

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar

Motivation and intention to be physically active in school physical education students

Josué Rodríguez-Rosado; José Manuel Cantonero-Cobos; Bartolomé J. Almagro
Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte (Universidad de Huelva).

*Autor para correspondencia: José Manuel Cantonero-Cobos josemanuel.cantonero@ddi.uhu.es

Cronograma editorial: *Artículo recibido* 09/08/2024 *Aceptado:* 08/05/2025 *Publicado:* 01/07/2025
<https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Rodríguez-Rosado, J.; Cantonero-Cobos, J.M.; Almagro, B.J. (2025). Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. *Sportis Sci J*, 11(3), 1-21. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

Contribución del autor: Todos los autores contribuyeron de forma equitativa al trabajo.

Financiamiento: El estudio obtuvo financiación para su publicación del grupo de investigación HUM643: Educación, Motricidad e Investigación Onubense (EMOTION) perteneciente a la Universidad de Huelva.

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener ningún tipo de conflicto.

Aspectos éticos: En el estudio se detallan los aspectos éticos.

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

Resumen

Actualmente, adquiere bastante importancia adoptar un estilo de vida activo y saludable en la población en general y en edad escolar en particular. Por tanto, el objetivo principal de la investigación fue analizar la relación entre diferentes variables psicológicas, la autopercepción de la condición física y la intención de ser físicamente activos en una muestra de 162 estudiantes de Educación Primaria. Los análisis mostraron que el apoyo y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, las formas más autodeterminadas de la motivación y una buena percepción de la condición física se relacionaron positivamente y predijeron la intención de ser físicamente activo en el alumnado. En definitiva, el estudio muestra la importancia que adquiere que el alumnado adopte conductas más autodeterminadas y tenga una buena percepción de su condición física en clases de Educación Física para que adopte un estilo de vida más activo.

Palabras clave: educación primaria; autodeterminación; necesidades psicológicas básicas

Abstract

Currently, it is becoming increasingly important to adopt an active and healthy lifestyle in the population in general and at school age in particular. Therefore, the main objective of the research was to analyse the relationship between different psychological variables, self-perception of physical fitness and intention to be physically active in a sample of 162 primary school students. The analyses found that support and satisfaction of basic psychological needs, more self-determined forms of motivation and a good perception of physical fitness were positively related to and predictive of intention to be physically active in students. In conclusion, the study shows how important it is for students to adopt more self-determined behaviours and have a good perception of their physical fitness in PE classes in order to adopt a more active lifestyle.

Key words: primary school; self-determination; basic psychological needs

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS en adelante) el sedentarismo es una de las principales enfermedades que acontecen al siglo XXI, provocando elevadas cifras de morbilidad y mortalidad (Guthold et al., 2018). De este modo, el papel de la Actividad Física (AF en adelante) cobra una gran relevancia, constituyéndose como la pieza angular en la lucha contra el sedentarismo, aportando mejoras a nivel físico, psicológico y cognitivo (Bull et al., 2020). A pesar de las recomendaciones de la OMS sobre AF (OMS, 2020), diferentes estudios evidencian que la AF está decreciendo a nivel mundial desde edades bien tempranas, confirmándose en muchos casos como el 81% de niños y adolescentes no cumplen con estas recomendaciones (Guthold et al., 2020; Thivel et al., 2019). Por este motivo, existe una tendencia ascendente en la aparición de obesidad y enfermedades cardiovasculares derivadas de la ausencia de práctica de AF en las últimas décadas (Abarca-Gómez et al., 2017).

Con relación al párrafo anterior, el comportamiento sedentario asciende cuando la población infanto-juvenil no acude a la escuela. Por tanto, para paliar y frenar el aumento del sedentarismo cobra una gran relevancia la materia de Educación Física (EF en adelante), considerándose como uno de los pocos momentos en el cual los escolares practican AF a lo largo de la semana. En este sentido, dicha materia se considera pieza clave para minimizar las conductas sedentarias y mejorar la adherencia del alumnado hacia la práctica de AF durante su tiempo libre y de ocio (Fernández-Espínola et al., 2021).

En relación con ello, la motivación, entendida como aquel aspecto psicológico que energiza y da dirección al comportamiento humano (Ryan & Deci, 2017; 2020), se posiciona como uno de los constructos psicológicos más relevantes en el desarrollo de las clases de EF, favoreciendo sobre todo a que el alumnado practique AF y mantenga la intención de seguir siendo físicamente activo en su tiempo de ocio (González-Cutre, 2017). Una de las teorías motivacionales más relevantes en este contexto, es la Teoría de la Autodeterminación (TAD en adelante). Esta teoría fundamentada por Deci & Ryan (1985; 2000) y Ryan & Deci (2017; 2020) hace referencia a cómo las personas actúan según su propia voluntad, o lo que es lo mismo, a través de un comportamiento autodeterminado.

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

Dicha teoría sostiene que el ser humano posee tres necesidades psicológicas básicas (NPB) las cuales son innatas en todos los individuos. *La autonomía*, entendiéndose como la necesidad que tiene una persona por ser responsable de sus propias acciones; *la competencia*, haciendo referencia al sentimiento y sentirse eficaz; y *la relación con los demás*, aludiendo a la necesidad de sentirse aceptado y vinculado dentro del grupo de iguales. Por último, diferentes estudios muestran la posibilidad de añadir una cuarta necesidad psicológica básica: la necesidad de *novedad*, siendo definida como la necesidad de experimentar algo que no se ha realizado previamente (González-Cutre et al., 2016; González-Cutre & Sicilia, 2019). La satisfacción de éstas será primordial para sentirse satisfecho y alcanzar el crecimiento psicológico y bienestar óptimo (Deci & Ryan, 1985; Fierro-Suero et al., 2020; Ryan & Deci, 2017).

La TAD determina que, en función de si se satisface o frustra las NPB el comportamiento del ser humano fluctúa de más a menos autodeterminado (Figura 1). Con relación a la conducta más autodeterminada, las siguientes regulaciones son las que se integran en mencionado continuo: regulación intrínseca, regulación integrada y regulación identificada ordenadas de mayor a menor autodeterminación respectivamente. Del mismo modo, en su lado opuesto, se encuentra las conductas menos autodeterminadas definidas por la regulación introyectada, regulación externa y, por último, la desmotivación siendo la regulación más alejada de los intereses de los docentes dada la falta de intencionalidad para actuar por parte del alumnado (Ryan & Deci, 2017; Vasconcellos et al., 2020).

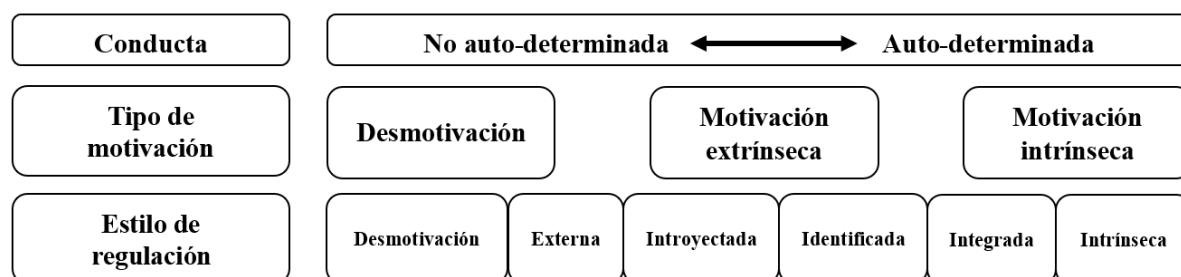


Figura 1. Continuo de la autodeterminación (Ryan & Deci; 2017; 2020).

La satisfacción de las NPB está directamente relacionada con la motivación, puesto que cuando el alumnado percibe que estas son satisfechas las regulaciones

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

motivacionales más autodeterminadas tienden a aumentar. En contraposición, si dichas necesidades se frustran, el alumnado tendrá conductas más orientadas a las regulaciones motivacionales menos autodeterminadas. En este sentido, existe una secuencia motivacional aplicada a la educación física (Figura 2) que establece que la satisfacción de las NPB es condicionada por el contexto social en la cual esta se desarrolla (Vasconcellos et al., 2020).

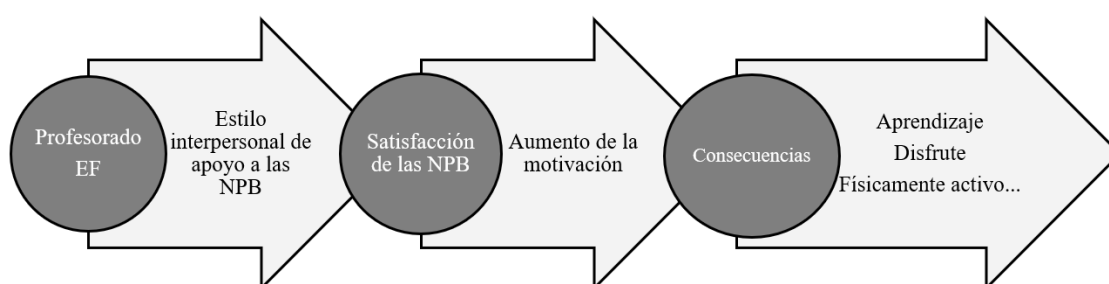


Figura 2. Secuencia motivacional de la TAD en Educación Física (Vasconcellos et al., 2020).

Teniendo como referencia esta base teórica, para mejorar la motivación en el sistema educativo y, en concreto en las clases de EF, el papel del docente cobra gran relevancia siendo el principal responsable de crear entornos sociales y psicológicos óptimos (Soini et al., 2014). El apoyo a la autonomía por parte de éste puede generar grandes beneficios en la motivación del alumnado y en su intención de seguir siendo físicamente activo fuera del centro escolar (Polet et al., 2021; Cheon et al., 2019; 2020). En relación con ello, si el profesorado consigue que el alumnado tenga una experiencia motivacional óptima tendrá consecuencias positivas académicas como un incremento en el interés y participación en clases de EF, mejor comprensión conceptual y, por ende, el rendimiento académico aumenta (Cheon et al., 2020; Flores-Aguilar et al., 2023; Vasconcellos et al., 2020). Además de obtener beneficios académicos, el alumnado que experimente un clima motivacional positivo favorecerá la aparición de emociones positivas durante la práctica (Bordbar, 2019; Fierro-Suero et al., 2023; Simonton & Gran, 2020), la actitud hacia la materia será favorable, el aumento en la intención de ser físicamente activo y adherencia a la práctica deportiva en el futuro (Cheon et al., 2019;

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

2020; Contreras et al., 2010; Fernández-Espínola et al., 2021; 2020; Moreno et al., 2007; Polet et al., 2021; Trigueros-Ramos et al., 2019).

Dado todo lo descrito hasta ahora, satisfacer las NPB y adoptar conductas más autodeterminadas por parte del alumnado se consideran dos constructos claves para mejorar la adherencia a la práctica de la AF (Cuevas-Campos et al., 2020; Fernández-Espínola et al., 2020). Por ello y, teniendo en cuenta la escasez de estudios relacionados con el análisis de la motivación en clases de EF en primaria (e.g., Navarro-Patón et al., 2016; Ruiz-Ortiz, 2023; Vaquero-Solís et al., 2022), el objetivo del presente estudio es analizar cómo es la relación entre las NPB, los tipos de motivación, la autopercepción sobre la CF y la intención de ser físicamente activos en el alumnado de Educación Física en edad escolar.

Material y método

Diseño y participantes

Se realizó un estudio de corte transversal, descriptivo, correlacional y con un muestreo de conveniencia o intencional (Ato et al., 2013). La muestra del estudio estuvo compuesta por 162 estudiantes de Educación Primaria pertenecientes a los cursos de 5º y 6º de dos centros educativos ubicados al suroeste de España. De los 162 estudiantes, 84 (51.9%) pertenecían al género masculino y 78 (48.1%) al género femenino. La edad de los estudiantes oscilaba entre los 10-13 años ($M = 10.88$; $DT = .67$).

Instrumentos

El presente estudio empleó para su medición un cuestionario donde se recogían tanto datos sociodemográficos (edad, curso, género, centro educativo, localidad y última nota de EF) como los siguientes instrumentos ya validados (Tabla 1):

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

Tabla 1. Instrumentos y variables de medición

Instrumento	Abreviación	Variable	Modo respuesta
Cuestionario de Apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas en Educación Física (Fierro-Suero et al., 2020; Sánchez-Oliva et al., 2013)	SBPN-4	Apoyo: autonomía, competencia, relación social y novedad	Escala tipo Likert 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo)
Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (Moreno et al., 2008)	BPNES	Satisfacción: autonomía, competencia, relación social y novedad	Escala tipo Likert 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo)
Escala del Locus Percibido de Casualidad en Educación Física (Ferriz et al., 2015)	PLOC-2	Regulación intrínseca, integrada, identificada, introyectada, externa y desmotivación	Escala tipo Likert 1 (Totalmente en desacuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo)
Medida de la Intencionalidad de seguir siendo Físicamente Activo (Moreno et al., 2007)	MIFA	Intencionalidad seguir siendo físicamente activo/a	Escala tipo Likert 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo)
Cuestionario de autopercepción de la condición física (Ortega et al., 2011)	IFIS	Autopercepción de la condición física	Escala tipo Likert 1 (Muy mala) a 5 (Muy buena)

Procedimiento

La realización del trabajo se llevó a cabo siguiendo los principios de la American Psychological Association (2020). Asimismo, para el desarrollo de la investigación, se contactó con el equipo directivo del centro educativo con el propósito de informarles del objetivo de la investigación, así como invitarles a participar en la misma. Seguidamente, se solicitó una autorización a los tutores legales puesto que el alumnado participante en el estudio era menor de edad. El tiempo estimado para la realización del cuestionario empleado fue de 15 minutos aproximadamente. La participación fue totalmente voluntaria. Un miembro del equipo de investigación permaneció siempre presente para garantizar el anonimato del sujeto y resolver dudas que pudieran surgir durante el desarrollo de este.

Análisis de datos

En primer lugar, se llevó a cabo la depuración de la matriz de datos realizada. Posteriormente, se comprobó la asunción de criterio (Kolmogorov-Smirnov) para determinar la realización de pruebas paramétricas o no paramétricas.

Seguidamente, se analizaron los estadísticos descriptivos sobre la AF realizada fuera del centro y los estadísticos descriptivos de las variables y las correlaciones

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

bivariadas. Posteriormente, se efectuó el análisis de la prueba T Student para muestras independientes con el objetivo de analizar las diferencias respecto al género y a la práctica de AF o deporte. Para el análisis de T Student se aplicó la d de Cohen para especificar el tamaño del efecto (Cohen, 1988), pudiendo ser pequeño ($d = 0.2$), medio ($d = 0.5$) y grande ($d = 0.8$). Finalmente, para determinar si las variables analizadas predicen la intención de ser físicamente activo se llevó a cabo un análisis de regresión lineal. El nivel de significación estadística se estableció en .05. Todos los análisis se realizaron con el programa estadístico SPSS versión 25.

Resultados

Estadísticos descriptivos y correlaciones bivariadas variables motivacionales

La Tabla 2 muestra los estadísticos descriptivos ($M \pm DT$) y las correlaciones bivariadas de las diferentes variables analizadas en el estudio. En primer lugar, respecto apoyo de los docentes de EF a las NPB, el apoyo a la relación obtuvo la puntuación media más alta (4.49 ± 0.64). Asimismo, la puntuación media más alta entre las NPB fue para la necesidad de relación (4.36 ± 0.77) seguida de la necesidad de competencia (4.05 ± 0.71). En segundo lugar, en cuanto a las regulaciones motivacionales, el análisis reveló que las regulaciones motivacionales que constituyen una motivación más autodeterminada (motivación intrínseca y regulaciones integrada e identificada) reflejaron puntuaciones medias más altas que la motivación menos autodeterminada (regulación introyectada y externa), siendo la desmotivación la que menor puntuación mostró (2.71 ± 1.63).

Atendiendo al análisis de correlaciones entre las distintas variables analizadas, el apoyo del docente a las NPB se correlacionó positiva y estadísticamente significativa con la satisfacción de las NPB del alumnado (autonomía, competencia, relación y novedad), las regulaciones motivacionales más autodeterminadas (M. intrínseca, Reg. integrada y Reg. Identificada), la intención de seguir siendo físicamente activo, la autopercepción sobre su CF. Del mismo modo, la satisfacción de todas las NPB mostraron una correlación positiva y estadísticamente significativa más elevadas con las regulaciones más autónomas, intención de ser físicamente activo en el futuro y autopercepción sobre la CF en dos de las cuatro variables (competencia y relación). Por su parte, la intención de ser

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

físicamente activo y autopercepción sobre la CF obtuvieron una relación positiva y estadísticamente significativa con las conductas más autodeterminadas de motivación.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos y correlaciones bivariadas entre las variables del estudio

Variables	M	DT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. A. Autonomía	3.26	0.82	-	.46**	.37**	.48**	.48**	.37**	.29**	.49**	.24**	.37**	.20**	.25**	.15	.23**	.23**	.19*
2. A. Competencia	4.30	0.70		-	.63**	.55**	.38**	.44**	.36**	.51**	.51**	.36**	.35**	.30**	.13	.02	.28**	.20*
3. A. Relación	4.49	0.64			-	.51**	.27**	.50**	.39**	.44**	.45**	.41**	.45**	.26**	.06	-.09	.32**	.24**
4. A. Novedad	3.90	0.80				-	.43**	.31**	.31**	.63**	.41**	.35**	.37**	.28**	.25**	.03	.32**	.19*
5. Autonomía	3.42	0.90					-	.50**	.40**	.67**	.33**	.40**	.27**	.32**	.23**	.33**	.32**	.15
6. Competencia	4.05	0.71						-	.61**	.47**	.59**	.56**	.50**	.30**	.06	.08	.45**	.50**
7. Relación	4.36	0.77							-	.46**	.59**	.55**	.51**	.26**	-.07	-.05	.46**	.25**
8. Novedad	3.79	0.83								-	.56**	.42**	.42**	.36**	.20*	.14	.34**	.15
9. M. Intrínseca	5.95	1.15									-	.63**	.72**	.33**	.05	-.01	.44**	.27**
10. R. Integrada	5.69	1.20										-	.69**	.46**	.05	.07	.60**	.34**
11. R. Identificada	6.17	0.98											-	.39**	.05	-.12	.58**	.28**
12. R. Introyectada	5.17	1.29												-	.50**	.28**	.39**	.29**
13. R. Externa	3.99	1.67													-	.51**	.08	.05
14. Desmotivación	2.71	1.63														-	-.04	.07
15. Intención	4.38	0.70															-	.36**
16. Autopercepción CF	3.75	0.63																-

Nota: ** p < 0.01; * p < 0.05; M = Media; DT = Desviación típica; A. = Apoyo; M = Motivación; R. = Regulación; CF = Condición Física

Análisis diferencial según el género

La Tabla 3 refleja el análisis de las diferentes variables respecto al género. Con relación a la satisfacción de las NPB, los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en las necesidades de autonomía y competencia a favor del género masculino. Por su parte, haciendo alusión a los diferentes tipos de regulación motivacional que percibió el alumnado, se observó diferencias significativas entre ambos géneros, concretamente en la motivación autónoma y en la regulación introyectada a favor de los alumnos respecto a las alumnas. Por último, atendiendo a la autopercepción que tuvo el alumnado sobre su CF, el género masculino percibió una mejor CF frente a la percepción que tuvo el género femenino.

Diferencias en función de la práctica deportiva o AF

La Tabla 4 atiende a las diferencias estadísticas en las variables analizadas en función de la práctica deportiva o AF durante el tiempo de ocio. Los resultados encontrados establecieron diferencias estadísticamente significativas en las diferentes

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

regulaciones motivacionales, revelando que aquellos que practican deporte o AF en su tiempo de ocio presentaron una mayor regulación integrada, identificada e introyectada en relación con los que no practicaban deporte o AF. Asimismo, el alumnado que practicaban AF o deporte fuera del horario lectivo, mostraron una mayor intención de mantenerse físicamente activos respecto a los que no mantenían estos hábitos extraescolares.

Tabla 3. Análisis diferencial según el género

Variables	Alumnos		Alumnas		P	d Cohen
	M	DT	M	DT		
Apoyo autonomía	3.33	0.87	3.19	0.75	.27	.17
Apoyo competencia	4.37	0.63	4.23	0.76	.23	.20
Apoyo relación	4.51	0.60	4.47	0.69	.69	.06
Apoyo novedad	3.94	0.82	3.86	0.79	.54	.10
Autonomía	3.57	0.89	3.27	0.90	.03	.34
Competencia	4.23	0.63	3.86	0.74	.00	.54
Relación	4.47	0.64	4.23	0.88	.05	.31
Novedad	3.91	0.82	3.66	0.83	.05	.30
Motivación intrínseca	6.19	0.91	5.70	1.32	.01	.43
Regulación integrada	5.97	1.11	5.40	1.22	.00	.49
Regulación identificada	6.39	0.77	5.93	1.12	.00	.48
Regulación introyectada	5.51	1.11	4.80	1.37	.00	.57
Regulación externa	4.20	1.70	3.77	1.62	.10	.26
Desmotivación	2.91	1.59	2.50	1.65	.11	.25
Intención de seguir físicamente activo	3.84	0.64	3.65	0.61	.07	.30
Autopercepción de la condición física	4.62	0.52	4.12	0.78	.00	.75

Nota: M = Media; DT = Desviación típica; P valor = nivel de significación para < .05

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

Tabla 4. Análisis diferencial según la práctica de deporte o AF

Variables	Practica		No practica		p	d Cohen
	M	DT	M	DT		
Apoyo Autonomía	3.29	0.80	3.21	0.84	.55	.10
Apoyo Competencia	4.35	0.57	4.22	0.88	.35	.18
Apoyo Relación	4.52	0.56	4.44	0.78	.47	.12
Apoyo Novedad	3.89	0.79	3.92	0.83	.80	.04
Autonomía	3.40	0.87	3.47	0.97	.63	.08
Competencia	4.09	0.70	3.98	0.73	.34	.15
Relación	4.44	0.67	4.21	0.92	.11	.29
Novedad	3.78	0.80	3.80	0.89	.86	.02
Motivación Intrínseca	6.04	1.06	5.79	1.29	.19	.21
Regulación Integrada	5.89	1.09	5.34	1.31	.01	.46
Regulación Identificada	6.30	0.84	5.93	1.16	.04	.37
Regulación Introyectada	5.33	1.17	4.87	1.45	.04	.35
Regulación Externa	3.94	1.64	4.10	1.74	.55	.09
Desmotivación	2.59	1.54	2.94	1.77	.21	.21
Intención de seguir físicamente activo	4.58	0.54	4.02	0.81	.00	.81
Autopercepción de la Condición Física	3.79	0.62	3.67	0.65	.25	.19

Nota: M = Media; DT = Desviación típica; P valor = nivel de significación para < .05

Análisis de regresión lineal sobre la intención de seguir físicamente activo

La Tabla 5 expone el análisis de regresión lineal respecto a la predicción de las variables independientes sobre la dependiente. Se observó que las variables analizadas alcanzaron el 47% de la varianza total explicada, justificando de este modo, la intencionalidad de seguir siendo activo. En relación con ello, aquellas regulaciones más autodeterminadas (regulación integrada e identificada) predijeron de forma positiva y estadísticamente significativa la intención de seguir siendo físicamente activo ($\beta = .30$). Del mismo modo, la autopercepción de la CF del alumnado también se mostró como predictor positivo y estadísticamente significativo respecto a la intención de seguir físicamente activo ($\beta = .15$), es decir, el alumnado que considera que tiene una buena CF, tiene predisposición positiva a seguir practicando AF o deporte fuera del horario escolar.

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

Tabla 5. Análisis de regresión lineal simple considerando como variable dependiente la intención de ser físicamente activo

Variables	β	R^2	t	p
Apoyo autonomía	-.05		-0.65	.52
Apoyo competencia	.02		0.23	.82
Apoyo relación	-.05		-0.59	.55
Apoyo novedad	.07		0.81	.42
Autonomía	.11		1.14	.26
Competencia	.03		0.32	.75
Relación	.13		1.54	.13
Novedad	-.02	.47	-0.16	.87
Motivación intrínseca	-.18		-1.59	.11
Regulación integrada	.30		2.97	.00
Regulación identificada	.30		2.97	.00
Regulación introyectada	.09		1.08	.28
Regulación externa	.05		0.55	.58
Desmotivación	-.12		-1.58	.12
Autopercepción de la condición física	.15		2.01	.05

Nota: β = Peso beta estandarizado; R^2 = Varianza total explicada

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar la relación existente entre el apoyo del docente a las NPB, la satisfacción de las NPB, las diferentes regulaciones motivacionales y la autopercepción de CF con la intención de ser físicamente activo en el alumnado de EF en edad escolar. En esta línea, existen investigaciones previas (Vaquero-Solís et al., 2022) que han testado algunas de las relaciones estudiadas en este trabajo, no incluyendo la variable autopercepción de la CF como predictor de la intención de ser físicamente activo de estudiantes de EF de Primaria.

Los resultados obtenidos van en consonancia con estudios previos (Almagro et al., 2022; Cuevas et al., 2016) los cuales muestran que existe un porcentaje elevado de alumnado que practica AF o deporte fuera del contexto escolar frente a quienes no tienen dicho hábito deportivo, siendo en este sentido el género masculino quien tiene mayor porcentaje de práctica físico-deportiva. El alumnado que mantienen buenos hábitos de práctica deportiva durante su tiempo de ocio experimenta una mayor regulación integrada, identificada e introyectada y mayor intención de ser físicamente activo en el futuro (Fernández-Espínola et al., 2021; Vargas-Viñado & Herrera-Mor, 2020). A pesar de ello, de entre las consecuencias que influyen en la disminución de práctica deportiva

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

conforme el alumnado crece, se encuentran la falta de motivación hacia dicha práctica y la ausencia de apoyo y satisfacción de las NPB.

El apoyo percibido a la autonomía se correlacionó positivamente con todas las variables analizadas a excepción de la regulación externa y la desmotivación, coincidiendo con la secuencia motivacional de la TAD para EF y otros estudios (Fierro-Suero et al., 2020; Haerens et al., 2015). Asimismo, valores altos de apoyo por parte del docente a la autonomía junto con la satisfacción de las NPB del alumnado han mostrado generar una mayor motivación intrínseca (Fierro-Suero et al., 2020; González-Cutre & Sicilia, 2019; Navarro-Patón et al., 2016) e incluso motivaciones más autónomas o autodeterminadas (Fernández-Espínola et al., 2020; González-Cutre et al., 2016; Vaquero-Solís et al., 2020). Por tanto, el profesorado de EF debe apoyar a la autonomía y satisfacer las NPB de su alumnado con el objetivo de obtener conductas más autodeterminadas en estos.

En este sentido, el apoyo a la autonomía, la satisfacción de las NPB, aquellas formas de motivación más autodeterminadas y la autopercepción sobre la CF, han reportado correlaciones positivas hacia la intención de seguir siendo físicamente activo, en línea con lo expuesto en estudios previos (Cheon et al., 2019; 2020; Contreras et al., 2010; Fernández-Espínola et al., 2021; 2020; Moreno et al., 2007; Polet et al., 2021; Trigueros-Ramos et al., 2019). Por este motivo, es importante considerar dichas variables para conseguir mayor adherencia a la práctica deportiva que repercutirá positivamente en la intención de ser físicamente activo durante la etapa académica y sucesivas. Los resultados del presente estudio muestran como el apoyo a la novedad y la satisfacción a la autonomía y novedad mantienen relaciones positivas con la motivación controlada, en consonancia con estudios previos (Leo et al., 2022; Vaquero-Solís et al., 2020). Dado que la TAD menciona que el apoyo y satisfacción de las NPB se relaciona con aquellas conductas más autodeterminadas, estas relaciones podrían deberse a cómo el alumnado interpreta y/o experimenta dicho apoyo o por el estilo interpersonal que utiliza el profesorado durante sus clases.

En cuanto a las diferencias en la satisfacción de las NPB en función del género, los resultados obtenidos en el presente estudio mostraron valores superiores en el género masculino. En este sentido, estudios previos no encontraron diferencias en cuanto a

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

género en la Educación Primaria (Fernández-Espínola, 2019; Navarro-Patón et al., 2016; López-Hernández & Fernández-Espínola, 2019) aunque sí existieron diferencias en edades posteriores a favor del género masculino en la satisfacción de las NPB (Castro-Sánchez et al., 2023; Fernández-Espínola et al., 2021). Esta tendencia podría justificarse en base al desarrollo evolutivo del alumnado, debido a que durante estas edades el sexo masculino puede ser propenso a desarrollar una mayor predisposición hacia la competencia y autonomía por su deseo de ganar frente al simple hecho de participar en la actividad (Symonds & Russell, 2018). Del mismo modo, esta tendencia a favor del género masculino sigue imperando en cuanto a las regulaciones motivacionales más autodeterminada y percepción de la CF (Dorado-Cuevas et al., 2016; Fernández-Espínola et al., 2021; Granero-Gallegos & Gómez-López, 2020; Vargas-Viñado & Herrera-Mor, 2020). Dadas estas diferencias, es importante minimizarlas y que ambos géneros realicen AF por la satisfacción que les genera, por estar acorde a sus valores o por conocer los beneficios que le aporta ya que existirá menor probabilidad de ser sedentarios y aumentará la autoconcepción de su estado físico tanto en el género femenino como en el masculino.

Conclusión

La presente investigación ha puesto de manifiesto la relación existente entre el apoyo por el docente a todas las NPB, la satisfacción de las NPB (incluida la novedad), las regulaciones motivacionales más autodeterminadas y la autopercepción de la CF con respecto a la intención de seguir físicamente activo en el alumnado de Educación Primaria. De este modo, se considera importante que los docentes de EF conozcan estos hallazgos para que apoyen y satisfagan las NPB de su alumnado, haciendo énfasis en el género femenino, con el objetivo de obtener durante sus clases regulaciones motivacionales más autodeterminadas y mejor percepción de la CF. Todo ello va a repercutir en la práctica de AF fuera del contexto escolar y, por ende, mayor intención de ser físicamente activo en el futuro.

Limitaciones y aplicaciones prácticas

Entre las limitaciones hay que destacar que el estudio ha tenido un carácter transversal, número reducido y población específica de la muestra; por lo que los resultados deben ser interpretados de forma cautelosa. Con relación a ello, para futuros

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

estudios, se aconseja aumentar el tamaño muestral, seleccionar más ciclos educativos de primaria y diferentes contextos para poder establecer comparaciones. Del mismo modo, se considera importante conocer cómo se percibe el profesorado en función de las variables analizadas en el estudio. Por último, se considera necesario aplicar medidas como programas de intervención, basados en la formación de recursos y estrategias prácticas, que mejoren las competencias del profesorado en las diferentes teorías motivacionales.

Referencias

- Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Abdul, Z., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., Adams, R. J., Aekplakorn, W., Afsana, K., Aguilar-Salinas, C. A., Agyemang, C., Ahmadvand, A., Ahrens, W., Ajlouni, K., Akhtaeva, N., Al-Hazzaa, H. M., Al-Othman, A. R., Al-Raddadi, R., Al Buhairan, F., Al Dhukair, S., et al... & Ezzati, M. (2016). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627-2642. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32129-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32129-3)
- Almagro, B. J., Conde, C., Fierro-Suero, S., Paramio-Pérez, G., Velázquez-Ahumada, N., & Saénz-López, P. (2022). *Claves para aumentar la práctica de actividad física en las adolescentes*. Universidad de Huelva. <https://uhu.es/publicaciones/?q=libros&code=1295>
- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of American Psychological Association* (7th ed).
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bordbar, M. (2019). Autonomy-supportive faculty and students' agentic engagement: The mediating role of activating positive achievement emotions. *International Journal of Behavioral Sciences*, 13(1), 14-19.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U.,

- Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>
- Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Castro-Sánchez, M., Cuberos-Gámiz, E., Lara-Sánchez, A. J., & García-Mármol, E. (2023). Necesidades psicológicas básicas según factores académicos y saludables en adolescents de la ciudad de Granada. *Journal of Sport and Health Research*. 15(1), 87-96. <https://doi.org/10.58727/jshr.98642>
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Song, Y. G. (2019). Recommending goals and supporting needs: An intervention to help physical education teachers communicate their expectations while supporting students' psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 41, 107-118. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.008>
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Vansteenkiste, M. (2020). When teachers learn how to provide classroom structure in an autonomy-supportive way: Benefits to teachers and their students. *Teaching and Teacher Education*, 90, 103004. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.103004>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Contreras., O. R., Gregorio, J., García, L. M., Palou, P., & Ponseti, J. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 23-39. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116414002>
- Cuevas-Campos, R., Fernández-Bustos, J. G., González-Cutre, D., & Hernández-Martínez, A. (2020). Need Satisfaction and Need Thwarting in Physical Education and Intention to be Physically Active. *Sustainability*, 12(18), 1-14. <https://doi.org/10.3390/su12187312>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. <http://www.jstor.org/stable/1449618>
- Deci, E. L., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY. Plenum.

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

- Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., & Sáenz-López, P. (2020). Complementing the Self-Determination Theory with the Need for Novelty: Motivation and Intention to Be Physically Active in Physical Education Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01535>
- Fernández-Espínola, C., Jorquera-Jordán, J., Paramio-Pérez, G. & Almagro, B. J. (2021). Necesidades psicológicas, motivación e intención de ser físicamente activo del alumnado de Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*, 13(3), 467-480. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/91224>
- Ferriz, R., González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2015). Revisión de la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC) para la inclusión de la medida de la regulación integrada en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 329-338.
- Fierro-Suero, S., Almagro, B. J., Sáenz-López, P., & Carmona-Márquez, J. (2020). Perceived Novelty Support and Psychological Needs Satisfaction in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114169>
- Fierro-Suero, S., Sáenz-López, P., Carmona-Márquez, J., & Almagro, B. J. (2023). Achievement Emotions, Intention to Be Physically Active, and Academic Achievement in Physical Education: Gender Differences. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(1), 114-122. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0230>
- Flores-Aguilar, G., Iniesta-Pizarro, M. & Fernández-Río, J. (2023). “PE Money Heist”: Gamification, Motivational Regulations and Qualifications in Physical Education. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 151, 36-48. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/1\).151.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/1).151.04)
- Franco, E., Coterón, J., Gómez, V., Brito, J., & Martínez, H. A. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos*, 31, 46-51. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.39713>
- González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de Educación Física desde la teoría de la autodeterminación. *E-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 8, 44-62. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i8.3268>

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

- González-Cutre, D., Sicilia, Á., Sierra, A. C., Ferriz, R., & Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159–169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.036>
- González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2019). The importance of novelty satisfaction for multiple positive outcomes in physical education. *European Physical Education Review*, 25(3), 859-875. <https://doi.org/10.1177/1356336X18783980>
- Goudas, M., Biddle, S. J. H., & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 453-463. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1994.tb01116.x>
- Granero-Gallegos, A., & Gómez-López, M. (2020). La motivación y la inteligencia emocional en secundaria. Diferencias por género. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 101–110. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1766>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley L. M. & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), 1077-1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do Perceived Autonomy-Supportive and Controlling Teaching Relate to Physical Education Students' Motivational Experiences through Unique Pathways? Distinguishing between the Bright and Dark Side of Motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 26–36. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.013>
- Leo, F. M., Mouratidis, A., Pulido, J. J., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Oliva, D. (2022). Perceived teachers' behavior and students' engagement in physical education: The mediating role of basic psychological needs and self-determined

- Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>
- motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 59-76.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1850667>
- López-Hernández, D., & Fernández-Espínola, C. (2019). Clima motivacional percibido y motivación autodeterminada en Educación Física. *E-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 12, 3-13. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i12.3359>
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., & Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016308009>
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., & Chillón, M. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education classes: The Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 327-337. <https://doi.org/10.1017/s1138741600001724>
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
<https://www.redalyc.org/pdf/291/29117210.pdf>
- Navarro-Patón, R., Rodríguez, J. E., & Eirín, R. (2016). Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria. *Sportis*, 2(3), 439-455. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.3.1758>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., España-Romero, V., Vicente-Rodriguez, G., Martínez-Gómez, D., Manios, Y., Béghin, L., Molnar, D., Widhalm, K., Moreno, L. A., Sjöström, M., & Castillo, M. J. (2011). The International Fitness Scale (IFIS): Usefulness of self-reported fitness in youth. *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 701-711.
<https://doi.org/10.1093/ije/dyr039>
- Polet, J., Schneider, J., Hassandra, M., Lintunen, T., Laukkanen, A., Hankonen, N., Hirvensalo, M., Tammelin, T. H., Hamilton, K., & Hagger, M. S. (2021). Predictors of school students' leisure-time physical activity: An extended trans-contextual model using Bayesian path analysis. *PloS One*, 16(11), 1-25.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258829>
- Ruiz-Ortiz, I. (2023). Análisis de la motivación en Educación Física en Primaria según el tipo de profesorado. *Retos*, 49, 386-393. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97699>

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., Amado, D., Cuevas, R., & García-Calvo, T. (2013). Desarrollo y validación del cuestionario de apoyo a las necesidades psicológicas básicas en Educación Física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 53-71. <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274228060005.pdf>
- Simonton, K. L., & Garn, A. C. (2020). Negative emotions as predictors of behavioral outcomes in middle school physical education. *European Physical Education Review*, 26(4), 764-781. <https://doi.org/10.1177/1356336X19879950>
- Soini, M., Liukkonen, J., Watt, A., Yli-Piipari, S., & Jaakkola, T. (2014). Factorial validity and internal consistency of the motivational climate in physical education scale. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(1), 137-144. <https://www.jssm.org/jssm-13-137.xml%3EFulltext>
- Symonds, M.L. & Russell, W. (2018). Intrinsic and Extrinsic Motivation of Small College Sports Officials. *Journal of Sport Behavior*, 41(2), 209-226.
- Thivel, D., Tremblay, M. S., Katzmarzyk, P. T., Fogelholm, M., Hu, G., Maher, C., Maia, J., Olds, T., Sarmiento, O. L., Standage, M., Tudor-Locke, C., Chaput, J. P., & ISCOLE Research Group (2019). Associations between meeting combinations of 24-hour movement recommendations and dietary patterns of children: A 12-country study. *Preventive Medicine*, 118, 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.10.025>
- Trigueros-Ramos, R., Navarro-Gómez, N., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227064709017>

Artículo original. Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. Vol. 11, n.º 3; p. 1-21, julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>

- Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, M. Á., Sánchez-Miguel, P. A., Llanos-Muñoz, R., & López-Gajardo, M. A. (2022). The Predictive Role of Perceived Autonomy Support in Elementary School Children Physical Activity. *Children*, 9(10), 1592. <https://doi.org/10.3390/children9101592>
- Vargas-Viñado, J. F., & Herrera-Mor, E. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes, *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 22, 187-208. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- World Health Organization (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>