresamos anteriormente pudimos resolver problemas que se presentaron gracias a la prueba piloto tales como confusiones, errores, comprensión de las preguntas, formas de responder, etc. por parte del alumnado. Previamente a la obtención de los datos en general.

* Con respecto a otros criterios de validación que menciona Samaja (1994), las fuentes de datos escogidas proporcionan:

- ✓ Riqueza de los datos: el hecho de utilizar un único dispositivo cuestionario fue suficiente porque nos permitió conocer múltiples aspectos de nuestro objeto de estudio (manifestaciones expresadas fielmente por los alumnos con su opinión subjetiva en los cuestionarios).
- ✓ Calidad de los datos: Al comenzar, se les leyó a los alumnos el cuestionario completo, luego se les preguntó si tenían alguna inquietud. En caso que hubiera se les respondía y aclaraba en el momento a todos. A continuación se detallan las situaciones que se nos presentaron y las decisiones tomadas al respecto para el logro de la claridad y calidad de los datos:

Algunos alumnos respondieron rápido, colocando siempre el mismo número en los ítems a completar. Otros se confundieron al poner el año, escribían 2014, se les indicó que en ese casillero tenían que marcar con una cruz el número correspondiente al año que estaban cursando actualmente.

Quisiéramos mencionar que algunos alumnos presentaron dificultad para leer, hacer silencio, algunos marcaron directamente sin escuchar probablemente porque no les interesaba el tema, aclaramos que deben estar en silencio, concentrados y solo participan quienes están interesados en hacerlo

resaltando que era anónimo y que la finalidad de la investigación es generar conocimiento para mejorar las prácticas de Educación Física.

Se descartaron aquellos cuestionarios que estaban mal completados.

La información refleja la manifestación efectiva del hecho, favoreciendo la construcción de la investigación. Los alumnos expresan su opinión subjetiva en los cuestionarios. Si bien se trata de un cuestionario auto administrado, se decidió que la primera hoja sea llenada en forma conjunta con los alumnos, para ir aclarando las dudas e indicar el correcto llenado del mismo. No tuvimos que dejar de lado ningún cuestionario, ya que todos estaban correctamente llenados.

- ✓ Cantidad y cobertura de los datos: La cantidad y cobertura de los datos estuvieron proporcionadas por la cantidad de cuestionarios que se efectuaron, por los alumnos del Nivel Secundario de un colegio privado de la Ciudad de Bahía Blanca.
- ✓ Oportunidad de la información: La velocidad con que fue posible la construcción de los datos estuvo dada por medio de la investigación en el campo con los sujetos encuestados que proporcionaron la información, en aproximadamente un mes. Los directivos del colegio nos permitieron manejar los tiempos para realizar los cuestionarios ya que acompañan el trabajo con compromiso.
En el mes de julio se llevó a cabo el pilotaje a 12 alumnos en una sola toma, al utilizar una encuesta donde las preguntas eran cerradas, con la intención de arribar a los tiempos necesarios para completarlo y para tener en cuenta dudas, confusiones, errores, comprensión de las preguntas, formas de responder por parte de los alumnos. En el mes de octubre se logró impartir los cuestionarios a los 120 alumnos, fue fácil registrar, interpretar, codificar y analizar el cuestionario.
- ✓ Economía de los datos: Los datos fueron accesibles dado que no se utilizaron medios materiales de gran relevancia económica como recursos tecnológicos o de difícil acceso, fue necesaria la impresión de los cuestionarios y el otorgamiento de lapiceras para completar los datos requeridos.

2.4 Población y Muestra

Samaja (1994) establece que cualesquiera que sean los materiales que se estudien, en tanto se los estudie científicamente, ellos son una parte (= muestra) de un todo mayor (=universo) y en consecuencia aquellos materiales importan en tanto nos proporcionan conocimiento de un universo o constituyen una realización de este universo o una evidencia acerca de una presunta característica de este. Muestra es cualquier subconjunto de universo bien definido.

Para esta investigación, elegimos este grupo debido al simple y fluido acceso con el que contamos en la institución y la real posibilidad de poder reflexionar sobre las propias prácticas, concretamente para poder mejorar las clases de Educación Física en nuestro colegio.

La muestra la forman 120 alumnos del Nivel Secundario de un colegio privado de la Ciudad de Bahía Blanca, provincia de Buenos Aires. La muestra seleccionada corresponde a 22 alumnos de cada año del Nivel Secundario convocados voluntariamente en cantidades iguales de varones y mujeres. Se trata de una muestra no probabilística o finalistas (Padua, 1994), de tipo casual y de sujetos voluntarios. La institución fue seleccionada debido al contacto directo con la misma se tuvieron en cuenta los cursos y sexo, lo que nos remite a un muestreo por cuotas (Padua, 1994).

Los procedimientos básicos para las muestras no probabilísticas de manera casual, por cuotas y de sujetos voluntarios fueron:

1- Entrevistar sujetos hasta un cierto número de forma casual (120 alumnos de secundaria).

2- Seleccionar casos típicos del universo según el criterio de un experto (120 alumnos de secundaria, de un colegio privado de la Ciudad de Bahía Blanca).

3- Se divide en cuotas la muestra quedando conformadas por los cursos de primero a sexto año del Nivel Secundario, por los sexos, en edades comprometidas entre los 12 a 18 años.

2.5 Instrumentos de Recolección de Datos

La recolección de datos se realizó en contexto de campo, la intención fue recabar la mayor cantidad de información posible y con toda la seriedad que corresponde para su posterior registro y tratamiento, permitiendo materializar las transformaciones que deseamos impulsar.

Como se trata de un cuestionario autoadministrado, está organizado claramente, de manera concreta y explicativa. Organiza primero la información que le brindará significado al entrevistado respecto a la importancia de su contribución; lo que Padua (1994) explicita que también puede realizarse previamente al encuentro con una carta que resalte y explique la importancia y el significado del estudio y su utilidad.

Para cumplir con esta finalidad utilizamos como instrumento de recolección de datos el cuestionario (Q1-A) el que estuvo compuesto por preguntas cerradas dado que las respuestas estaban limitadas a múltiples alternativas y encadenadas lo que nos permitiera un conocimiento más profundo. El cuestionario está conformado por ítems correspondientes a diferentes herramientas validadas al contexto español para medir las orientaciones motivacionales de los/as estudiantes, la predisposición a experimentar flow, la motivación intrínseca y la intención de práctica de actividad física en el futuro:

- ✓ TEOSQ adaptado a la Educación Física. Está compuesta de 16 ítems, midiendo la orientación a la tarea (8 ítems) y la orientación al ego (8 ítems). Peiró Velert y Sanchis Gimeno (2004) analizaron las propiedades psicométricas del TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) como un instrumento para medir las orientaciones de meta adaptado a la Educación Física y fue considerado un instrumento muy consistente y útil para medir las diferencias individuales en las perspectivas de meta en este contexto (para más detalles véase Duda y Whitehead, 1998). Y cada dimensión de la variable, queda conformada por ocho indicadores
- ✓ Escala de Disposición al flow. Esta escala consta de 36 ítems. Se intenta medir el estado de Flow, basado en la Escala de Disposición al flow. Dispositional Flow Scale (DFS, por su sigla en inglés) de Jackson y Eklund, 2002 en García Calvo (2004), apoyada en la escala FSS, se refiere a la propensión o facilidad que tienen los sujetos a experimentar el Flow, así que se redacta en presente continuo y se ha seleccionado la forma de presentación larga, la cual contiene 36 preguntas donde se evalúan las nueve dimensiones del Flow, útil cuando se quiere conocer más detalladamente la experiencia de flujo.
- ✓ La medición de la variable Motivación intrínseca para la cual se emplearon sólo cuatro ítems de la Escala de Motivación Deportiva en versión española (Balaguer, Castillo y Duda, 2007) que en su versión original está compuesta por 28 ítems que miden la desmotivación, la motivación externa (regulación

externa, introyectada e identificada), y la motivación intrínseca (hacia el conocimiento, la estimulación y la ejecución).

- ✓ Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA). Está compuesta de cinco ítems para medir la intención del sujeto de ser físicamente activo tras su paso por las instituciones educativas.

Las posibles respuestas corresponden a una escala tipo Likert que oscila de 1 a 5, donde 1 corresponde a totalmente en desacuerdo y 5 a totalmente de acuerdo. (Ver modelo de cuestionario en anexo 1).

La intención de implementar encuestas nos sirvió para recabar la mayor información posible acerca de las consideraciones subjetivas que poseen las/os propias/os estudiantes, y construir los datos a partir de los enunciados de sus propios protagonistas.

La elección del cuestionario como instrumento de recolección de información obedece a que se trata de un instrumento sencillo para realizar y valorar. A su vez nos ofrece cierta uniformidad en la medición debido a sus opciones estandarizadas y registros de respuestas. El cuestionario se constituye así en instrumento de indagación fundamental en las investigaciones descriptivas.

2.6 Plan de actividades en contexto

Siguiendo a Samaja (1994), se trató de un estudio en el terreno con intervención no interactiva; abordado en su locus habitual.

El trabajo de investigación fue realizado en el Nivel Secundario de un Colegio privado de la ciudad de Bahía Blanca partido homónimo, provincia de Buenos Aires, Argentina.

En principio se realizó un pilotaje sobre una base de 12 cuestionarios entregados entre todo el universo de estudiantes, para poder contemplar algunos aspectos con respecto a la administración del pilotaje como contratiempos o dificultades para poder realizar la prueba piloto, el tiempo usado para completar el cuestionario por el primer y último estudiante que entregó el cuestionario finalizado, dudas preguntas comentarios manifestados por los alumnos mientras completaban el cuestionario antes de la entrega, luego de hacer la presentación y saludos inicial, que fueron similares en el pilotaje y en el procedimiento de administración de cuestionarios en la muestra total. Se las/los invitó a participar de forma voluntaria, las encuestas fueron entregadas a las/os alumnas/os en sus respectivas aulas en donde se nos permitió ir poniéndolos en situación y explicándoles que se trata de una investigación que está llevando adelante el Departamento de Investigación

en la Facultad de Actividad y Deporte de la Universidad de Flores, junto a la Universidad Politécnica de Madrid (Madrid, España) y la a Universidad del Quindío (Bogotá, Colombia). El objetivo del proyecto fue conocer los perfiles motivacionales de las/os estudiantes adolescentes de estas tres poblaciones con el fin de elaborar unas pautas de intervención en las prácticas orientadas a promover la adherencia de las/os jóvenes a la práctica de actividad física. Antes de entregarles los cuestionarios se les agradeció participar y se les comentó que estábamos interesados en conocer qué es lo que piensan de las clases de Educación Física en su escuela y el papel que juega en sus vidas la actividad física, que la información que pudiéramos recabar es para ser utilizada en un proyecto que pretende mejorar las clases de Educación Física y no tuvieran temor a equivocarse porque no hay respuestas correctas o incorrectas por lo que deben hacerlo con sinceridad y si les surgiera una duda podíamos acompañarlos.

Actividades.	Meses Año 2014.												
	Meses.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Presentación de una carta en la institución, solicitando permiso para la realización del cuestionario				X									
Reunión con equipo directivo para la organización del cronograma de actividades. Realización de la prueba piloto Ajuste de los instrumentos y modalidad de administración de los mismos						X		X					
Administración de cuestionarios									X				

2.7 Plan de tratamiento y análisis de los datos

El tratamiento y análisis de los datos se centró principalmente en las variables (Samaja, 1994); es decir, hemos analizado la matriz de datos verticalmente.

El tratamiento y análisis de los datos se llevó a cabo a través de procedimientos cuantitativos, haciendo el análisis en base a estadística descriptiva.

2.7.1 La secuencia de actividades realizadas han sido las siguientes:

2.7.1.1 Procesamiento de la información: Mediante la planilla de cálculos del programa Excel, producto de Microsoft Office

Agrupamos en filas las unidades de análisis y en las columnas los diferentes ítems del cuestionario administrado, correspondientes a cada variable, dimensión o sub-dimensión diseñada en la matriz de datos. (En el anexo 5 se adjunta el manual de procedimiento para

completar la planilla Excel y en el anexo 6 se adjunta la planilla con el procesamiento de datos completo).

2.7.1.2 Elaboración de índices sumatorios de variables complejas

Se han construido índices sumatorios para todas las variables complejas a fin de poder elaborar un rango que permita relacionarlas, es decir, se transformaron los valores expresados en palabras de opción en valores numéricos que permitieron hacer tratamientos estadísticos.

Para el análisis de las cinco variables principales, sus dimensiones y sub-dimensiones construimos un índice sumatorio. Son expresiones numéricas que nos permiten inferir en el valor de cada variable, son el resultado de una combinación de puntajes adjudicados por el grupo de estudiantes de la UFLO.

Se transformaron los valores/respuestas de cada dimensión: 1, 2, 3, 4, y 5 (1=totalmente en desacuerdo, 2=en desacuerdo, 3=indiferencia, 4=de acuerdo, 5=totalmente en acuerdo). Pensamos un puntaje para cada valor de cada variable, dimensión y sub-dimensiones. La sumatoria de cada variable nos dio otro puntaje, que a su vez corresponde un nivel Nulo, Bajo, Medio, Alto y Muy Alto. Con la moda obtenida en cada variable pudimos obtener el nivel de cada variable.

Índices sumatorios para cada variable:

2.7.1.2.1 Nivel de Orientación motivacional a la tarea

Variable	Valores	Puntaje	Dimensión	Valores	Puntaje
Nivel de orientación motivacional hacia la tarea	Nulo Bajo Medio Alto Muy Alto	8 9 -18 19-28 29-38 39-40	Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al esfuerzo que se es capaz de hacer para practicar una habilidad.	Totalmente en desacuerdo	1
				En desacuerdo	2
				Indiferencia	3
				De acuerdo	4
				Totalmente de acuerdo	5
	Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al aprendizaje de una nueva habilidad.	Totalmente en desacuerdo	1		
		En desacuerdo	2		
		Indiferencia	3		
		De acuerdo	4		
	Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al aprendizaje.	Totalmente en desacuerdo	1		
		En desacuerdo	2		
		Indiferencia	3		
		De acuerdo	4		
	Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al esfuerzo para el logro de nuevas habilidades.	Totalmente en desacuerdo	1		
		En desacuerdo	2		
		Indiferencia	3		
De acuerdo		4			
			Totalmente de acuerdo	5	

			Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al trabajo constante.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
			Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a querer practicar más, como consecuencia de un estímulo.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
			Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a sentirse mejor como consecuencia de haber aprendido un ejercicio/habilidad nuevos.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
			Nivel de acuerdo manifestado a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a lograr sacar lo mejor que tiene uno mismo.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5

2.7.1.2.2 Nivel de Orientación motivacional hacia el ego

Variable	Valores	Puntaje	Dimensión	Valores	Puntaje	
Nivel de orientación motivacional hacia el ego	Nulo	8	Nivel de acuerdo a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a ser él/la única capaz de realizar el ejercicio.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5	
	Bajo	9 -18		Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5	
	Medio	19-28		Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5	
	Alto	29-38		Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5	
	Muy Alto	39-40		Nivel de acuerdo a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a poder hacer mejor las cosas que el resto de los compañeros.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
				Nivel de acuerdo a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a que otros no pueden hacer las cosas tan bien.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
				Nivel de acuerdo a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto al fracaso de otros.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
			Nivel de acuerdo a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a ser el único ganador.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5	
			Nivel de acuerdo a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a obtener la puntuación más alta.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5	

			Nivel de acuerdo a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a ser el/la mejor.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
			Nivel de acuerdo a la sensación de éxito en las clases de Educación Física, con respecto a tener más habilidad que los demás.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5

2.7.1.2.3 Nivel del Flow

Variable	Valores	Puntaje	Dimensión	Valores	Puntaje	Sub-dimensión	Valores	Puntaje	
Nivel de flow	Nulo	9	Equilibrio entre habilidad y reto.	Nulo	4	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.	Totalmente en desacuerdo	1	
	Bajo	10 -20		Bajo	5-9		En desacuerdo	2	
	Medio	21-31		Medio	10-14		Indiferencia	3	
	Alto	32-42		Alto	15-19		De acuerdo	4	
	Muy Alto	43-45		Muy Alto	20		Totalmente de acuerdo	5	
							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.	Totalmente en desacuerdo	1
							En desacuerdo	2	
							Indiferencia	3	
							De acuerdo	4	
							Totalmente de acuerdo	5	
						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.	Totalmente en desacuerdo	1	
						En desacuerdo	2		
						Indiferencia	3		
						De acuerdo	4		
						Totalmente de acuerdo	5		
						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.	Totalmente en desacuerdo	1	
						En desacuerdo	2		
						Indiferencia	3		
						De acuerdo	4		
						Totalmente de acuerdo	5		
			Combinación/unión de la acción y el pensamiento .	Nulo	4	Nivel de acuerdo manifestado con la realización en las clases de Educación Física, de gestos correctos de forma automática.	Totalmente en desacuerdo	1	
				Bajo	5-9		En desacuerdo	2	
			Medio	10-14	Indiferencia		3		
			Alto	15-19	De acuerdo		4		
			Muy Alto	20	Totalmente de acuerdo		5		
						Nivel de acuerdo manifestado con la	Totalmente en desacuerdo	1	
						En desacuerdo	2		
						Indiferencia	3		

					percepción de que las cosas suceden automáticamente en las clases de Educación Física.	De acuerdo Totalmente de acuerdo	4 5
					Nivel de acuerdo manifestado con que, en las clases de Educación Física, mi ejecución es automática.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, la realización de las cosas es espontánea y automática.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
	Claridad de objetivos.	Nulo Bajo Medio Alto Muy Alto	4 5-9 10-14 15-19 20		Nivel de acuerdo manifestado respecto al conocimiento claro de lo que se quiere hacer en las clases de Educación Física.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se tiene seguridad sobre lo que se quiere hacer.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física se sabe lo que se quiere conseguir.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, las metas están claramente definidas.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
	Feedback claro y sin ambigüedades.	Nulo Bajo Medio Alto Muy Alto	4 5-9 10-14 15-19 20		Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener realmente claro cómo se están realizando las ejecuciones en las clases de Educación Física.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a saber lo bien que se está haciendo algo en las clases de Educación Física.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo		

					manifestado respecto a tener buenos pensamientos de lo que se hace en las clases de Educación Física, mientras se realiza.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a la confirmación en la clase de Educación Física de una muy buena realización.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
	Concentración sobre la tarea que se está realizando.	Nulo Bajo Medio Alto Muy Alto	4 5-9 10-14 15-19 20		Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, la atención está completamente enfocada en lo que se está realizando.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a poder mantener la mente en lo que está sucediendo sin esfuerzo durante las clases de Educación Física.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener una total concentración en las clases de Educación Física.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a estar totalmente concentrado/a en lo que se está haciendo, en las clases de Educación Física.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
	Sentimiento de control.	Nulo Bajo Medio Alto Muy Alto	4 5-9 10-14 15-19 20		Nivel de acuerdo manifestado respecto a tener la sensación de control sobre lo que se está haciendo en las clases de Educación Física.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto al sentimiento de poder controlar, en las clases de Educación Física, lo que se está haciendo.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto al	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia	1 2 3

					sentimiento de control total, en las clases de Educación Física.	De acuerdo Totalmente de acuerdo	4 5
					Nivel de acuerdo respecto al sentimiento de control total del propio cuerpo, en las clases de Educación Física.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
		Pérdida de cohibición o autoconciencia.	Nulo Bajo Medio Alto Muy Alto	4 5-9 10-14 15-19 20	Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a lo que los/as demás puedan estar pensando de uno/a.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					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/a.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					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 lo/as demás.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se le otorga igual importancia a lo que los/as demás puedan estar pensando de uno/a.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
		Transformación en la percepción del tiempo.	Nulo Bajo Medio Alto Muy Alto	4 5-9 10-14 15-19 20	Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, el tiempo pareciera alterarse (pasa más lento o más rápido).	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, el paso del tiempo parece ser diferente al normal.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
					Nivel de acuerdo manifestado respecto a que, en las clases de Educación Física, se siente cómo el tiempo pasa rápidamente.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5

						Nivel de acuerdo manifestado respecto que, en las clases de Educación Física, se pierde la noción normal del tiempo.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
			Experiencia autotética.	Nulo Bajo Medio Alto Muy Alto	4 5-9 10-14 15-19 20	Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física, realmente la experiencia resulta divertida.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
						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.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
						Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física la experiencia deja una impresión satisfactoria.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
						Nivel de acuerdo manifestado respecto a que en las clases de Educación Física, la experiencia es muy valiosa y reconfortante.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5

2.7.1.2.4 Nivel de intención de futura práctica de actividad física-deportiva

Variable	Valores	Puntaje	Dimensión	Valores	Puntaje
Nivel de intención de futura práctica de actividad física-deportiva.	Nulo	5	Nivel de acuerdo manifestado al interés por el desarrollo de la forma física.	Totalmente en desacuerdo	1
	Bajo	6-11		En desacuerdo	2
	Medio	12-17		Indiferencia	3
	Alto	18-23		De acuerdo	4
	Muy Alto	24-25		Totalmente de acuerdo	5
			Nivel de acuerdo manifestado por el gusto de practicar deporte al margen de las clases de Educación Física.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
			Nivel de acuerdo manifestado por formar parte de un club deportivo de entrenamiento después de terminar el colegio.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
			Nivel de acuerdo manifestado de mantenerse físicamente activo después de terminar el colegio.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5

			Nivel de acuerdo manifestado por habitualmente practicar deporte en el tiempo libre propio.	Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Indiferencia De acuerdo Totalmente de acuerdo	1 2 3 4 5
--	--	--	---	--	-----------------------

2.7.1.2.5 Nivel de motivación intrínseca

Variable	Valores	Puntaje	Dimensión	Valores	Puntaje	
Nivel de Motivación intrínseca	Nulo Bajo Medio Alto Muy Alto	4 5-9 10-14 15-19 20	Nivel de acuerdo manifestado respecto a que la Educación Física es divertida.	Totalmente en desacuerdo	1	
				En desacuerdo	2	
				Indiferencia	3	
				De acuerdo	4	
				Totalmente de acuerdo	5	
				Nivel de acuerdo manifestado respecto al disfrute a aprender nuevas habilidades.	Totalmente en desacuerdo	1
					En desacuerdo	2
					Indiferencia	3
					De acuerdo	4
				Nivel de acuerdo manifestado respecto a que la Educación Física es estimulante.	Totalmente en desacuerdo	1
					En desacuerdo	2
					Indiferencia	3
					De acuerdo	4
				Nivel de acuerdo manifestado respecto a la satisfacción que se siente mientras se aprenden nuevas habilidades/ técnicas.	Totalmente en desacuerdo	1
					En desacuerdo	2
					Indiferencia	3
De acuerdo					4	
				Totalmente de acuerdo	5	

2.7.1.3 Análisis estadístico de cada variable

Las variables fueron analizadas de modo general en toda la muestra y también en las cuotas definidas en la misma. Se han realizado tablas de frecuencia porcentual (1 para cada cuota) y se extrajeron las medidas estadísticas moda y media.

Luego de realizar las sumatorias de cada U.A se procedió a ubicar ese resultado dentro de los niveles /valores de la misma; con la finalidad de obtener sólo uno de 5 niveles y así poder obtener el promedio y la moda de los valores de cada variable. Para obtener datos más fieles dejamos un decimal en el promedio y la moda la efectuamos sobre los niveles de cada U.A.

El análisis de cada variable de la matriz de datos informa sobre el comportamiento de nuestra población respecto de uno de sus aspectos relevantes. En términos de la estadística, una población de medición y, como tal, determina una distribución de frecuencias mediante el promedio y la moda, para de ese modo, inferir un conocimiento sobre la población como conjunto (Samaja; 1994).

2.7.1.4 Ilustración de los resultados con gráficos descriptivos

Utilizamos gráficos de barras para representar la moda y la media de cada variable en cada una de las cuotas.

Para representar las frecuencias porcentuales del comportamiento de cada variable, realizamos gráficos de torta.

2.7.1.5 Análisis de asociaciones de variables

Analizamos las relaciones generales de toda la muestra entre las siguientes variables complejas coherentemente con lo propuesto en nuestros objetivos:

- Describir el nivel de la intención futura de la práctica de actividad física en los alumnos del Nivel Secundario.
- Relacionar el nivel de motivación intrínseca con la intención futura de práctica de actividad física y deportiva.
- Relacionar la orientación motivacional a la tarea y al ego y la intención futura de práctica de actividad física y deportiva.
- Relacionar el estado del flow con la intención futura de prácticas de actividad física y deportiva.
- Gusto por la Educación Física con la intención de práctica futura de actividad física y deportiva en los alumnos de Educación Física del Nivel Secundario.
- Calificación del año anterior en la materia y el nivel de orientación motivacional hacia el ego.
- Calificación del año anterior en la materia y el nivel de orientación motivacional hacia la tarea.
- Calificación del año anterior en la materia y el nivel de motivación intrínseca.

3. Tercera Parte: Análisis y conclusiones

3.1 Exposición de los datos.

3.1.1 Variables de Base

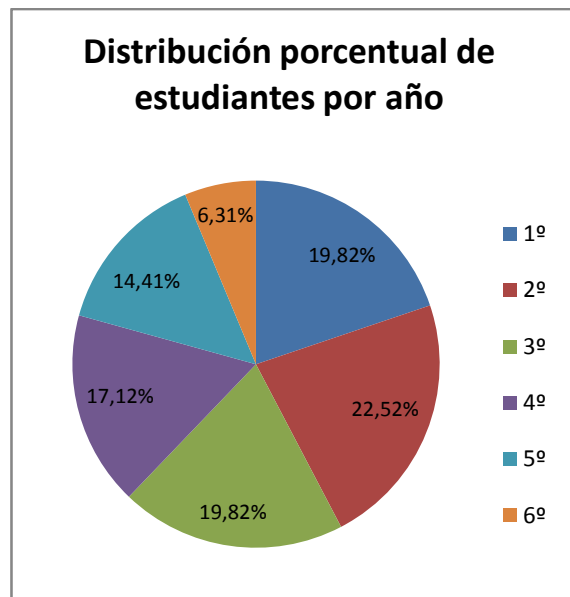
A continuación describiremos cómo se han comportado las variables de base:

3.1.1.1 Año de cursada

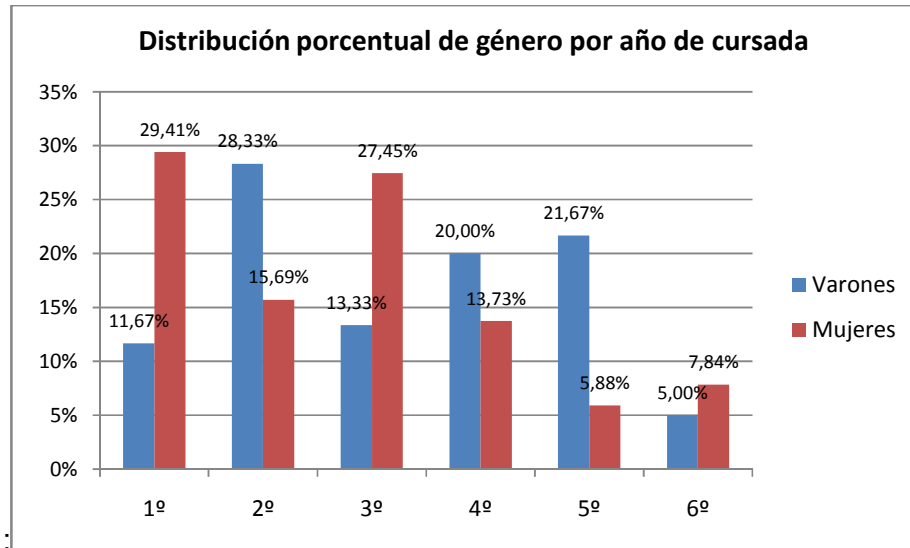
El 19,82% de los estudiantes de la escuela secundaria asiste a 1º año, el 22,52% cursa el 2º año, otro 19,82% cursa el 3º año, el 17,12% asiste al 4º año, el 14,41% asiste al 5º año y el restante 6,31% cursa el 6º año. Estos datos se pueden observar en la siguiente tabla y gráfico:

Tabla de frecuencia porcentual de año		
Curso	Cantidad	Porcentaje
1º	22	19,82%
2º	25	22,52%
3º	22	19,82%
4º	19	17,12%
5º	16	14,41%
6º	7	6,31%
Total	111	100%

Curso	Porcentaje de Varones	Porcentaje de Mujeres
1º	11,67%	29,41%
2º	28,33%	15,69%
3º	13,33%	27,45%
4º	20,00%	13,73%
5º	21,67%	5,88%
6º	5,00%	7,84%

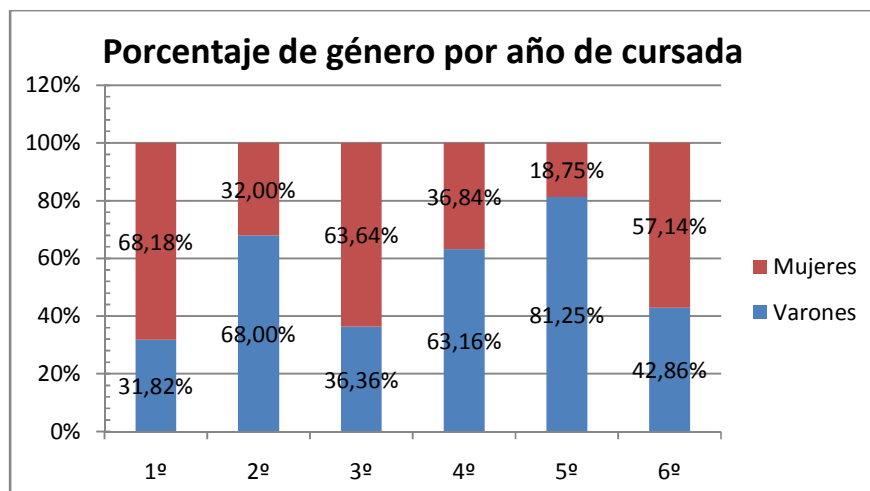


Del total de varones, el 11,67% se encuentra en 1° año, el 28,33% en segundo, el 13,33% cursa el 3° año, el 20% se encuentra en 4° año, el 21,67 % en 5° año y el 5% en 6° año; y del total de mujeres, el 29,41% se encuentra en 1° año, el 15,69% en 2° año, el 27,45% en 3° año, el 13,73% de ellas en 4° año, el 5,88% en 5° año y el restante 7,84% asiste a 6° año. A continuación se presentan la tabla porcentual y el gráfico que representa dicha información:



En cada año de cursada los porcentajes de género se distribuyen de la siguiente manera: En primer año, el 31,82% son varones, mientras que el 68,18% son mujeres, en segundo año, el 68% son varones, mientras que el 32% son mujeres; en tercer año el 36,36% son varones y el 63,64% son mujeres, en cuarto año el porcentaje de varones es de 63,16% y el de mujeres corresponde al 36,84%; en quinto año el 81,25% de estudiantes son varones y el 18,75 % son mujeres y en sexto año el 42,86% son varones y el 57,14% son mujeres.

En el siguiente gráfico podemos observar cómo se distribuye la frecuencia porcentual de cada cuota de género en cada año de cursada.

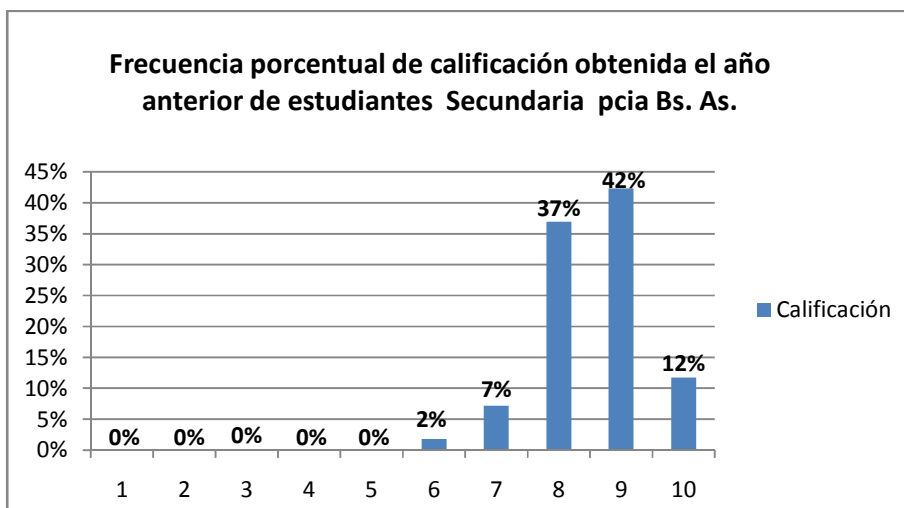


3.1.1.2 Calificación de Educación Física del año anterior

La variable Calificación obtenida el año anterior se ha comportado de la siguiente manera en el total de la muestra:

El 0% de los estudiantes ha manifestado obtener un 1 como calificación anual del año anterior, nadie ha manifestado recibir calificaciones de 2, 3, 4 ni 5; el 2% ha obtenido un 6, el 7 como calificación ha sido obtenido por un 7%, mientras que el 37% ha obtenido un 8, el 42% de los estudiantes ha manifestado obtener un 9 y el restante 12% ha obtenido como calificación anual un 10. Dicha información se ve representada en la siguiente tabla porcentual y su gráfico.

Calificación	Frecuencia absoluta	Porcentaje muestra
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	0	0%
6	2	2%
7	8	7%
8	41	37%
9	47	42%
10	13	12%
Total	111	100%

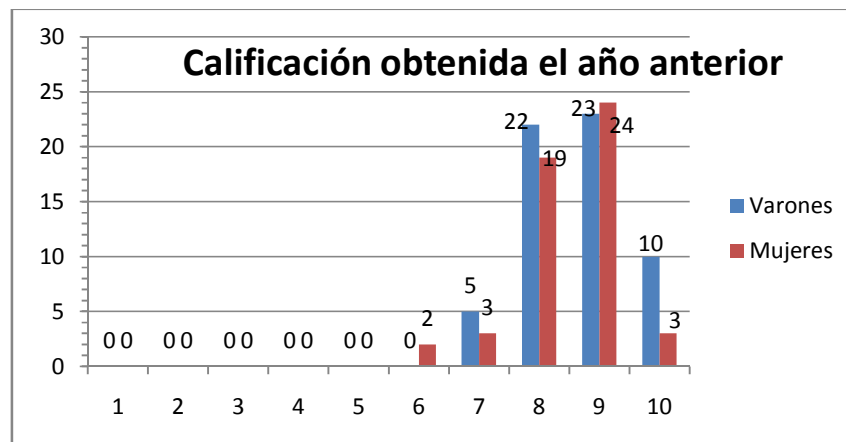


La moda en ambos géneros ha sido de 9.

El promedio de calificación entre los varones ha sido de 7,9; mientras que el de las mujeres ha sido de 6,9.

Si observamos en el siguiente cuadro podremos comparar cómo la variable calificación obtenida el año anterior se comporta en las cuotas varones y mujeres.

Calificación obtenida el año anterior		
	Varones	Mujeres
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	0
6	0	2
7	5	3
8	22	19
9	23	24
10	10	3



3.1.1.3 Gusto por la Educación Física

Los estudiantes de la escuela secundaria han manifestado su gusto por la Educación Física: un 6% afirma que no le gusta nada, un 7% que le gusta poco, un 20% que su gusto es normal, un 29% que le gusta bastante y el restante 39% de la muestra que les gusta mucho. A continuación presentamos el gráfico y la tabla que representan esta información:

Frecuencia porcentual del gusto por la Educación Física

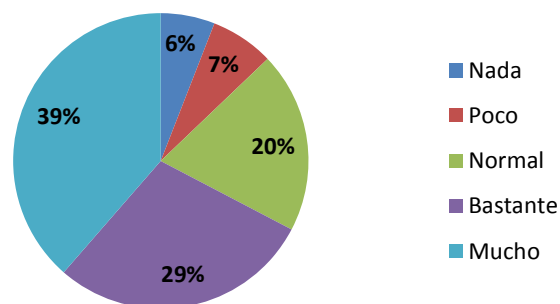
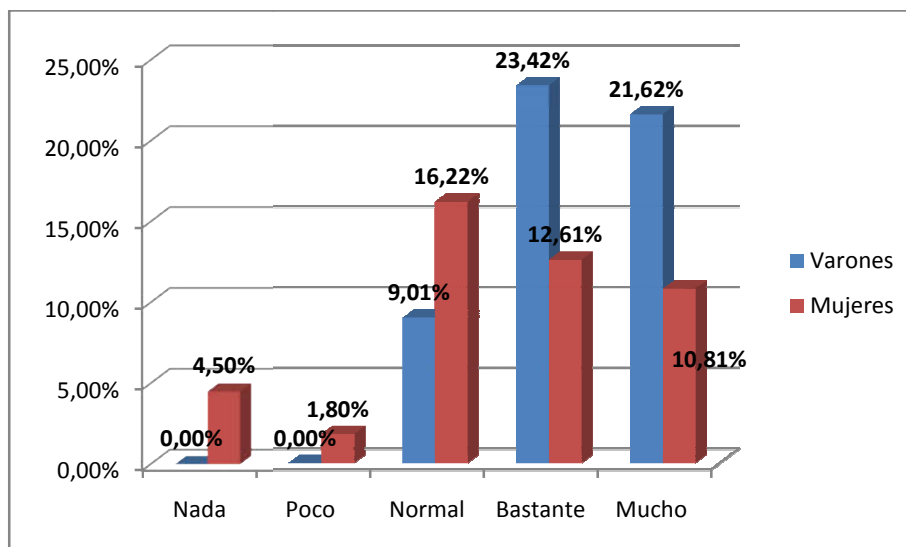


Tabla de frecuencia absoluta y porcentual de la Variable Gusto por la Educación Física		
Nada	5	6%
Poco	2	7%
Normal	28	20%
Bastante	40	29%
Mucho	36	39%
Total	111	101%

Las estudiantes de Nivel Medio manifestaron su gusto por la Educación Física, al 6% de ellas no le gusta nada, al 7% les gusta poco, mientras que el 20% manifestó que su gusto es normal, el otro 29% expresó que les gusta bastante y el 39% que les gusta mucho; mientras que un 0% de los varones manifestaron que no les gusta nada, un 0% que les gusta poco, un 9,01% manifiesta que su gusto es normal, el 23,42 % que les gusta bastante la Educación Física y el 21,62% restante manifiesta que les gusta mucho.

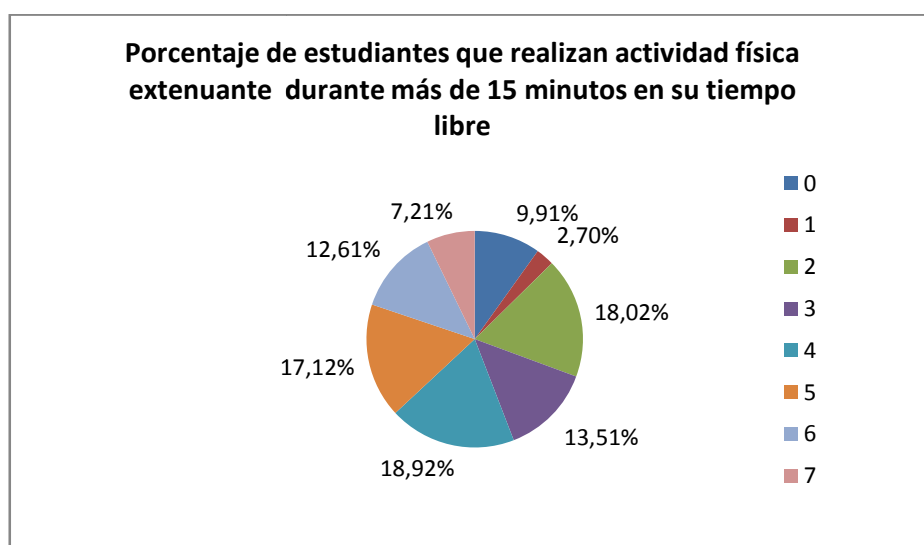
Porcentaje por género		
	Varones	Mujeres
Nada	0,00%	4,50%
Poco	0,00%	1,80%
Normal	9,01%	16,22%
Bastante	23,42%	12,61%
Mucho	21,62%	10,81%

En el siguiente gráfico se puede comparar cómo se comporta la variable gusto por la Educación Física según los porcentajes por género.



3.1.1.4 Frecuencia semanal con que realiza actividad física extenuante durante más de 15 minutos en el tiempo libre

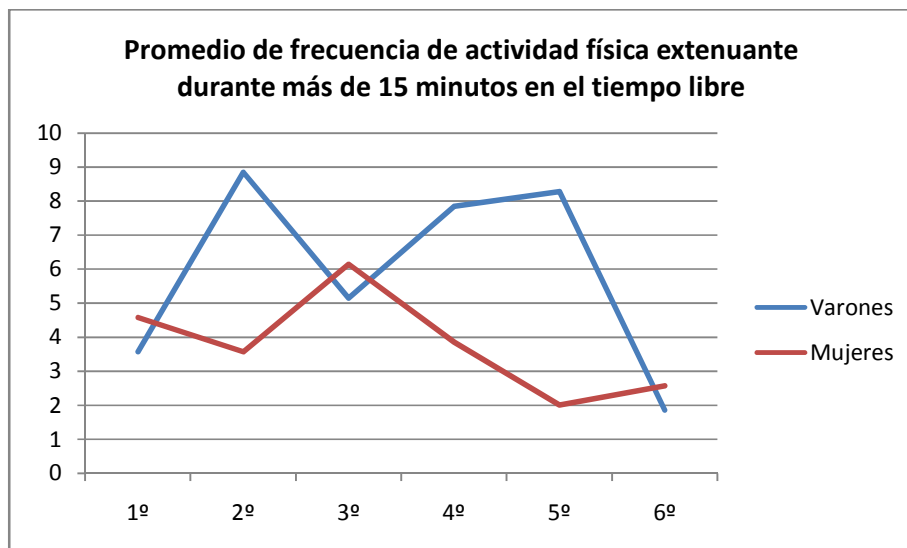
El 9,91% de los estudiantes no realiza actividad física extenuante durante más de 15 minutos, el 2,70% lo hace 1 vez por semana, 18,02% la realiza 2 veces por semana, otro 13,51% la realiza 3 veces por semana, el 18,92% la realiza 4 veces por semana, el 17,12% la realiza 5 veces por semana, el 12,61% la realiza 6 veces por semana y el restante 7,21% lo hace 7 veces por semana. Este detalle lo podemos observar en el siguiente gráfico:



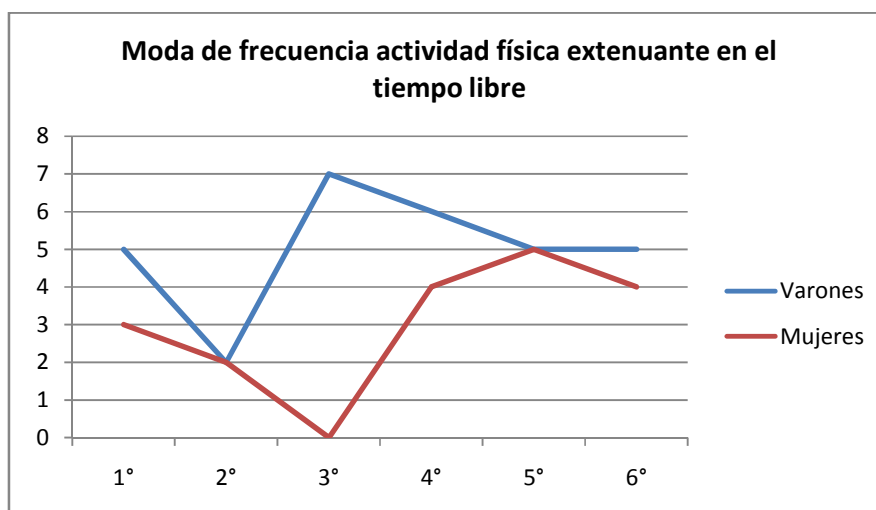
El promedio de varones de primer año que realizan actividad física extenuante en su tiempo libre es de 3,57 veces por semana mientras que el promedio de mujeres del mismo

año es de 4,57 veces por semana; en segundo año el promedio de varones es de 8,85 veces por semana mientras que en las mujeres se observa de 3,57 veces por semana de promedio; en 3° año el promedio masculino es de 5,14 veces por semana, mientras que las mujeres del mismo año manifestaron como promedio que realizaban este tipo de práctica 6,14 veces por semana como promedio; en 4° año los varones manifestaron que la realizaban 7,85 veces por semana de promedio y las mujeres 3,85 veces por semana; el promedio de los varones de 5° año manifestaron que realizan actividad física extenuante en su tiempo libre 8,28 veces por semana, mientras que las mujeres lo hacen 2 veces por semana; por último los estudiantes de 6° año obtuvieron un promedio de 1,85 veces por semana de frecuencia semanal de actividad física extenuante durante más de 15 minutos mientras que la única mujer del mismo año es de 2,57 veces realizan este tipo de actividad. Esta información se puede observar en el siguiente gráfico y tabla:

Curso	Promedio	
	Varones	Mujeres
1°	3,57	4,57
2°	8,85	3,57
3°	5,14	6,14
4°	7,85	3,85
5°	8,28	2
6°	1,85	2,57



La moda presente en cada año de cursada se puede observar en el siguiente gráfico:



En 1° año la moda masculina ha sido de 5 veces a la semana, en 2° año de 2 veces por semana, en 3° año de 7 veces por semana, en 4° año de 6 veces por semana, en 5° año la moda presente fue de 5 veces por semana y en 6° año de 5 veces por semana.

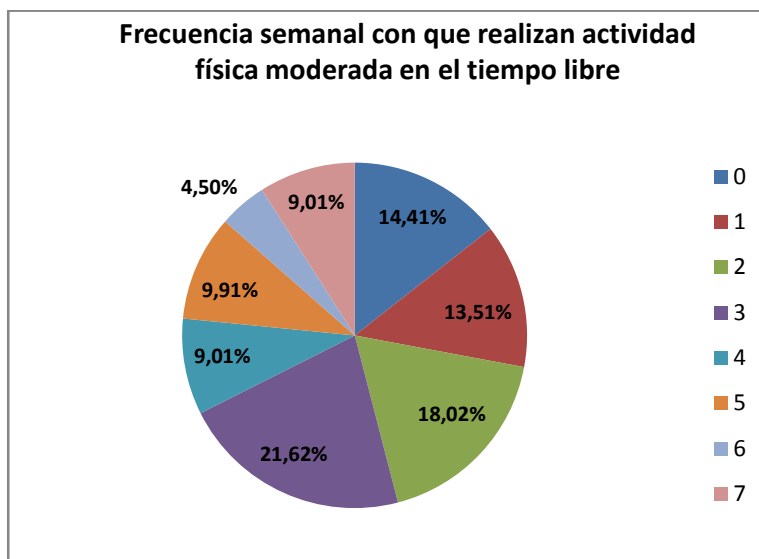
Sin embargo en las mujeres de 1° año la moda ha sido de 3 veces, en 2° año la moda es de 2 veces por semana, en 3° año la moda obtenida fue de 0 veces, en 4° año la moda ha sido de 4 veces por semana, en 5° año la moda es de 5 veces por semana, 6° la moda obtenida fue de 4 veces. A continuación presentamos la tabla que detalla esta información:

Curso	Moda	
	Varones	Mujeres
1°	5	3
2°	2	2
3°	7	0
4°	6	4
5°	5	5
6°	5	4

3.1.1.5 Frecuencia semanal con que realiza actividad física moderada durante más de 15 minutos en el tiempo libre

El 14,41% de los estudiantes que participaron en la muestra no realiza actividad física moderada durante más de 15 minutos semanalmente, el 13,51% lo hace 1 vez por semana, 18,02% la realiza 2 veces por semana, 21,62% la realiza 3 veces por semana, otro 9,01% la realiza 4 veces por semana, el 9,91% la realiza 5 veces por semana, el 4,50% la

realiza 6 veces por semana y el restante 9,01% lo hace 7 veces por semana. Este detalle lo podemos observar en la siguiente tabla representada en su gráfico:

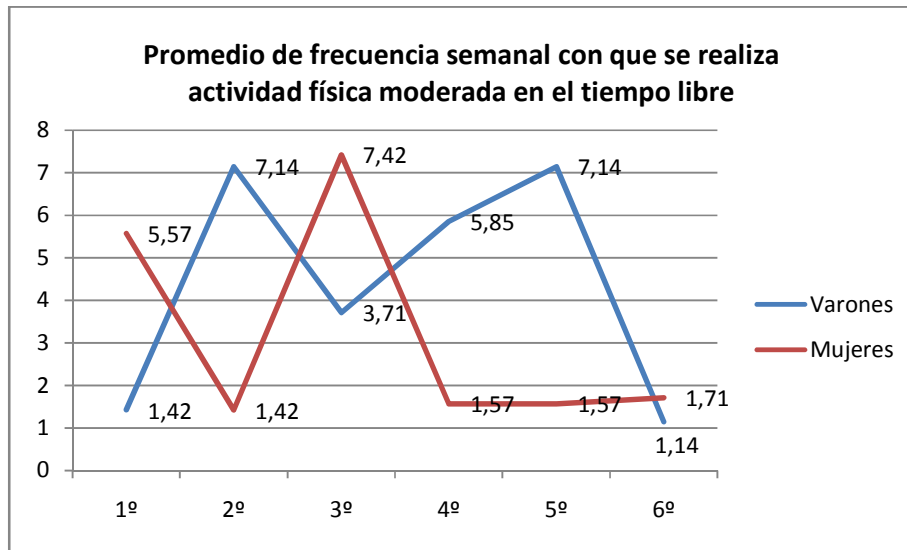


A continuación podemos observar cómo se comporta el promedio de frecuencia semanal de actividad física moderada en los diferentes años de cursada y en ambos géneros:

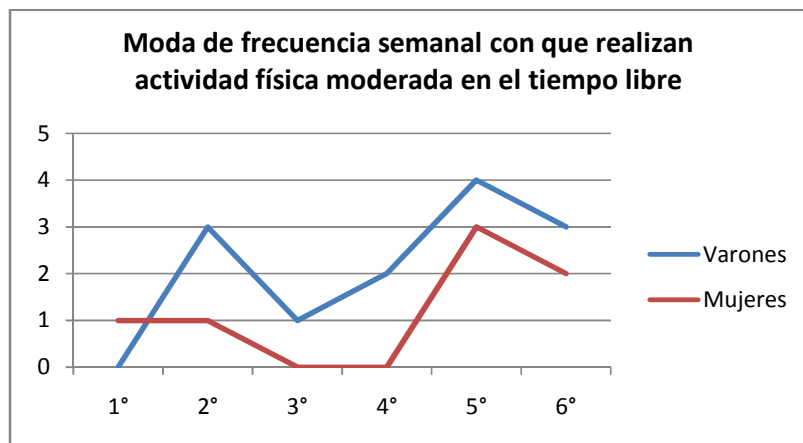
Curso	Promedio	
	Varones	Mujeres
1°	1,42	5,57
2°	7,14	1,42
3°	3,71	7,42
4°	5,85	1,57
5°	7,14	1,57
6°	1,14	1,71

En 1° año el promedio de varones manifestó que realiza actividad física moderada durante más de 15 minutos en su tiempo libre 1,42 días a la semana, mientras que las mujeres del mismo año dijeron que la realizan 5,57 días a la semana; en 2° año los varones manifestaron que su promedio es de 7,14 días a la semana mientras que las mujeres 1,42 días por semana; en 3° año para los varones el promedio de la frecuencia moderada manifestada fue de 3,71 días y para las mujeres de 7,42 días; en 4° el promedio de los varones realizan actividad física moderada 5,85 días a la semana, mientras que las mujeres 1,57 días de promedio; en 5° año los varones manifestaron que su frecuencia semanal de actividad física moderada en el tiempo libre es de 7,14 días mientras que las mujeres del mismo año 1,57 días y por último en 6° año los varones 1,14 días a la semana de promedio

realizan actividad física moderada en su tiempo libre por más de 15 minutos mientras que las mujeres del mismo año 1,71 día a la semana. El siguiente gráfico representa dicha información:

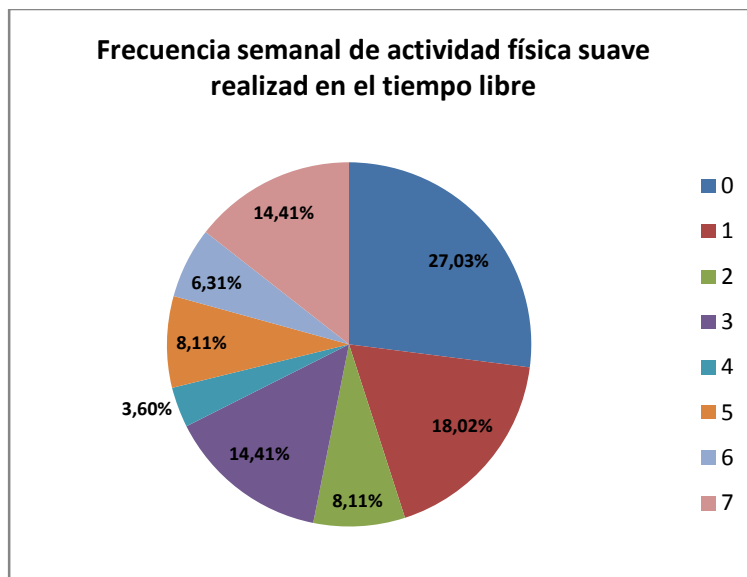


En 1º año la moda de varones manifestó que no realizan actividad física moderada durante más de 15 minutos en su tiempo libre, mientras que las mujeres del mismo año obtuvieron como moda 1 días a la semana; en 2º año los varones obtuvieron una moda de 3 días a la semana mientras que las mujeres del mismo año una moda de 1 día por semana; en 3º año los varones manifestaron una moda de 1 día y las mujeres de ningún día; en 4º año los varones obtuvieron una moda de 2 días a la semana, mientras que las mujeres de ningún día; en 5º año los varones manifestaron una moda de frecuencia semanal de actividad física moderada en el tiempo libre de 4 días mientras que las mujeres una moda de 3 días y por último en 6º año los varones obtuvieron una media de 3 días a la semana mientras que las mujeres de 6º año, 2 días a la semana. La siguiente tabla y gráfico representan dicha información:



3.1.1.6 Frecuencia semanal con que realiza actividad física suave durante más de 15 minutos en el tiempo libre

El 27,03% de los estudiantes que participaron en la muestra no realiza actividad física suave durante más de 15 minutos semanalmente, el 18,02% lo hace 1 vez por semana, 8,11% la realiza 2 veces por semana, 14,41% la realiza 3 veces por semana, el 3,60% la realiza 4 veces por semana, el 8,11% la realiza 5 veces por semana, el 6,31% la realiza 6 veces por semana y el restante 14,41% lo hace 7 veces por semana. Este detalle lo podemos observar en la siguiente tabla representada en su gráfico:

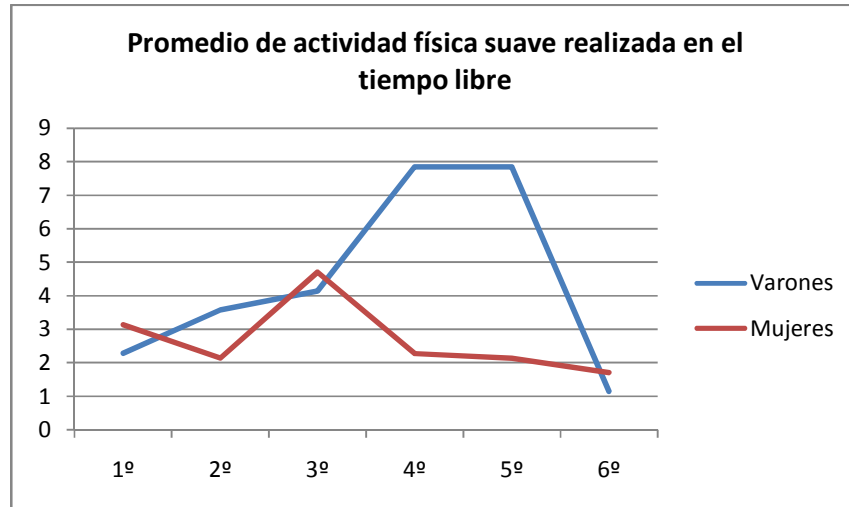


A continuación podemos observar cómo se comporta el promedio de frecuencia semanal de actividad física suave en los diferentes años de cursada y en ambos géneros:

Curso	Promedio	
	Varones	Mujeres
1°	2,28	3,14
2°	3,57	2,14
3°	4,14	4,71
4°	7,85	2,28
5°	7,85	2,14
6°	1,14	1,71

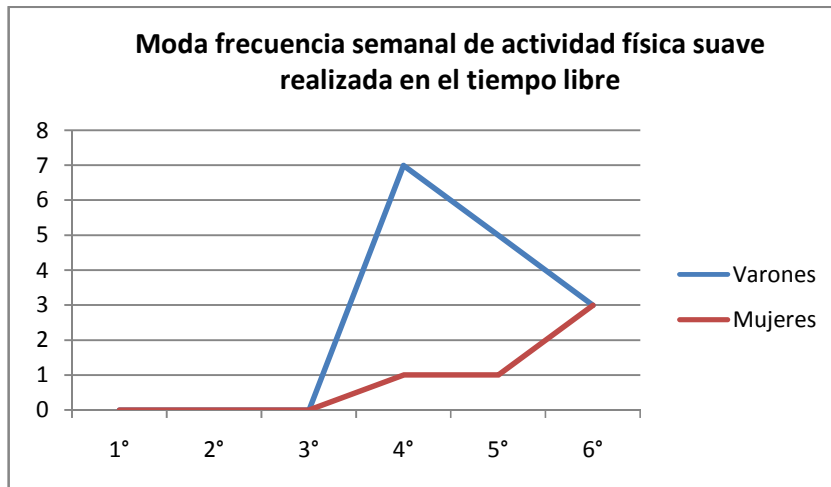
En 1° año el promedio de varones manifestó que realiza actividad física suave durante más de 15 minutos en su tiempo libre 2,28 días a la semana, mientras que las mujeres del mismo año dijeron que la realizan 3,14 días a la semana; en 2° año los varones manifestaron que 3,57 días a la semana mientras que las mujeres 2,14 días por semana; en 3° año para los varones el promedio de la frecuencia moderada manifestada fue de 4,14

días y para las mujeres de 4,71 días; en 4° el promedio de los varones realizan actividad física moderada 7,85 días a la semana, mientras que las mujeres 2,28 días de promedio; en 5° año los varones manifestaron que su frecuencia semanal de actividad física moderada en el tiempo libre es de 7,85 días mientras que las mujeres del mismo año 2,14 días y por último en 6° año los varones 1,14 días a la semana de promedio realizan actividad física moderada en su tiempo libre por más de 15 minutos mientras que las mujeres de 6° año es de 1,71 día a la semana. El siguiente gráfico representa dicha información.



En 1°, 2° y 3° año la moda de varones manifestó que no realizan actividad física suave durante más de 15 minutos en su tiempo libre, mientras que las mujeres de los mismos años obtuvieron la misma moda; en 4° año los varones obtuvieron una moda de 7 días a la semana, mientras que las mujeres de 1 día; en 5° año los varones manifestaron una moda de frecuencia semanal de actividad física suave en el tiempo libre de 5 días, mientras que las mujeres de 1 día; y por último en 6° año los varones obtuvieron una moda de 3 días a la semana al igual que la única mujer del mismo año de cursada. La siguiente tabla y gráfico representan dicha información:

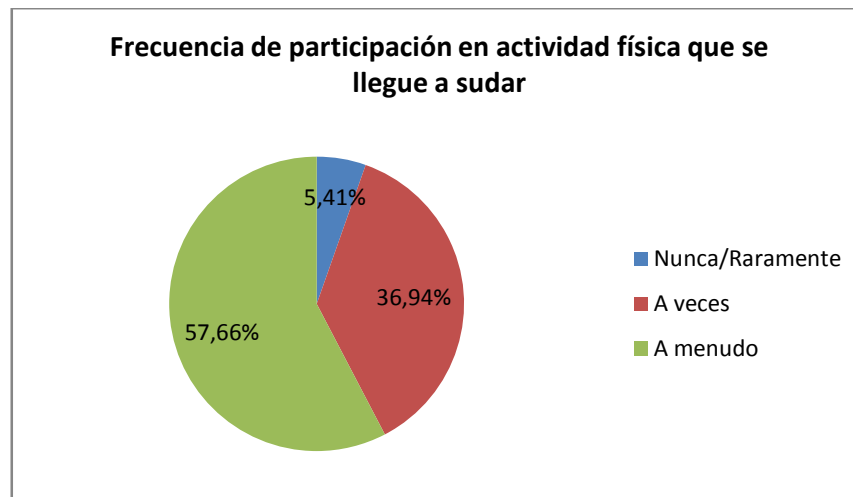
Curso	Moda	
	Varones	Mujeres
1°	0	0
2°	0	0
3°	0	0
4°	7	1
5°	5	1
6°	3	3



3.1.1.7 Frecuencia semanal con que participa en una actividad física en la que se llegue a sudar en el tiempo libre

Un 5,41% del total de la muestra ha manifestado que nunca/raramente participa en una actividad física en la que se llegue a sudar en el tiempo libre semanalmente; un 36,94% que lo hace a veces y el restante 57,66% que lo hace a menudo. En la siguiente tabla y gráfico se puede observar esta información:

Nunca/Raramente	5,41%
A veces	36,94%
A menudo	57,66%

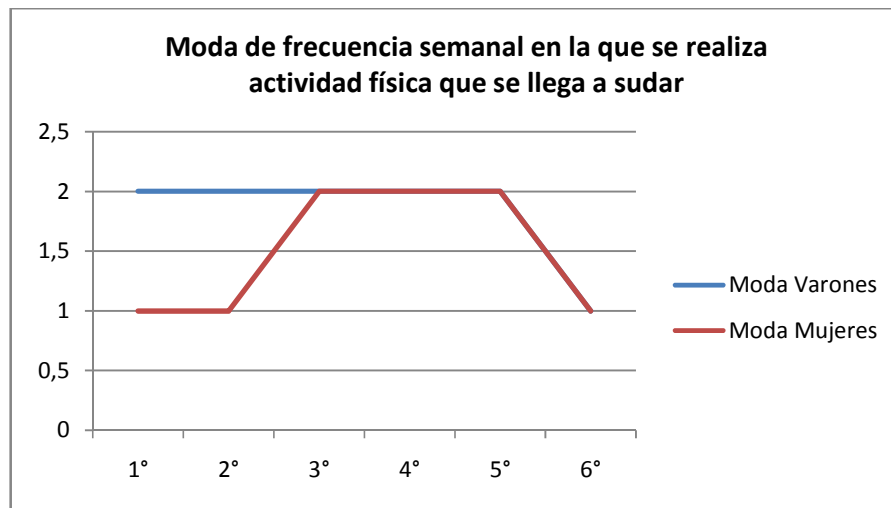


En 1°, 2°, 3°, 4° y 5° año la moda de varones que participa en una actividad física en la que llegue a sudar semanalmente es 2 veces y las mujeres de 1°, 2° y 6° año que participan en una actividad física en la que llegue a sudar semanalmente es de 1 ; en 6° año la moda de varones que participan en una actividad física en la que lleguen a sudar

semanalmente es de 1 y las mujeres de 3°,4° y 5° año que participan en una actividad física en la que lleguen a sudar en su tiempo libre es de 2.

La siguiente tabla y gráfico representan dicha información:

Moda		
Curso	Varones	Mujeres
1°	2	1
2°	2	1
3°	2	2
4°	2	2
5°	2	2
6°	1	1



3.1.2 Variables Complejas

A continuación describiremos cómo se han comportado las variables complejas:

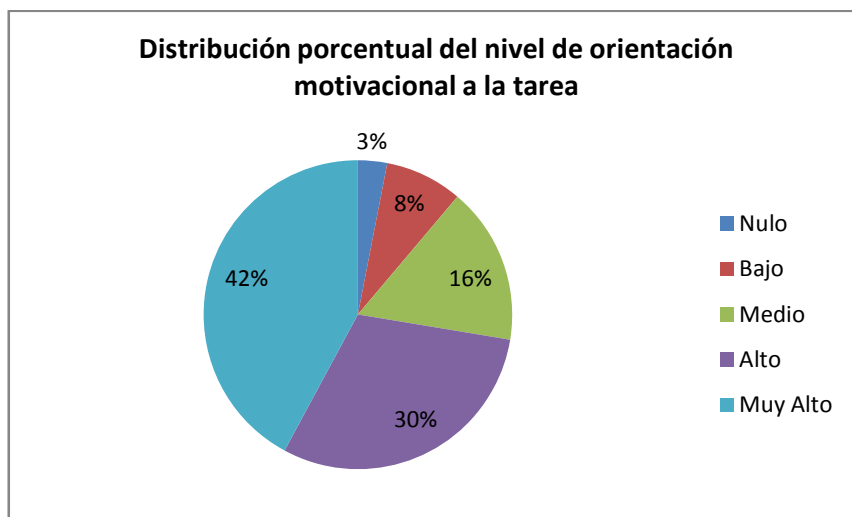
Al igual que en las anteriores, hemos representado los datos en gráficos y tablas; en ellos se puede observar el comportamiento de cada variable y el nivel alcanzado por cada una de las cuotas.

3.1.2.1 Nivel de orientación motivacional a la tarea

Del total de la muestra, el 42% de los estudiantes de la escuela secundaria manifestó que su Nivel de Orientación motivacional a la tarea es muy alto, un 30% que su nivel es alto, un 16% presenta un nivel medio de orientación motivacional a la tarea, un 8% refiere que su nivel motivacional orientado a la tarea es bajo y el porcentaje alcanzado por el

nivel de Orientación motivacional a tarea nulo es 3%. A continuación presentamos la tabla y el gráfico que representan esta información:

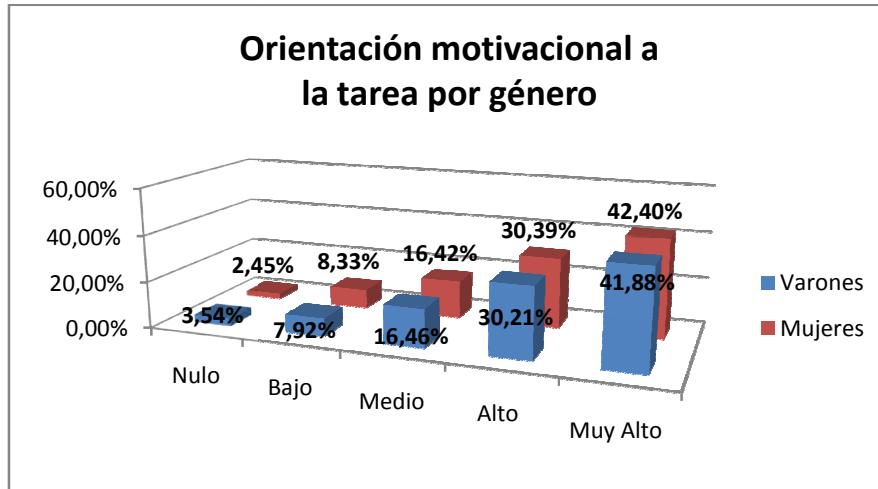
Frecuencia Porcentual	
Nulo	3%
Bajo	8%
Medio	16%
Alto	30%
Muy Alto	42%
	100%



Del total de los varones, el 3,54% obtuvo un nivel nulo de orientación motivacional a la tarea, el 7,92% de ellos un nivel bajo, el 16,46% manifestó un nivel medio de orientación motivacional a la tarea, un 30,21% reveló que tenía un nivel alto y el restante 41,88% un nivel muy alto.

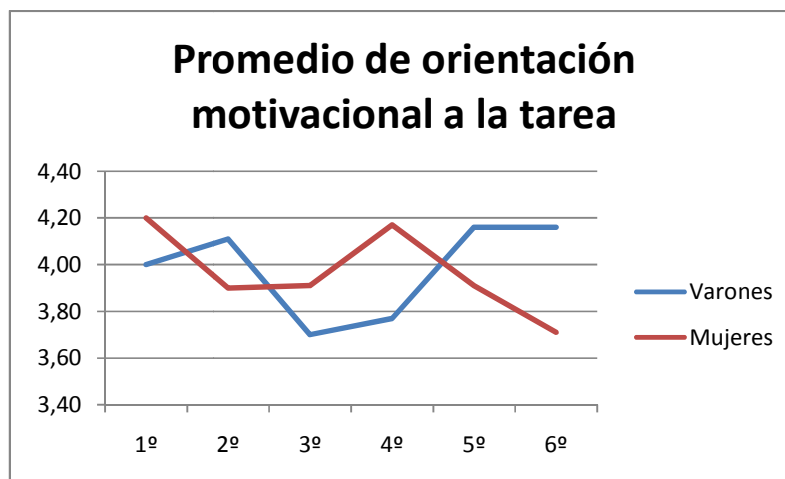
Del total de las mujeres, el 2,45% obtuvo un nivel nulo de orientación motivacional a la tarea, el 8,33% de ellas un nivel bajo, el 16,42% manifestó un nivel medio de orientación motivacional a la tarea, un 30,39% reveló que tenía un nivel alto y el restante 42,40% un nivel muy alto. Esta información se puede ver representada en la siguiente tabla y gráfico.

Frecuencia Porcentual varones y mujeres		
	Varones	Mujeres
Nulo	3,54%	2,45%
Bajo	7,92%	8,33%
Medio	16,46%	16,42%
Alto	30,21%	30,39%
Muy Alto	41,88%	42,40%
	100,00%	100,00%



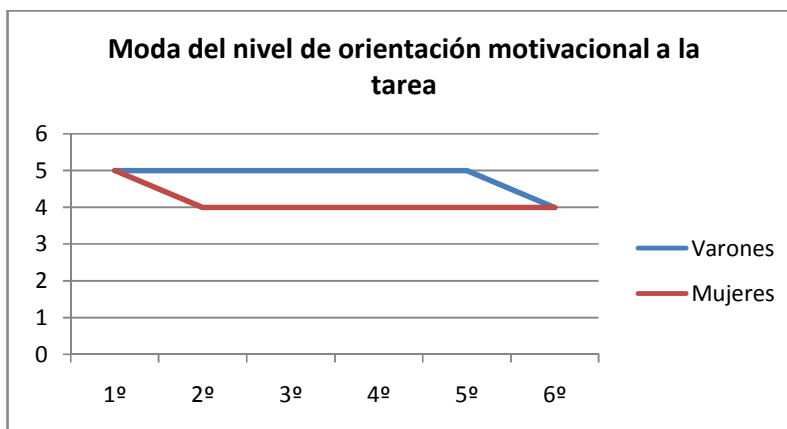
El promedio de niveles en Orientación motivacional a la tarea en casi toda la muestra es de un nivel alto, sin embargo 3° y 4° los niveles en Orientación motivacional a la tarea son medios, las mujeres de 2°, 3°, 5° y 6° año obtuvieron un promedio de niveles en Orientación motivacional a la tarea medio, excepto las mujeres de 1° y 4° un promedio alto. Puede observarse a continuación el gráfico y la tabla que representa la variación presente en cada cuota.

Promedio				
Curso	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1°	4,00	Alto	4,20	Alto
2°	4,11	Alto	3,90	Medio
3°	3,70	Medio	3,91	Medio
4°	3,77	Medio	4,17	Alto
5°	4,16	Alto	3,91	Medio
6°	4,16	Alto	3,71	Medio



La moda presente en ambos géneros en 1°, 2°, 3°, 4°, 5° y 6° año de la escuela de Bahía Blanca, provincia de Buenos Aires, fue de nivel alto en la orientación motivacional a la tarea. Esta información se puede ver representada en la tabla y gráfico que a continuación se presentan:

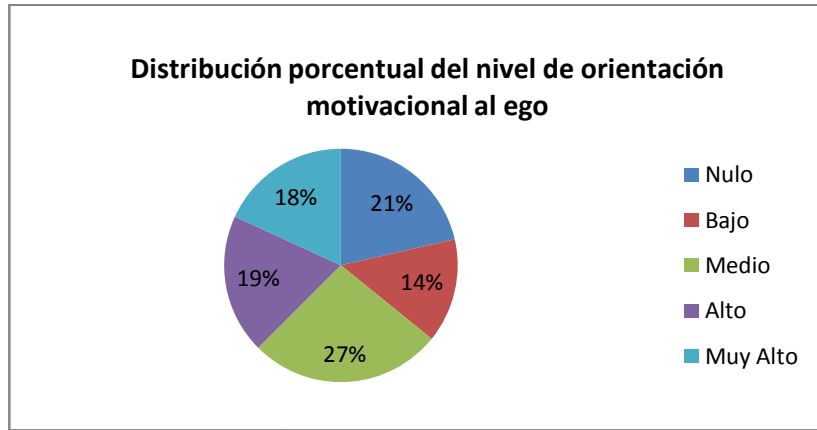
Moda tarea				
	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1°	5	Alto	5	Alto
2°	5	Alto	4	Alto
3°	5	Alto	4	Alto
4°	5	Alto	4	Alto
5°	5	Alto	4	Alto
6°	4	Alto	4	Alto



3.1.2.2 Nivel de orientación motivacional al ego

El 21% de los estudiantes de la escuela secundaria posee un nivel nulo de orientación motivacional al ego, un 14% presenta un nivel bajo, un 27% de los estudiantes poseen un nivel medio, un 19% un nivel alto y el 18% un nivel muy alto de nivel de orientación motivacional al ego. A continuación presentamos el gráfico y tabla que representan dicha información.

Frecuencia Porcentual	
Nulo	21%
Bajo	14%
Medio	27%
Alto	19%
Muy Alto	18%
	100,00%

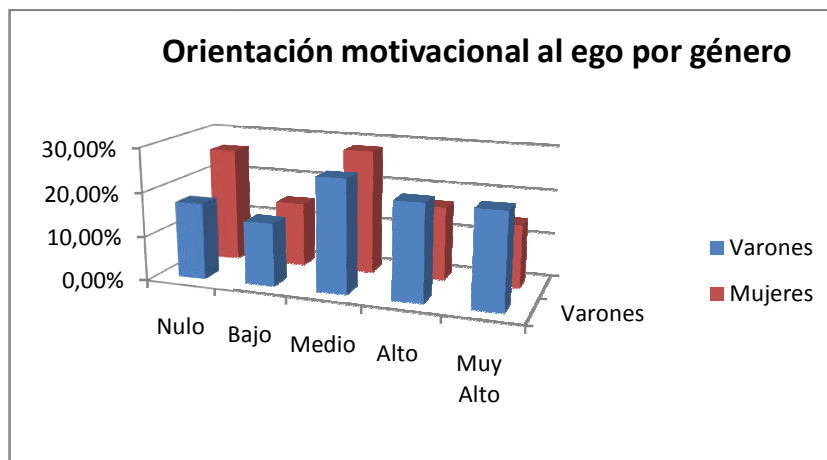


Del total de los varones, el 17,29% obtuvo un nivel nulo de orientación motivacional al ego, el 14,17% de ellos un nivel bajo, el 25,42% manifestó un nivel medio de orientación motivacional al ego, un 26,67% reveló que tenía un nivel alto y el 21,46% restante un nivel muy alto.

Del total de las mujeres, el 26,23% obtuvo un nivel nulo de orientación motivacional al ego, el 14,71% de ellas un nivel bajo, el 28,19% manifestó un nivel medio de orientación motivacional al ego, un 16,67% reveló que tenía un nivel alto y el 14,22% restante un nivel muy alto.

Información que se ve representada en el siguiente gráfico y tabla:

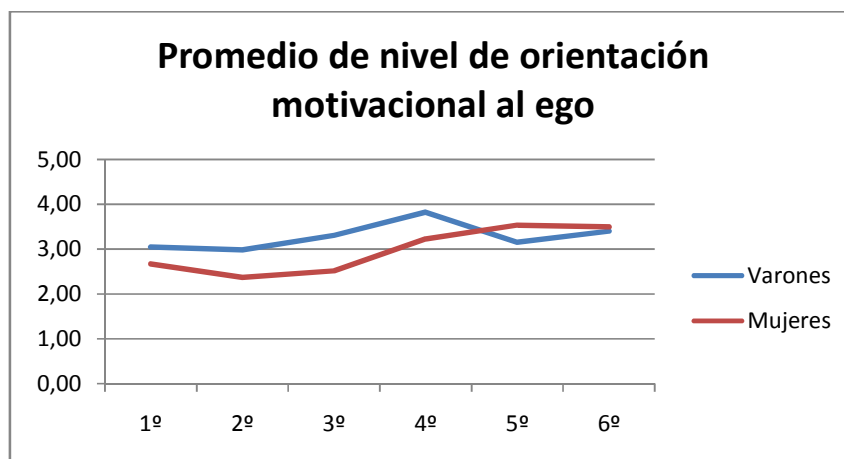
Frecuencia Porcentual varones y mujeres		
	Varones	Mujeres
Nulo	17,29%	26,23%
Bajo	14,17%	14,71%
Medio	25,42%	28,19%
Alto	21,67%	16,67%
Muy Alto	21,46%	14,22%
	100,00%	100,00%



En 1°, 2°, 3° año, el promedio de estudiantes mujeres fue de un nivel bajo de Orientación motivacional al ego, nivel que aumentó a medio en 4°, 5° y 6° año.

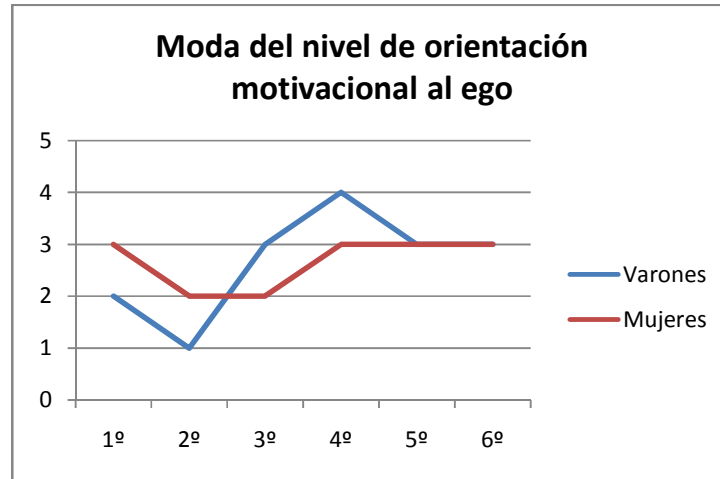
Los varones obtuvieron un promedio de nivel de Orientación motivacional al ego bajo sólo en 2° año y en los restantes: 1°, 3°, 4°, 5° y 6° esta variable se presentó en un nivel medio. La siguiente tabla y gráfico representan dicha información:

Promedio				
Curso	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1°	3,05	Medio	2,67	Bajo
2°	2,99	Bajo	2,37	Bajo
3°	3,31	Medio	2,52	Bajo
4°	3,83	Medio	3,23	Medio
5°	3,16	Medio	3,54	Medio
6°	3,41	Medio	3,50	Medio



La moda en los varones de la muestra ha sido de nivel medio en Orientación motivacional al ego en 3°, 5° y 6° año, mientras que en los años 1° y 2° ha sido de nivel bajo de Orientación motivacional al ego y en 4° año de nivel alto. En las mujeres la moda del nivel bajo de orientación motivacional al ego se presenta en 2° y 3° año, el nivel medio se visualiza en 1°, 4°, 5° y 6° año. En este sentido cabe mencionar que las clases de Educación Física están organizadas por género, esto respeta el hecho de que las prácticas tienen lugar en un espacio rentado y organizado por deportes lo que limita la capacidad física de albergar a los alumnos de otra manera esta configuración nos hace presuponer que nos conlleva a un alto nivel de ego. La siguiente tabla y gráfico representan dicha información:

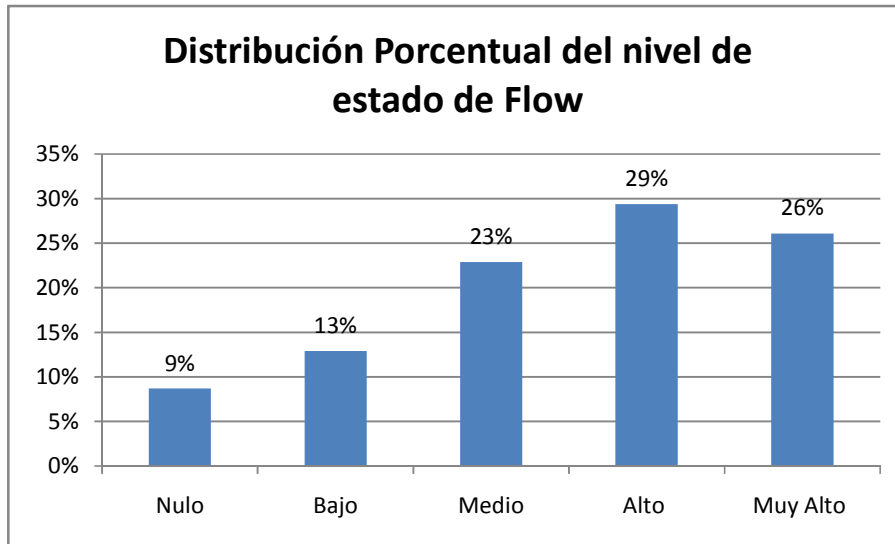
Moda ego				
	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1º	2	Bajo	3	Medio
2º	1	Bajo	2	Bajo
3º	3	Medio	2	Bajo
4º	4	Alto	3	Medio
5º	3	Medio	3	Medio
6º	3	Medio	3	Medio



3.1.2.3 Nivel de Flow

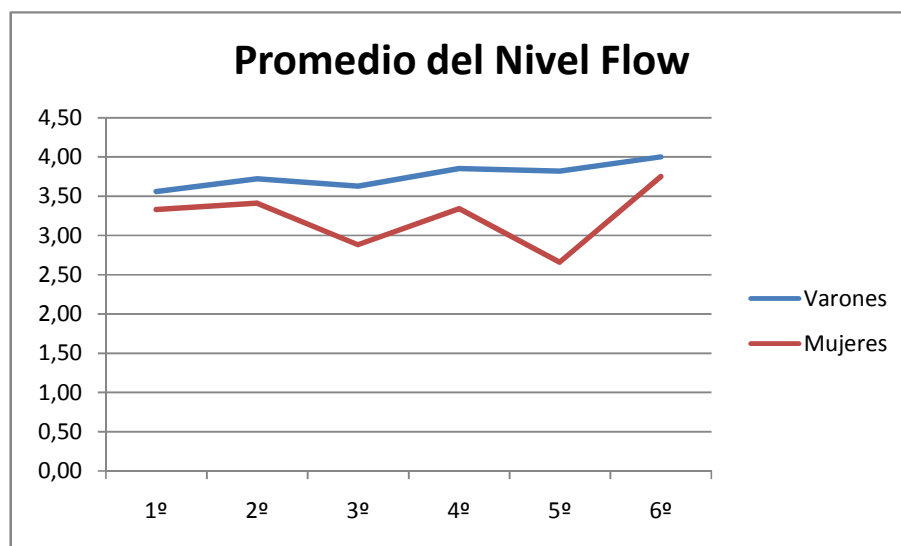
El 23% de los estudiantes de la muestra manifiesta un nivel de estado de flow medio, un 29% obtiene un nivel alto de estado de flow, un 13% un nivel bajo de estado de Flow, un 26% un nivel muy alto, para el nivel nulo de estado de Flow el porcentaje obtenido es de 9%. En el siguiente gráfico se pueden visualizar los porcentajes:

Frecuencia Porcentual	
Nulo	9%
Bajo	13%
Medio	23%
Alto	29%
Muy Alto	26%
	100%



El promedio obtenido en la muestra ha sido de nivel medio, excepto en las cuotas de 6° año varones y 3° y 5° año mujeres que alcanzaron un nivel bajo en estado de flow.

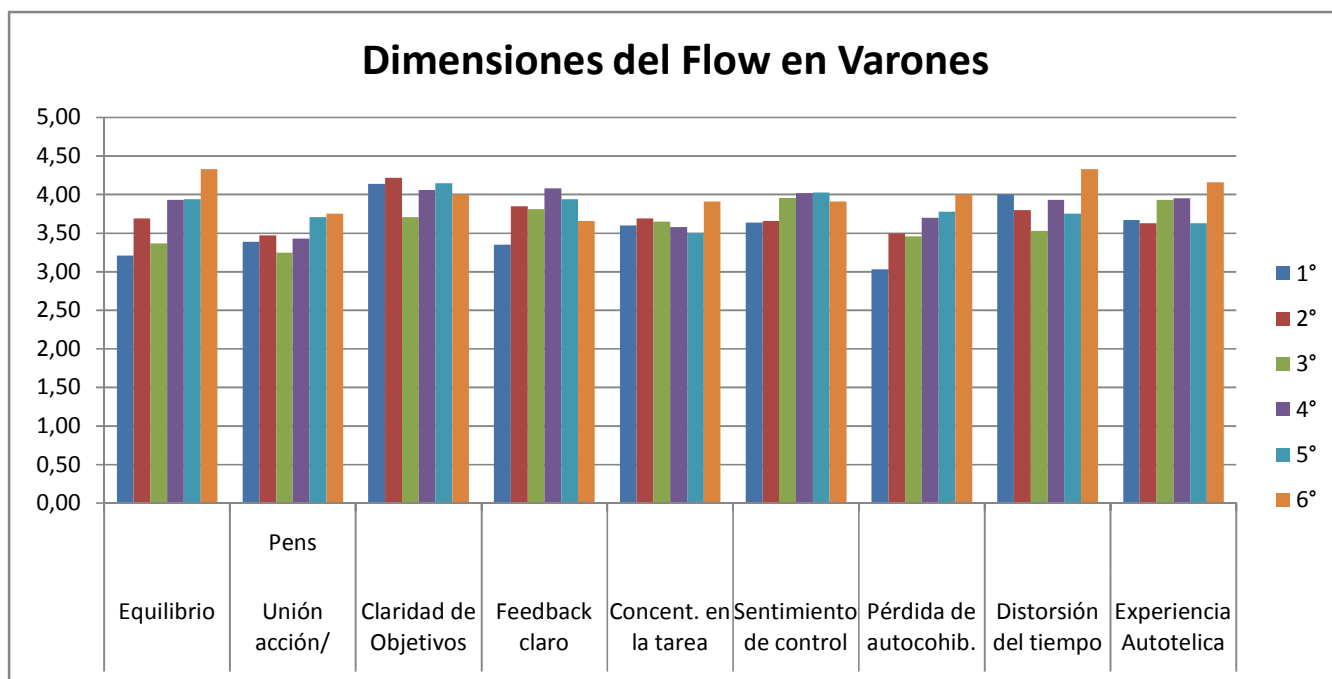
Promedio				
Curso	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1°	3,56	Medio	3,33	Medio
2°	3,72	Medio	3,41	Medio
3°	3,63	Medio	2,88	Bajo
4°	3,85	Medio	3,34	Medio
5°	3,82	Medio	2,66	Bajo
6°	4,00	Alto	3,75	Medio

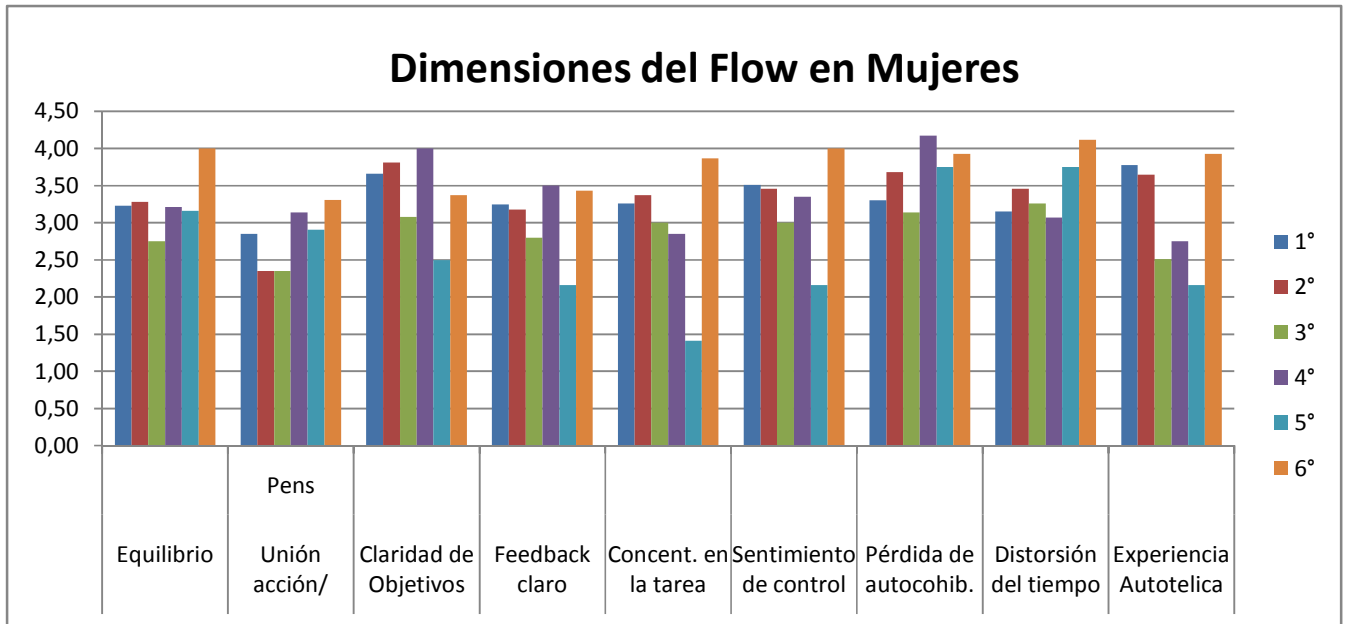


Los promedios de cada dimensión acentúan las diferencias entre las cuotas por año de cursada y por género en el estado de flow.

A continuación se pueden observar las representaciones en los gráficos y tablas correspondientes:

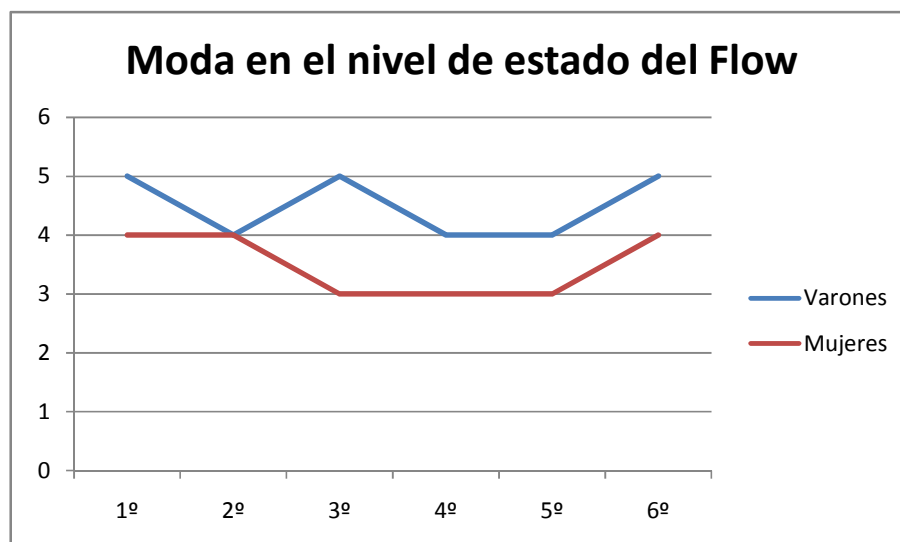
		Equilibrio	Unión acción/ Pens	Claridad de Objetivos	Feedback claro	Concent. en la tarea	Sentimiento de control	Pérdida de autocohib.	Distorsión del tiempo	Experiencia Autotética
V	1º	3,21	3,39	4,14	3,35	3,60	3,64	3,03	4,00	3,67
V	2º	3,69	3,47	4,22	3,85	3,69	3,66	3,50	3,80	3,63
V	3º	3,37	3,25	3,71	3,81	3,65	3,96	3,46	3,53	3,93
V	4º	3,93	3,43	4,06	4,08	3,58	4,02	3,70	3,93	3,95
V	5º	3,94	3,71	4,15	3,94	3,50	4,03	3,78	3,75	3,63
V	6º	4,33	3,75	4,00	3,66	3,91	3,91	4,00	4,33	4,16
M	1º	3,23	2,85	3,66	3,25	3,26	3,51	3,30	3,15	3,78
M	2º	3,28	2,35	3,81	3,18	3,37	3,46	3,68	3,46	3,65
M	3º	2,75	2,35	3,08	2,80	3,00	3,00	3,14	3,26	2,51
M	4º	3,21	3,14	4,00	3,50	2,85	3,35	4,17	3,07	2,75
M	5º	3,16	2,91	2,50	2,16	1,41	2,16	3,75	3,75	2,16
M	6º	4,00	3,31	3,37	3,43	3,87	4,00	3,93	4,12	3,93





La moda obtenida en las mujeres de la muestra fue de un nivel alto de estado de flow en 1°, 2° y 6° año, al igual que los varones de 1° a 6° año; mientras que las mujeres de 4° y 5° año obtuvieron una moda de nivel medio de estado de flow y bajo para las mujeres de 3° año.

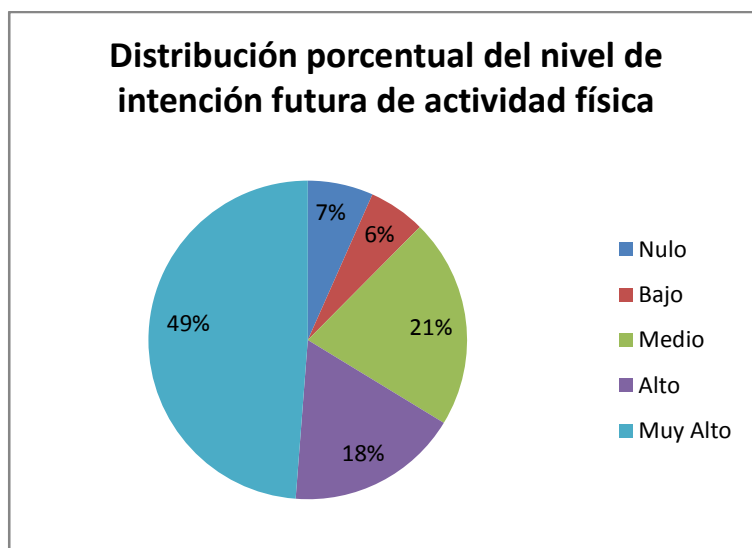
Moda Flow				
	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1°	5	Alto	4	Alto
2°	4	Alto	4	Alto
3°	5	Alto	3	Bajo
4°	4	Alto	3	Medio
5°	4	Alto	3	Medio
6°	5	Alto	4	Alto



3.1.2.4 Nivel de intención de futura práctica de actividad física-deportiva

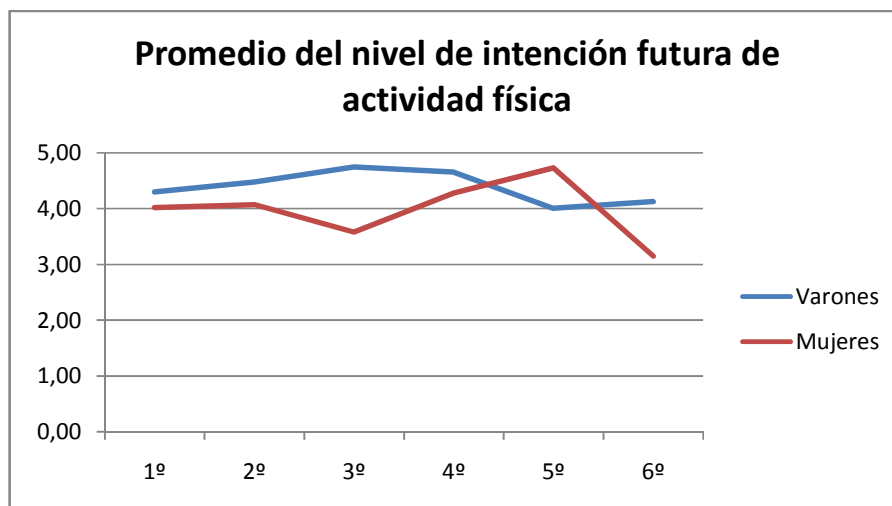
Del total de la muestra, el 6,67% manifiesta tener una intención futura de realizar actividad física-deportiva nula, el 5,77% un nivel bajo de intención, el 21,26% un nivel medio, un 17,52% un nivel alto y el 48,79% restante manifiesta su intención futura de práctica física-deportiva de un nivel muy alto.

Frecuencia Porcentual	
Nulo	7%
Bajo	6%
Medio	21%
Alto	18%
Muy Alto	49%
	100%



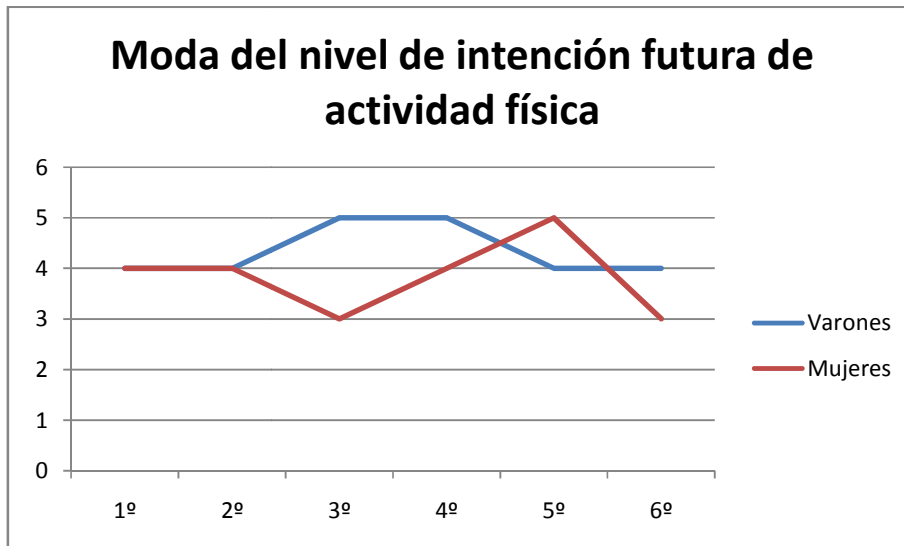
Los varones de la muestra manifestaron que tienen un promedio de nivel alto en los 6 años de intención futura de actividad física y deporte; mientras que las mujeres de la muestra obtuvieron un promedio de nivel medio en los años 3º y 6º y un promedio de nivel alto en 1º, 2º, 4º y 5º año. Esta información se puede observar en la siguiente tabla y gráfico:

Curso	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1º	4,30	Alto	4,02	Alto
2º	4,48	Alto	4,07	Alto
3º	4,75	Alto	3,58	Medio
4º	4,66	Alto	4,28	Alto
5º	4,01	Alto	4,73	Alto
6º	4,13	Alto	3,15	Medio



La moda obtenida en la muestra de los varones ha sido de un nivel alto en la intención futura de actividad física-deportiva en los 6 años, sin embargo en 1º, 2º, 4º y 5º año fue de nivel alto para las mujeres y en 3º y 6º año de nivel medio para mujeres. En la siguiente tabla y gráfico se puede observar dicha información:

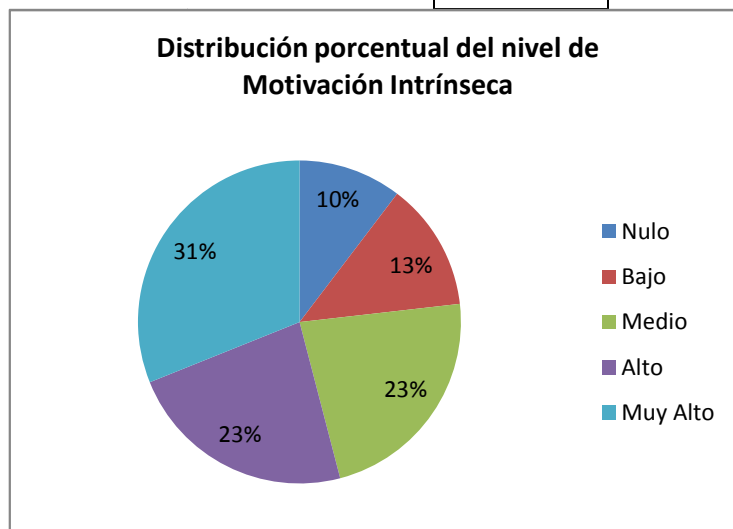
Moda Intención				
	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1º	4	Alto	4	Alto
2º	4	Alto	4	Alto
3º	5	Alto	3	Medio
4º	5	Alto	4	Alto
5º	4	Alto	5	Alto
6º	4	Alto	3	Medio



3.1.2.5 Nivel de motivación intrínseca

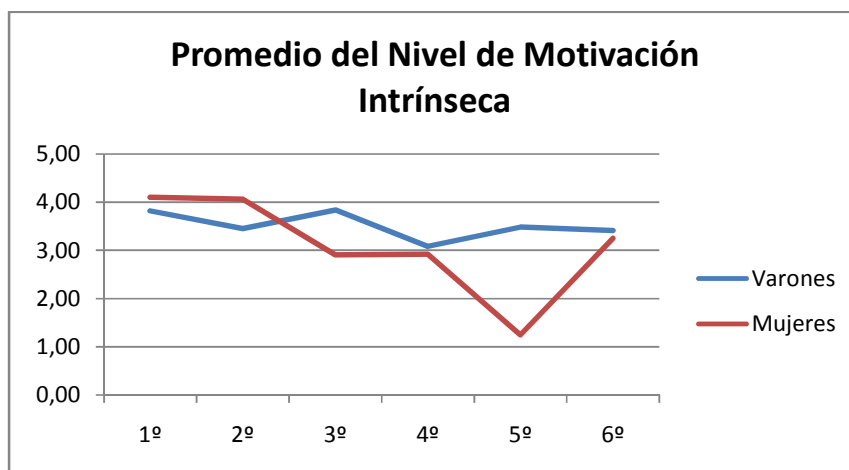
El 10,36% del total de la muestra presenta un nivel nulo de motivación intrínseca, un 12,84% de los estudiantes manifiesta un nivel bajo, un 22,75% de ellos tiene un nivel medio, un 22,97% presenta un nivel alto en motivación intrínseca y el 31,08% restante manifiesta un nivel muy alto de la misma variable. A continuación presentamos una tabla y gráfico que representan dicha información:

Frecuencia Porcentual	
Nulo	10%
Bajo	13%
Medio	23%
Alto	23%
Muy Alto	31%
	100%



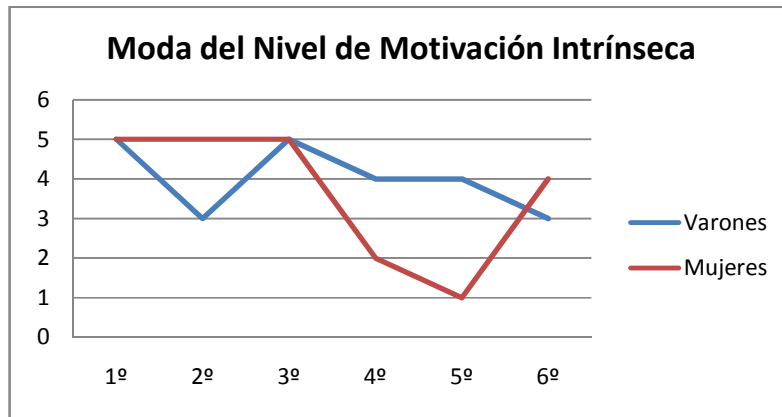
En los varones, el promedio obtenido del nivel de motivación intrínseca fue en 1°, 2°, 3°, 4°, 5° y 6° nivel medio. Mientras que las mujeres de la muestra obtuvieron en 3° y 4° año un promedio de nivel medio, en 5° un promedio de nivel bajo y en 1° y 2° el promedio ascendió a un nivel alto. A continuación se presentan una tabla y gráfico que representan dicha información:

Promedio				
Curso	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1°	3,82	Medio	4,10	Alto
2°	3,45	Medio	4,06	Alto
3°	3,84	Medio	2,91	Medio
4°	3,08	Medio	2,92	Medio
5°	3,48	Medio	1,25	Bajo
6°	3,41	Medio	3,25	Medio



La moda presente en los varones de 1°, 3°, 4°, 5° año fue de nivel alto en motivación intrínseca, en los jóvenes de 2° y 6° de un nivel medio. Mientras que en las mujeres de la muestra se obtuvo una moda de nivel alto para las estudiantes de 1°, 2°, 3° y 6° año, una moda de nivel bajo en 4° y 5°. A continuación se exponen la tabla y gráfico que representa dicha información:

Moda Motivación Intrínseca				
	Varones	Nivel	Mujeres	Nivel
1°	5	Alto	5	Alto
2°	3	Medio	5	Alto
3°	5	Alto	5	Alto
4°	4	Alto	2	Bajo
5°	4	Alto	1	Bajo
6°	3	Medio	4	Alto

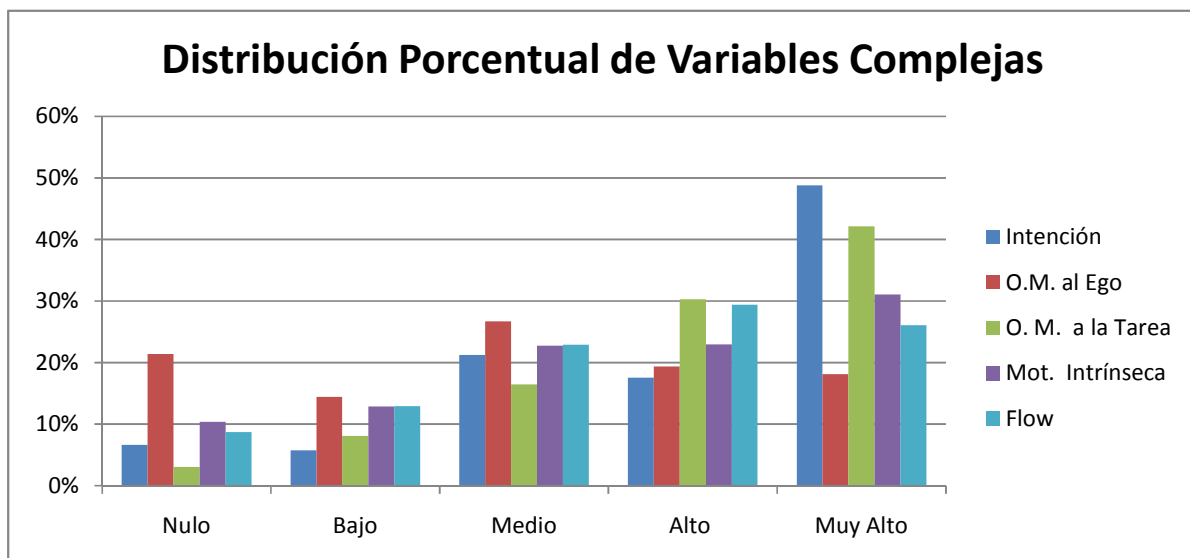


3.2 Análisis e interpretación de los datos (o resultados)

Luego de caracterizar los datos por variable, de manera separada, hemos realizado una interpretación relacionándolos con el marco teórico y entre sí.

A continuación se presenta una tabla que representa las diferentes distribuciones porcentuales de las variables complejas.

Distribución porcentual					
	Intención	O.M. al Ego	O. M. a la Tarea	Mot. Intrínseca	Flow
Nulo	7%	21%	3%	10%	9%
Bajo	6%	14%	8%	13%	13%
Medio	21%	27%	16%	23%	23%
Alto	18%	19%	30%	23%	29%
Muy Alto	49%	18%	42%	31%	26%
	100%	100%	100%	100%	100%



La orientación motivacional de los estudiantes de la escuela secundaria de la localidad de Bahía Blanca que han participado en la investigación se manifiesta con un mayor porcentaje hacia la tarea que al ego, ya que en la muestra el 27% se caracteriza por un nivel medio de orientación motivacional al ego y un 42% de la muestra refiere un nivel muy alto de orientación motivacional a la tarea. Podemos encontrar una explicación coherente en los análisis de Duda (1995), quien coincide con Nicholls (1984, 1989) en que las orientaciones motivacionales son ortogonales, dimensiones independientes, que tienen que ver con las diferentes formas de construir el propio nivel de competencia ante diferentes situaciones; que pueden ser consideradas de mayor o menor implicación en la tarea o en el ego, dependiendo de las demandas del ambiente social.

Si bien consideramos ambas dimensiones independientes, los niveles medio, alto y muy alto de orientación motivacional al ego suman el 64% de la muestra y los niveles bajo y nulo de la misma variable suman un 36%.

Peiró Velert y Sanchis Gimeno (2004) concluyeron que existen diferencias significativas por género de manera tal que los alumnos, en comparación con las alumnas, presentan una mayor orientación al ego, sin embargo en nuestra investigación los niveles alcanzados no presentan diferencia significativa en ambos géneros.

Los niveles medio, alto y muy alto de orientación motivacional a la tarea suman 88% en la muestra de la escuela de la provincia de Buenos Aires – Bahía Blanca. García Calvo (2004) demuestra que los propósitos de la orientación a la tarea son más intrínsecos y pro sociales a diferencia de los de la orientación al Ego, que son más extrínsecos. Lo que explica una relación positiva con los niveles medio, alto y muy alto de motivación intrínseca del 77%.

El promedio de la orientación motivacional a la tarea mantiene un nivel alto en todas las cuotas de la muestra.

La orientación motivacional al ego y la variable orientación motivacional a la tarea presentan diferencias significativas entre ambos géneros representado en las mujeres de 1°, 2° y 3° año con un nivel bajo de orientación motivacional al ego.

En nuestra investigación, la motivación intrínseca en los niveles medio, alto y muy alto de la muestra han alcanzado un 76,8%, la suma de los mismos niveles de la orientación motivacional al ego expresa un 64% y la misma sumatoria de la orientación motivacional a la tarea resulta en un 88%, lo que concuerda en cierta medida con Duda, Chi y Newton (1990 en Duda,1995) quienes revelan que se establecen relaciones inversamente opuestas entre esta variables, ya que la orientación a la Tarea, se correlaciona con los marcadores de la

diversión, el esfuerzo y la motivación intrínseca compuesta, mientras que en la orientación al yo, se establece una relación inversamente significativa.

La relación presente entre los niveles medio, alto y muy alto de motivación intrínseca y de intención de práctica futura de actividad física y deportiva en los estudiantes de Educación Física del Nivel Medio del sistema educativo argentino es positiva, ya que en ambas variables se suman porcentajes que superan el 80%.

Los niveles medio, alto y muy alto de estado de flow de la muestra suman un 78% entre los estudiantes de la muestra lo que tiene una relación positiva con la suma de los mismos niveles de intención futura de actividad física deportiva que suman 88%.

Los niveles bajo y nulo de estado de flow manifestado por los estudiantes en la escuela secundaria suman un 22%, distribuyendo el 78% restante en los niveles medio, alto y muy alto de estado de flow, lo que confirma lo que explica García Calvo (2004) al concluir que tanto la orientación a la tarea como la orientación al ego predicen la aparición de un estado de flow disposicional.

Existe una relación positiva entre el nivel medio de flow y el nivel alto de orientación motivacional a la tarea, ya que cuando los individuos participan en una actividad que han elegido y sobre la que tienen control, mejorará la motivación intrínseca. Pero si existe alguna percepción de control por un factor externo, la motivación intrínseca probablemente disminuirá (Goudas, Biddle, Fox, y Underwood, 1995). Relacionamos, al igual que Camacho (2011) y Goudas, Biddle, Fox, y Underwood (1995), que el individuo logra estar motivado intrínsecamente por su capacidad de autonomía, competencia y relación con el entorno y hay una gran probabilidad de que se experimente Flow al realizar acciones en estas condiciones, ya que su locus de control percibirá capacidad de dominio y de eficacia para su realización.

El 98% de la calificación de Educación Física obtenida el año anterior se ha distribuido en los valores 7, 8, 9 y 10, encontramos una relación significativa con los niveles medio, alto y muy alto de orientación motivacional a la tarea que suman un 88%.

La intención de futura práctica de actividad física deportiva suma en los niveles medio, alto y muy alto un 88%, con una relación positiva con el estado de flow de los mismos niveles (78%) y con la motivación intrínseca (77%), Moreno, Moreno y Cervelló (2007) explican que la competencia percibida, es el principal factor de la intencionalidad de ser físicamente activo, lo que justificaría la relación positiva, ya que en el estado de flow se valora entre sus indicadores el sentimiento de control, una experiencia autotélica, la claridad de objetivos, la concentración sobre la tarea que se está realizando, la claridad de objetivos,

el feedback claro y sin ambigüedades, la pérdida de cohibición o de autoconciencia y la combinación/unión entre la acción y el pensamiento

El gusto por la Educación Física arroja una diferencia del 10% en los valores entre géneros ya que la suma de los niveles normal, bastante y mucho de los varones suman 54% y las mujeres suman 40%; encontramos una diferencia en las mujeres que nos indica que el 6% no gusta de la Educación Física, mientras que el 22% de los varones manifiesta que les gusta mucho la Educación Física y el 11% de las mujeres manifiesta que les gusta mucho, dando una diferencia significativa en el gusto por la asignatura en los varones.

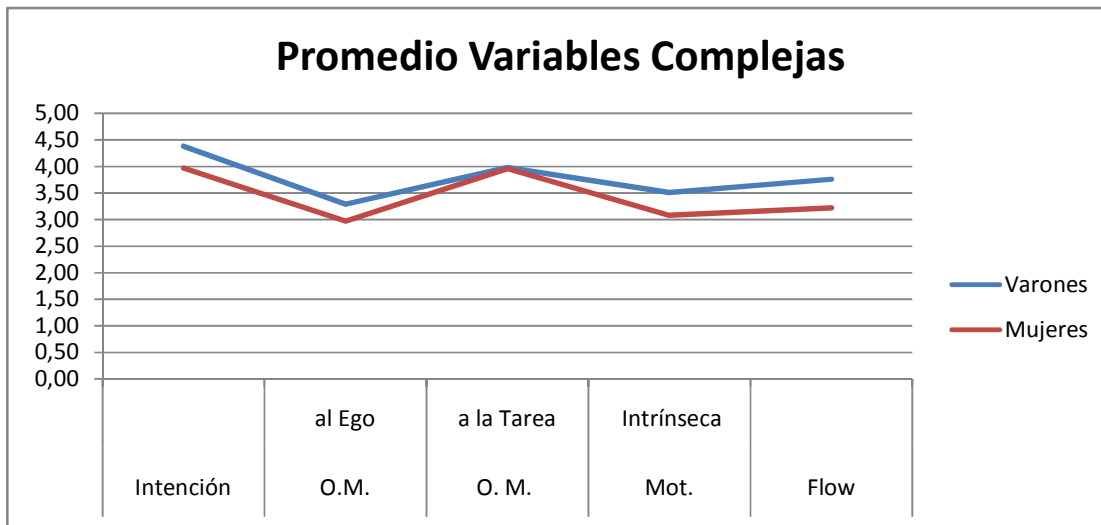
El 88% de los estudiantes manifiestan que les gusta normal, bastante y mucho la Educación Física y el mismo porcentaje manifestó que su intención futura de actividad física es media alta y muy alta, por lo que encontramos una relación positiva entre estas variables. La calificación obtenida el año anterior suma un 98% entre los valores 7 y 10, valores con los que se aprueba la asignatura y los niveles medio, alto y muy alto de motivación intrínseca suman un 77%, por lo que afirmamos que encontramos una relación positiva entre estas dos variables.

La actividad física realizada en el tiempo libre arroja un promedio de entre 3 y 7 días por semana, al igual que la actividad física en la que se llegue a sudar que arroja un promedio de a menudo.

En los promedios generales de toda la escuela secundaria de las variables complejas se observa una muy leve superioridad de los varones.

Promedio Variables Complejas Varones				
Intención	O.M. al Ego	O. M. a la Tarea	Mot. Intrínseca	Flow
4,38	3,29	3,98	3,51	3,76

Promedio Variables Complejas Mujeres				
Intención	O.M. al Ego	O. M. a la Tarea	Mot. Intrínseca	Flow
3,97	2,97	3,96	3,08	3,22



3.3 Conclusiones y sugerencias

La orientación motivacional a la tarea en los niveles medio, alto y muy alto de los estudiantes suma un 88% y la orientación motivacional al ego suma en los mismos niveles 64%. Se observa un mayor porcentaje de orientación motivacional hacia la tarea que al ego.

La motivación intrínseca de la muestra suma en sus niveles medio, alto y muy alto un 77%.

El estado de Flow obtuvo una distribución porcentual de un 78% en la suma de los niveles medio, alto y muy alto.

La intención de práctica futura de actividad física-deportiva suma en los niveles medio, alto y muy alto un 88%.

En los estudiantes del Nivel Medio existe una positiva relación entre los promedios de la orientación motivacional a la tarea, la motivación intrínseca y el estado de flow, con la intención de práctica futura de actividad física-deportiva, claramente podemos observar cómo descienden los valores en relación a la orientación motivacional al ego.

Concluimos que existe una relación positiva entre los niveles medio, alto y muy alto de intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física que cursan en Nivel Medio con los niveles medio, alto y muy alto de nivel de orientación motivacional a la tarea.

Existe una relación positiva entre la intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física que cursan en Nivel Medio con los niveles medio, alto y muy alto del estado de flow.

Existe una relación positiva entre los niveles medio, alto y muy alto de la intención de mantener a futuro la práctica de actividad física-deportiva en los estudiantes de Educación Física que cursan en Nivel Medio con los niveles alto y muy alto de motivación intrínseca.

La mejor forma para estar intrínsecamente motivado durante las prácticas de actividad física es alcanzar el estado de flow y quien consiga alcanzar el estado durante la práctica físico deportiva obtendrá grandes niveles de disfrute, diversión y logro (Moreno Murcia, Cervelló Gimeno y González-Cutre Coll, 2006). Concluimos remarcando la importancia de este estado del flow al ser logrado en las clases de Educación Física del Nivel Secundario, asociado al placer, a la percepción de logro y a la autonomía de los alumnos.

Las prácticas de Educación Física en la Institución están organizadas por sexo lo que nos lleva a la conjetura de que este hecho es el que nos arriba a niveles altos de ego en las mujeres, generalmente durante las prácticas de Educación Física mixta las mujeres encuentran dificultad para ganarle a los varones lo que genera que los niveles de ego disminuyan, caso contrario cuando las clases competitivas son entre mujeres los niveles de ego aumentan.

De lo que se trata específicamente es de brindar una educación de calidad y adaptada a las capacidades y necesidades de los alumnos en el momento histórico actual. Propiciando prácticas abiertas, flexibles y libres para que los educandos puedan ser protagonistas de sus propias prácticas. Posicionarse en una práctica docente contextualizada que admita el curiosear y favorezca la confianza en el educando, por lo que claramente se hace menester dar difusión en el ámbito institucional a las conclusiones obtenidas en la investigación, para que esta se transforme en un disparador que genere prácticas reflexivas.

3.4 Discusión

A continuación se presentan las dificultades encontradas durante el proceso de investigación para que en futuras investigaciones puedan tenerse en cuenta.

En el proyecto macro del que somos parte, se explicita que “se pretende conocer las variables presentes en la clase de Educación Física que son percibidas como determinantes por los estudiantes para promover su intención de mantener una práctica física continuada en un futuro” (Coterón y Gómez, 2014, p. 5) sugerimos que se podría pretender conocer las variables presentes en la clase de Educación Física que son percibidas como determinantes por los estudiantes para promover su intención de *adherir* y/o mantener una práctica física

continuada en un futuro, ya que partimos de la base inclusiva de integrar también a quienes no realizan actividad física ni deportiva.

Con respecto a los objetivos, los fuimos modificando a lo largo del trabajo. Ya que hay que plantearlos de manera que puedan cumplirse, es decir que no sean utópicos. Además de ser claros y precisos.

Con respecto a la matriz de datos fue realizada de manera conjunta con la profesora y tutora de la materia trabajo de investigación de la UFLO, Valeria Gómez y los/as compañeros de cátedra.

Realizar el pilotaje del cuestionario fue fundamental a la hora de recolectar los datos de manera general, ya que nos permitió tener un panorama preciso de lo que nos podría llegar a ocurrir en el momento de la recolección de datos. Los problemas que tuvimos durante el pilotaje fueron solucionados de manera conjunta con la profesora de la cátedra y compañeros/as.

Respecto al instrumento de recolección de datos hemos encontrado algunos detalles que a continuación detallamos para una futura revisión:

- El ítem “Me da igual lo que lo/as otros puedan estar pensando de mí” se repite.
- Consideramos que el ítem “Mis metas están claramente definidas” es ambiguo, ya que plantea la posibilidad de respuesta tanto si las metas son propias o externas, impuestas por el contexto.
- Consideramos que el ítem “Al margen de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte” es acotado ya que refiere a la variable intención futura de actividad física y deportiva y sólo menciona esta última, al igual que “Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre”.

Si bien coincidimos con la sugerencia de Guzmán, Carratalá, García-Ferriol y Carratalá (2006), y hemos recortado para nuestro instrumento de recolección de datos sólo el análisis de la dimensión motivación intrínseca, sugerimos para futuras investigaciones que sean tenidas en cuenta las tres dimensiones de la variable motivación ya que creemos que tanto la motivación como la motivación extrínseca también deberían ser tenidas en cuenta al relacionarse con las variables de nuestra investigación, ya que, Deci y Ryan, 1985 en Moreno Murcia, Cervelló Gimeno; González-Cutre Coll, 2006 definen la motivación como un continuo caracterizado por diferentes niveles de autodeterminación, de tal forma que, de menor a mayor autodeterminación se ordenan la desmotivación, la motivación extrínseca y la motivación intrínseca, conformada como un todo causante de las acciones e inacciones de los sujetos.

Los índices sumatorios fueron pensados por cinco grupos de estudiantes de la licenciatura en actividad física y deporte, en relación a las cinco variables. Cada puntaje obtenido para las variables, dimensiones y sub-dimensiones pueden variar dependiendo el valor que le dé cada investigador. Esto habría que tenerlo en cuenta ya que al cambiar los valores pueden llegar a cambiar los resultados de la investigación, por eso es subjetivo y depende de cada uno/a.

4 Anexos.

Anexo 1: Carta de presentación ante la Institución en la cual se realizó el muestreo



Buenos Aires, 10 de noviembre de 2014

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 a 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 desease realizar cualquier consulta es: 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

Firmo en conformidad:



Prof. ANDREA M. MASCOLO
DIRECTORA
COLEGIO RACIQUO CLUB

Anexo 2: Protocolo de pilotaje.



FACULTAD DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Procedimiento de realización del pilotaje

CONDICIONES PREVIAS

- Imprimir 15 cuestionarios en simple faz, 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. 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. 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).

Anexo 3: Protocolo de muestra global.

UFLO

UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 23611/294 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/a 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 conozcan, o conozcan muy poco, 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 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.

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 Cs. 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. 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. ¿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? El tiempo en que 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 número 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 Física 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. Así mismo, será responsabilidad del/la administrador/a asegurarse que cada cuestionario está identificado con el nombre del colegio en el que se han recabado los datos.

Anexo 4: Cuestionario Q 1 - A – Motivación en educación.

MOTIVACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA (Q1-A)

Marcar con una **BIEN**
 X en el recuadro **MAL**

Género Hombre Mujer **Edad** 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

Colegio Público Privado **Año** 1º 2º 3º 4º 5º 6º

¿Cursas el bachillerato con orientación en educación física? Sí No

Calificación Educación Física curso anterior 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cuánto te gusta la Educación Física? 1 2 3 4 5

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:

En una semana, ¿cuántas veces haces los siguientes ejercicios durante más de 15 minutos en tu tiempo libre? (Escribe el número que consideres en cada apartado)

Ejercicio extenuante (el corazón late rápidamente). Por ejemplo jugando al fútbol, al equitación, 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"/>

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)? (Señala una de las tres opciones)

Nunca/raramente A veces A menudo

Por favor, indica el nivel de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones teniendo en cuenta tu experiencia. La escala de este cuestionario es:

1 = Totalmente en desacuerdo
 2 = En desacuerdo
 3 = Indiferente
 4 = De acuerdo
 5 = Totalmente de acuerdo

Es confidencial y no hay respuestas correctas o incorrectas. Contesta con sinceridad. No hay límite de tiempo. Contesta con tranquilidad. Asegurate de que no dejéis ninguna afirmación sin contestar.
GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Observación 170
180
Página 114

Yo siento que tengo más éxito en las clases de Educación Física...

	1	2	3	4	5
Cuando soy el/la único/a capaz de realizar el ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando soy capaz de esforzarme en la práctica de una habilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando lo puedo hacer mejor que mis compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando aprendo una nueva habilidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando los/as otros/as no lo pueden hacer tan bien como yo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando puedo hacer algo que no sabía hacer antes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando los/as demás fracasán y yo no	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando aprendo una habilidad nueva gracias a mi esfuerzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando gano a los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando trabajo mucho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando consigo la puntuación más alta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando algo hace que yo quiera practicar más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando soy el/la mejor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando aprender un ejercicio/habilidad me hace sentir mejor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando tengo más habilidad que los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cuando puedo sacar lo mejor de mí mismo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En clases de Educación Física...

	1	2	3	4	5
Sé que mis habilidades me permitirán hacer frente al desafío que se me plantea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hago los gestos correctos sin pensar de forma automática	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conozco claramente lo que quiero hacer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tengo realmente claro cómo lo estoy haciendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	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 esfuerzos	<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 ser/río 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"/>

	1	2	3	4	5
Las dificultades y mis habilidades para superarlas están a un mismo nivel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hago las cosas espontánea y automáticamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis metas están claramente definidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo confirmar que en clase lo estoy haciendo muy bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy totalmente concentrado/a en lo que estoy haciendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siento un control total de mi cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me da igual lo que otros/as puedan estar pensando de mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pierdo la noción normal del tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encuentro la experiencia muy valiosa y reconfortante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Participo en esta clase de Educación Física...

	1	2	3	4	5
Porque la Educación Física es divertida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque disfruto aprendiendo nuevas habilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque la Educación Física es estimulante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por la satisfacción que siento mientras aprendo nuevas habilidades técnicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...

	1	2	3	4	5
Me interesa el desarrollo de mi forma física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al margen de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Después de terminar el colegio quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Después de terminar el colegio me gustaría mantenerme físicamente activo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	1	2	3	4	5
Las dificultades y mis habilidades para superarlas estén a un mismo nivel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hago las cosas espontánea y automáticamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mis metas están claramente definidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puedo confirmar que en clase lo estoy haciendo muy bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estoy totalmente concentrado/a en lo que estoy haciendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siento un control total de mi cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me da igual lo que otros/as puedan estar pensando de mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pierdo la noción normal del tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encuentro la experiencia muy valiosa y reconfortante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Participo en esta clase de Educación Física...

	1	2	3	4	5
Porque la Educación Física es divertida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque disfruto aprendiendo nuevas habilidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque la Educación Física es estimulante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Por la satisfacción que siento mientras aprendo nuevas habilidades/técnicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...

	1	2	3	4	5
Me interesa el desarrollo de mi forma física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Al margen de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Después de terminar el colegio quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Después de terminar el colegio me gustaría mantenerme físicamente activo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo 5: Procedimiento para completar la planilla Excel.

UFLO

UNIVERSIDAD DE FLORES

Autorizada provisionalmente por Decreto PEN N° 23611/2014 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 Ego1 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: Tabla de datos.

Género.	Edad.	Tipo de centro.	Curso.	Calificación.	Gusto.	Ejercicio Extenuante.
---------	-------	-----------------	--------	---------------	--------	-----------------------

5 Bibliografía.

- Alonso Tapia, J. (2005). Motivación para el aprendizaje: la perspectiva de los alumnos, Madrid, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.
- Bratch, V. (1992). Educación Física y Aprendizaje Social. Cap. 1 (15-25) 1ª edición en español. Córdoba. Editorial Vélez Sarsfield. 1996.
- Camacho, C., Arias D., Castiblanco, A. y Riveros, M. (2011). Revisión Teórica conceptual de Flow: Medición y áreas de aplicación. En *Cuadernos Hispanoamericanos de psicología*, Vol. 11 nº 1. Pp. 48-63.
- 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* 1999. Vol. 8, núm. 1, pp. 7-19 ISSN: 1132-239X, Federación Española de Asociaciones de Psicología del Deporte. Universitat de les Illes Balears.
- 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. ISSN: 1132-239X. Universitat de les Illes Balears. Universitat Autònoma de Barcelona
- Cecchini, J. A, González, C., López Prado, J. y Brustad, R. J. (2005). Relación del clima motivacional percibido con la orientación de meta, la motivación intrínseca y las opiniones y conductas de Fair Play. *Revista Mexicana de Psicología*, 22(2) 469-479.
- Coterón y Gómez (2014). Proyecto: Análisis de los perfiles motivacionales del estudiante de Educación Física en secundaria y su relación con la intención de práctica futura.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir, una psicología de la felicidad*, KAIROS, Barcelona.
- Duda, J. (1995). *Motivación en el Deporte y el Ejercicio*.
- Freire, P. (1998). *Cartas a quien pretende enseñar*. México: Siglo Veintiuno.
- García Calvo, T. (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Memoria de Docencia e Investigación. Cáceres: Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura.
- Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Sánchez-Fuentes, J. A. y Martínez-Molina, M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la Educación Física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 14, 2, pp. 59-70 Universidad de Murcia. Murcia, España. ISSN edición impresa: 1578-8423.
- Gómez, V. y Perelló, G. (2006). *Tipos de diseño*. Material de uso interno de la cátedra. Facultad de Actividad Física y Deporte, UFLO. Inédito.
- 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 EF y el Deporte, nº 4-5, 2007, 39-56.
- Larrosa, J. (2002). *Experiencia y Pasión*. En, *Entre las lenguas, Lenguaje y Educación después de Babel*, Barcelona, Laertes, 2003, pp. 165-178.
- Méndez-Giménez, Fernández-Río, Cecchini Estrada y González González de Mesa (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en Educación Física. Un estudio complementario de metas de Logro 2x2 y autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 22, núm 1, pp. 29-38. ISSN: 1132-239X. Universitat de les Illes Balears. Universitat Autònoma de Barcelona.

- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C.; Conte, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 26(7), 355-369. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02602.pdf>
- Moreno, J. A., Moreno, R., Cervelló E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. Psicología y Salud, Vol. 17, Núm. 2: 261-267, jul-dic 2007. <http://www.um.es/univefd/PS.pdf>.
- Moreno Murcia, J. A, Cervelló Gimeno, E., González-Cutre Coll, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. En Anales de psicología 2006, vol. 22, nº 2 (diciembre), 310-317.
- 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.
- Padua, J. (1994). Técnicas de investigación aplicadas a las ciencias sociales. El Colegio de México.
- Pedráz (2007). El cuerpo sin escuela: Proyecto de supresión de la Educación Física escolar y qué hacer con su detritus. Ágora para la EF y el Deporte, nº 4-5, 2007, 57-90.
- Pedráz (1997). La disposición regulada de los cuerpos. Propuesta de un debate sobre la cultura física popular y los juegos tradicionales – en Apunts. Educación Física y deportes. 1997. nº 48, p. 6-16.
- 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.
- Peña Maldonado, A. (2008). Aportes de Paulo Freire al pensamiento emancipador y humanista latinoamericano del siglo XX en Diálogo de Saberes nº 1 enero-abril- 2008 Caracas. Pp. 24-42 UBV Sede Caracas alicesocorro2000@yahoo.es.
- Pineau, P. (1993). Porqué triunfó la escuela o la modernidad dijo: “esto es educación y la escuela dijo: Yo me ocupo” en AA. VV (1993) *La escuela como máquina de educar*. Ed. Paidós. 2001, Buenos Aires.
- Rigal, L. (2011). Lo implícito y lo explícito en los componentes pedagógicos de las teorías críticas en educación en La mirada pedagógica para el siglo XXI: teorías, temas y prácticas en cuestión. Reflexiones de un encuentro. Pp. 40-50. Compilado por Flora Hillert, María José Ameijeiras, Nora Graziano. Ed. UBA, CLACSO. <http://bvsde.org.ni/clacso/publicaciones/UBA-lamiradapedagogicaparaelsigloXXI.pdf>.
- Samaja (1994). Epistemología y metodología. Elementos para una teoría de la investigación científica, Buenos Aires: EUDEBA.