



Necesidades psicológicas básicas, adherencia e importancia de la Educación Física en estudiantes de básica superior

Necesidades psicológicas básicas, adherencia e importancia de la Educación Física en estudiantes de básica superior

Necessidades psicológicas básicas, adesão e importância da Educação Física em estudantes do ensino médio

Luis Alberto Quijosaca-Cajilema ^I
luis.quijosaca.11@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8499-3086>

Diego Andrés Heredia-León ^{II}
diego.heredia@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2671-8961>

Correspondencia: luis.quijosaca.11@est.ucacue.edu.ec

Ciencias Técnicas y Aplicadas
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 30 de octubre de 2023 * **Aceptado:** 20 de noviembre de 2023 * **Publicado:** 01 de diciembre de 2023

- I. Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.
- II. Universidad Católica de Cuenca, Azogues, Ecuador.

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar la correlación que existen entre las necesidades psicológicas básicas (NPB) con la intención de ser físicamente activo y con la importancia a la educación física (EF). Se utilizó una muestra de 507 estudiantes de EF, en niveles de estudio Octavo a Décimo año de Educación General Básica con una edad media de 12.93 pertenecientes a tres Unidades educativas fiscal del Cantón el Triunfo. Se emplearon la escala de las NPB en el ejercicio, la medida de la intencionalidad para ser físicamente activo y el cuestionario sobre la importancia y utilidad de la Educación Física. Los resultados han mostrado la correlación positiva entre las NPB con la intención de ser físicamente activo e importancia a la EF, en conclusión, existe una correlación positiva entre las NPB con la intención de ser físicamente activo y con la importancia a la Educación Física. Estudios a nivel experimental deberán probar la influencia de las necesidades psicológicas básicas sobre la intención de ser físicamente activo.

Palabras Clave: Necesidades psicológicas básicas; Intención de ser físicamente activo; Educación física.

Abstract

The objective of the study was to determine the correlation that exists between basic psychological needs (NPB) with the intention to be physically active and with the importance of physical education (PE). A sample of 507 PE students was used, in study levels Eighth to Tenth year of Basic General Education with an average age of 12.93 belonging to three fiscal educational units of the Canton of El Triunfo. The NPB scale in exercise, the measure of intentionality to be physically active and the questionnaire on the importance and usefulness of Physical Education were used. The results have shown the positive correlation between the NPB with the intention to be physically active and the importance of PE, in conclusion, there is a positive correlation between the NPB with the intention to be physically active and the importance of Physical Education. Experimental studies should test the influence of basic psychological needs on the intention to be physically active.

Keywords: Basic psychological needs; Intention to be physically active; Physical education.

Resumo

O objetivo do estudo foi determinar a correlação existente entre as necessidades psicológicas básicas (NPB) com a intenção de ser fisicamente ativo e com a importância da educação física (EF). Foi utilizada uma amostra de 507 alunos de EF, dos níveis de estudo do oitavo ao décimo ano do Ensino Básico Geral, com idade média de 12,93 anos, pertencentes a três unidades educacionais fiscais do Cantão de El Triunfo. Foram utilizadas a escala NPB em exercício, a medida de intencionalidade em ser fisicamente ativo e o questionário sobre a importância e utilidade da Educação Física. Os resultados mostraram a correlação positiva entre o NPB com a intenção de ser fisicamente ativo e a importância da EF, concluindo, existe uma correlação positiva entre o NPB com a intenção de ser fisicamente ativo e a importância da Educação Física. Estudos experimentais deverão testar a influência das necessidades psicológicas básicas na intenção de ser fisicamente ativo.

Palavras-chave: Necessidades psicológicas básicas; Intenção de ser fisicamente ativo; Educação Física.

Introducción

La educación física (EF) es parte fundamental del desarrollo integral de los estudiantes. No solo trata de realizar actividades recreativas, deportivas, también cumple un papel importante en el desarrollo de las necesidades psicológicas básicas (NPB) así como en la adherencia e importancia de la educación física de los jóvenes. En este sentido la UNESCO (2015) menciona que el concepto de EF de calidad como experiencia de aprendizaje planificado, progresivo e integral, parte del currículo de la educación, por lo tanto, la calidad de la EF es un compromiso constante con la actividad física y deporte, experiencia de aprendizaje que en niños y jóvenes favorece el desarrollo de la personalidad, ayuda en la adquisición de habilidades, tales como la psicomotricidad, comprensión cognitiva, habilidades sociales y emocionales necesarias para llevar una vida físicamente activa.

Tomando como referencia a Deci y Ryan (2000), quienes explican de una manera muy clara las tres necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación con los demás, considerando que son innatas, elementales y universales, mencionan que son esenciales para el desarrollo y mantenimiento de la salud mental y el bienestar personal. La necesidad de competencia se refiere a la sensación de logro, es decir sentirse eficaz en sus acciones y habilidades dominando

una determinada actividad que es importante y que permite enfrentar los desafíos de la vida, Deci y Ryan (2002), en EF es fundamental para el desarrollo físico y mental de los estudiantes, la competencia no solo les enseña habilidades deportivas, sino que también fomenta la cooperación, el trabajo en equipo y una actitud positiva hacia la actividad física. Además, al participar en actividades competitivas, los estudiantes aprenden a manejar sus emociones bajo presión y desarrollan su capacidad de concentración estableciendo metas personales.

La necesidad de autonomía se refiere a la capacidad de sentirse libre para tomar decisiones y tener control sobre su propia vida, implica la capacidad de elegir actuar según sus propios deseos y valores, y no estar constantemente controlados o manipulados por otros Deci y Ryan (2002), en educación física es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, no solo se trata de aprender habilidades deportivas, sino también de fomentar la independencia y responsabilidad, al permitirles tomar decisiones sobre su propio aprendizaje, como elegir actividades o establecer metas personales, les permite un sentido real de control sobre su propia educación, esto puede aumentar significativamente su motivación y compromiso con la actividad física.

La necesidad de relacionarse con los demás hace referencia a la capacidad de establecer y mantener relaciones satisfactorias con otros, implica la capacidad de conectarse de manera significativa con las demás personas, de recibir afecto, apoyo emocional y de tener un sentido de pertenencia a un grupo o comunidad, Deci y Ryan (2002), en educación física promueve la interacción entre los estudiantes a través del trabajo en equipo, la cooperación y la competición amistosa. Estas interacciones mutuas le ayudan a mejorar sus habilidades sociales, a desarrollar empatía y a fomentar la cultura del respeto y la tolerancia. Las NPB están interconectadas y se encuentran relacionadas entre sí como lo han demostrado estudios previos en el ámbito de la EF y que mencionan que son fundamentales para el bienestar emocional y la salud mental de las personas, (Rijo et al., 2013; Méndez et al., 2012; Lamonedá et al., 2019).

En esta secuencia otra de las variables de estudio es la adherencia a la práctica deportiva, la cual en esta investigación ha sido presentada a través de la intención de ser físicamente activo. Por ello Moreno et al. (2012) sostienen que la intención de ser físicamente activo es llevar un estilo de vida saludable, siendo fundamental para mantener una buena salud y bienestar, la EF es un componente importante en el desarrollo de habilidades motoras, el estado físico y mental, así como también en la adquisición de valores importantes, el trabajo en equipo y la disciplina. Es por eso que los estudiantes deben ser motivados a participar activamente durante las clases de educación física, los

docentes tienen un papel crucial al crear actividades divertidas e interesantes que involucren a todos los alumnos sin importar su nivel o capacidad atlética. En esta línea varios autores analizaron a la intención de ser físicamente activo en el ámbito de la educación física (Cuevas et al., 2014; Herrero et al., 2022; Fernández et al., 2021).

Finalmente, existe un progresivo interés por analizar la importancia que el estudiante concede a la Educación Física, es una parte fundamental del sistema educativo y desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los individuos, está estrechamente relacionada con las necesidades psicológicas básicas, porque es una disciplina fundamental en la formación integral de los individuos, a través de ella, se promueve el desarrollo psicomotor y socioafectivo, así como hábitos saludables que permiten mejorar la calidad de vida. Es así como varios estudios han investigado a la importancia hacia la educación física (Moreno-Murcia et al., 2013; Gómez-López et al., 2014; Ballesta y Vernetta 2022).

En base a los argumentos manifestados, el objetivo principal de estudio fue determinar la correlación que existen entre las necesidades psicológicas básicas con la intención de ser físicamente activo y con la importancia a la educación física en estudiantes de básica superior, mediante la aplicación de instrumentos validados para conocer el grado de relación en los estudiantes de básica superior del cantón El Triunfo, en base a lo investigado se planteó como hipótesis que las NPB se correlacionaran de manera positiva con la intención de ser físicamente activo y con la importancia de la educación física, además todas las variables se correlacionaran entre sí.

Metodología

a) Diseño

La presente investigación trata de un estudio transversal, tipo correlacional, es decir, busca analizar y evaluar en nivel de relación entre variables planteadas, así como comprender el grado de correlación sobre otra, al describir el fenómeno de estudio León y Montero (2005).

b) Participantes

La muestra de estudio ha sido conformada por un total de 507 estudiantes de EF, de género femenino 227 con el 45% y de género masculino 280 con el 55% con edades comprendidos de 11 a 18 años ($M = 12.93$ $DE = 1.12$), pertenecientes a tres unidades educativas fiscales del Cantón el

Triunfo, Ecuador. Los niveles de estudio fueron desde Octavo a Décimo año de Educación General Básica. El tipo de muestreo utilizado fue a conveniencia por accesibilidad.

c) Instrumentos

Se ha utilizado la escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES) adaptada a la EF, de Murcia et al, (2008) los cuáles tomaron como referencia la versión original (Basic Psychological Needs in Exercise Scale, BPNES) de Vlachopoulos y Michailidou, (2006). Dicha escala estaba compuesta por un total de 12 ítems que evalúan la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas en contextos de ejercicio físico: competencia, (e.g., “Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto”), *autonomía*, (e.g., La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos”), relación con los demás, (e.g., “Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros/as”). Los ítems estaban antepuestos por la frase “En mis clases de Educación Física...” Las respuestas se puntuaban en una escala de tipo Likert que oscila entre 1: totalmente en desacuerdo y 5: totalmente de acuerdo. Se obtuvieron alfa de Cronbach de .72 para la autonomía, .70 para la competencia y .72 para relación con los demás.

Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA). Es la versión adaptada de Hein et al, (2004) designada como Intention to be Physically Active. Está compuesta de cinco ítems para medir la intención del sujeto de ser físicamente activo tras su paso por las diversas instituciones educativas. Los ítems van precedidos de la frase “Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva”. (e.g. “Me interesa el desarrollo de mi forma física”). Las respuestas corresponden a una escala tipo Likert que oscila de 1 a 5, donde 1 corresponda a “totalmente en desacuerdo” y 5 a “totalmente de acuerdo”. el análisis reveló un valor alfa de Cronbach de .79.

Cuestionario sobre la importancia y utilidad de la Educación Física (IEF). Mide la importancia y utilidad concedida por el alumno a la Educación Física, elaborado por Moreno et al, (2009), formada por tres ítems, (e.g. Comparado con el resto de las asignaturas, creo que la Educación Física es una de las más importantes”) Las respuestas corresponden a una escala tipo Likert con un rango de puntuación que oscilaba desde 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). El análisis reveló un valor alfa de Cronbach de .80

d) Procedimiento

Para recolección de información se estableció contacto con la Dirección Distrital de Educación y Directivos de los centros educativos para informarles de los objetivos del estudio y pedir las

autorizaciones necesarias. Se solicitó la colaboración a los docentes tutores de los diferentes años de educación general básica para la recogida del consentimiento informado por escrito de los representantes autorizando la participación de sus hijos pudiesen, Se alentó a los estudiantes a responder francamente informándoles que podían ayudar a perfeccionar las clases de E.F gracias a sus respuestas y se les afirmó que sus respuestas no afectarían a sus calificaciones en la asignatura y de forma anónima. La participación fue voluntaria y el tiempo empleado para su complementación fue de aproximadamente entre 15 a 20 minutos, estando presente el investigador para resolver cualquier duda que pudiese existir.

e) Análisis de datos

Se realizó análisis de estadística descriptiva como la media y la desviación típica además se realizó un análisis de fiabilidad mediante el alfa de Cronbach y de correlaciones entre las variables del estudio. Para la obtención de los resultados se ha utilizado el software IBM SPSS Statistics Version 25.0

Resultados

La Tabla 1 presenta la media, desviación típica, alpha de Cronbach y correlaciones de las variables utilizadas en este estudio. Los valores de medias estuvieron por encima de 3.57 en las tres NPB, mientras que por encima de 4.56 en la intención de ser físicamente activo y en la importancia de la EF, 4.22, los valores de fiabilidad estuvieron en todas las dimensiones por encima de .70. considerados aceptables para variables de dominio psicosocial (Viladrich, 2017).

Con respecto a las correlaciones se mostraron correlaciones positivas entre todas las variables de estudio, es decir las tres NPB correlacionan entre sí y estas a su vez correlacionan positivamente con la intención de ser físicamente activo y con la importancia de la EF, al mismo tiempo la intención de ser físicamente activo correlaciona con la importancia de la EF.

Tabla 1: *Media, desviación típica, alpha de Cronbach, y correlación entre todas las variables.*

Variables	M	DT	α	1	2	3	4	5
1. Autonomía	3,57	1	0.72	–	.73**	.59**	.38**	.22**
2. Competencia	3.82	0.89	0.70		–	.72**	.41**	.22**
3. Relación con los demás	3.88	0.94	0.71			–	.43**	.23**

4. Intención de ser físicamente activo	4.56	1.28	0.79	–	.26**
5. Importancia de la EF	4.22	0.85	0.80	–	–

Nota. ** $p < 0,01$; M = Media; DT = Desviación típica; α = Alfa de Cronbach; EF = Educación Física

Discusión

El objetivo principal de estudio fue determinar la correlación existente entre las necesidades psicológicas básicas con la adherencia a la práctica e importancia a la educación física en estudiantes de básica superior. Para determinar el grado relación en estudiantes, se hipotetizo que las necesidades psicológicas básicas correlacionarían positivamente con la intención de ser físicamente activo y con la importancia a la Educación Física.

Los resultados de la presente investigación donde se analizó las NPB de competencia, autonomía y relación con los demás muestran que correlacionaron entre sí en los estudiantes de básica superior, lo cual corroboró el estudio de Rijo (2013), en una muestra de 684 estudiantes de la asignatura de Educación Física, con edades comprendidas entre los 11 y los 18 años, de los cuales, 323 eran chicos (47,2%) y 361 eran chicas (52,8%) en donde se encontraron similares resultados. En esta misma línea, el estudio de Méndez et al. (2012), muestra la correlación positiva entre las NPB y además incorporan otra variable como el autoconcepto físico en una muestra de 246 estudiantes de un instituto de enseñanza secundaria del norte de España. De ellos, 132 eran varones y 114 mujeres, lo que constituía el 53.6 % y el 46.3 % de la muestra, respectivamente. Los sujetos eran estudiantes de 1º de ESO a 1º de Bachillerato. Las edades oscilaban entre los 12-17 años ($M = 14.46$, $DT = 1.68$). Resultados que son similares a los del presente estudio con relación a las NPB.

Por otro lado, en un estudio similar de Lamonedá et al. (2019), analizaron las diferencias de práctica de AF y la percepción de satisfacción de las NPB en el contexto deportivo entre estudiantes de primaria y secundaria, se revisaron las correlaciones entre NPB y en este estudio adicionalmente analizaron correlaciones con la dimensión de AF, la muestra estuvo compuesta por 704 estudiantes españoles con edades comprendidas entre 9 y 16 años ($M = 11.54$; $DT = 1.35$). Los participantes pertenecían a seis centros educativos públicos de la Provincia de Cádiz de 5º y 6º Educación

Primaria Obligatoria ($n = 400$) y primero y segundo Educación Secundaria Obligatoria ($n = 304$), de género masculino ($n = 360$) y femenino ($n = 343$). Hay que destacar la correlación positiva entre si con las NPB lo cual coincide con los resultados encontrados en el presente estudio.

Existen estudios previos como en la investigación de Fernández et al. (2014), muestra la correlación positiva entre las NPB y la intención de ser físicamente activo, además incorporan otras variables como tipos de motivación en el tiempo de ocio que han mostrado la correlación de las formas de motivación más autodeterminadas en las clases de Enseñanza, en una muestra de 351 estudiantes de Educación Física que cursaban desde 1° de ESO hasta 1° de Bachillerato, pertenecientes a cuatro institutos de Huelva. De ellos, 184 eran hombres y 167 mujeres, con un rango de edad 12 y 18 años ($M = 14.54$; $DT = 1.52$).

En el estudio de Serrano et al. (2016) las NPB, aparece correlacionado, o como predictor de la intención de ser físicamente activo en todos los estudios consultados; y así sucede también en los estudios de Franco et al. (2012), en 181 jugadores de baloncesto en formación, con edades comprendidas entre 11 y 16 años ($M=14.25$; $DT=1.23$). resultados que son parejos a los del presente estudio.

En estudio similares de Moreno et al. (2009), muestran la correlación positiva de la intención de ser físicamente activo, que se refiere a la percepción de las cualidades, destrezas y habilidades propios que el sujeto tiene en la práctica atlética. Este descubrimiento se acerca a los resultados de con unas 270 estudiantes españoles, 131 hombres y 139 mujeres, las edades oscilaban entre los 14 y 17 años (M edad = 15.66, $DE = 2.26$), que cursaban educación física en 3° y 4° de Educación Secundaria Obligatoria españoles. Esto enseña que los individuos que se sienten competentes en el ámbito deportivo poseen mejor predisposición a practicar que los que no se perciben competentes. En esta secuencia Cuevas et al. (2014), realizaron el estudio y analizaron las relaciones existentes entre la intención de ser físicamente activo y el autoconcepto físico, utilizando para ello una muestra 988 estudiantes, las edades oscilaban entre los 15 y 17 años, Los resultados revelan una correlación entre el autoconcepto físico y la intención del alumnado de seguir siendo activo físicamente tras la etapa educativa, suponiendo esta investigación una primera aproximación al análisis de la intencionalidad de ser físicamente activo y del autoconcepto físico de forma conjunta. Según los estudios Moreno-Murcia, et al, (2013), Los docentes juegan un papel importante en el estudio sobre la importancia de la educación física y utilidad concedidas por el alumno a la Educación Física, así como la capacidad de predicción de cada una de las variables anteriores, con

una muestra de 819 alumnos de 12 centros educativos de la ciudad de Murcia, con edades comprendidas entre los 14 y los 17 años, de los cuales 417 eran chicos y 402 eran chicas, efectivizando la efectividad de sus futuras intervenciones, el análisis de correlación mostró una alta significatividad entre casi de variables.

Los resultados de la investigación de Gómez-López et al. (2014), en la cual participaron un total de 846 alumnos (463 varones = 54.73%; 363 mujeres = 45.27%) de centros de Educación Secundaria de la Región de Murcia. Con el rango de edad comprendido entre 12 y 19 años ($M=15.47$; $DT = 1.32$), siendo la edad media de los chicos 15.44 ($DT = 1.30$), y la de las chicas 15.51 ($DT = 1.34$). determinan la corrección positiva entre si con las NPB y la importancia de la educación física en los estudiantes de clases de EF.

De igual manera, en el estudio de Ballesta et al. (2021), analizaron la correlación positiva en la importancia de educación física y además incorporan otra variable como la satisfacción, con la participación de 925 adolescentes entre 12 y 18 años ($M=14,43$, $DT=1,59$), del instituto del municipio de Maracena (Granada), de 1º a 4º de ESO (Educación Secundaria Obligatoria) y bachillerato, establecen la correlación positiva entre si la importancia de educación física lo cual coincide con los resultados encontrados en el presente estudio.

Los resultados obtenidos certifican la importancia que tienen los docentes en la satisfacción de las NPB de los estudiantes durante las clases de EF ya que podrían beneficiar la intención de ser físicamente activo, es decir adherir a los estudiantes a prácticas deportivas a lo largo de su vida, al mismo tiempo proponer que los estudiantes brinden la importancia a la EF.

Sin embargo, este estudio presenta varias limitaciones. En primer lugar, las relaciones halladas no muestran causalidad, al tratarse de una investigación correlacional, no se puede conocer el poder predictivo de las tres necesidades psicológicas básicas sobre la intención de ser físicamente activo y esta a su vez sobre la importancia de la EF. En este sentido, como futuras líneas de investigación, sería interesante realizar un análisis experimental y analizar el efecto de una intervención sobre apoyo a las necesidades psicológicas básicas sobre la intención de ser físicamente activo y sobre la importancia de la EF, como el estudio de Ordoñez-Bustamante y Heredia-León (2021) donde aplicaron intervención a favor de las NPB en su caso con el interés de mejorar el aprendizaje cooperativo. Asimismo, sería de gran interés, analizar elementos constitutivos del área de Educación Física (contenidos, modelos pedagógicos, etc.), con el fin de hallar los más adecuados para crear un clima motivacional óptimo para ambos géneros.

Conclusiones

Se concluye a partir del objetivo planteado en donde se determinó que existe una correlación positiva entre las necesidades psicológicas básicas con la intención de ser físicamente activo y con la importancia a la Educación Física en estudiantes de básica superior. A partir de ello se entiende que docentes que promuevan en sus clases de educación física la satisfacción de las NPB estarían otorgando beneficios en la importancia hacia la EF y en la intención futura de practicar deporte de los estudiantes de básica superior.

Referencias

- Ballesta, A. A., & Vernetta, M. (2022). Satisfacción e importancia de la Educación Física en centros educativos de secundaria. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 11(2), 44-57. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.15009>
- Bustamante, D. E. O., & León, D. A. H. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 504-524. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1251>
- Cardoso, C., Gómez-Conesa, A., Hoidalgo, M.D. (2010) Metodología para la adaptación de instrumentos de evaluación. *Fisioterapia*, 32(6), 264-270. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2010.05.001>
- Cuevas, R., Contreras, O., Fernández, J. G., & González-Martí, I. (2014). Influencia de la motivación y el autoconcepto físico sobre la intención de ser físicamente activo. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(1), 17-24. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243033030003.pdf>
- Deci y Ryan. (2000). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *EDUCATIONAL PSYCHOLOGIST*, 3(26), 325-346. <https://www.tandfonline.com/doi/citedby/10.1080/00461520.1991.9653137?scroll=top&needAccess=true&role=tab>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. <https://psycnet.apa.org/record/2002-01702-019>
- Durán Vinagre, M. Á., Sánchez Herrera, S., & Feu Molina, S. (2019). Influencia de la actividad físico-deportiva y la intención de ser físicamente activos en universitarios de la facultad de educación de la UEX.

- Fernández, E., Jorquera, J., & Pérez, P. (2021). Necesidades psicológicas, motivación e intención de ser físicamente activo del alumnado de Educación. *Journal of Sport and Health Research.*, 13(3), 467-480. Recuperado el 06 de 2023, de Necesidades psicológicas, motivación e intención de ser físicamente activo del alumnado de Educación: https://www.researchgate.net/profile/Juan-Jorquera-Jordan-2/publication/357515004_Necesidades_psicologicas_motivacion_e_intencion_de_ser_fisicamente_activo_del_alumnado_de_Educacion_Fisica/links/61d19fadb8305f7c4b19bf26/Necesidades-psicologicas-motivacion
- 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. *Sport Health Res*, 13, 467-480. https://www.researchgate.net/profile/Juan-Jorquera-Jordan-2/publication/357515004_Necesidades_psicologicas_motivacion_e_intencion_de_ser_fisicamente_activo_del_alumnado_de_Educacion_Fisica/links/61d19fadb8305f7c4b19bf26/Necesidades-psicologicas-motivacion-e-intencion-de-ser-fisicamente-activo-del-alumnado-de-Educacion-Fisica.pdf
- Franco, E., Tejero, J. P., & Arrizabalaga, A. (2012). Motivación e intención de ser físicamente activo en jugadores de baloncesto en formación. Diferencias en función de la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227025430003>
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Abraldes, J. A. (2014). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con la importancia de la educación física en secundaria. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(38), 11-29. Recuperado el 7 de 2023, de Departamento Actividad Física y Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte.: <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645434002.pdf>
- Hein, V., Müür, M., & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review.*, 10(1), 5-19. [https://kodu.ut.ee/~andre/HeinMuurKoka\(EPER2004\).pdf](https://kodu.ut.ee/~andre/HeinMuurKoka(EPER2004).pdf)
- Herrero, D. C., Prieto, J. P., Serrano, M. A. T., Solís, M. V., & Miguel, P. A. S. (2022). Relación entre la intención de ser físicamente activo y el desplazamiento al centro educativo:

- propuestas de intervención para potenciar el desplazamiento activo. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 15(30), 51-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8211532>
- Lamoneda, J., & Huertas, J. (2019). Necesidades psicológicas básicas, organización deportiva y niveles de actividad física en escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(1), 115-124. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2019v28n1/revpsidep_a2019v28n1p115.pdf
- Méndez, A., Fernández, J., & Cecchini, J. (2012). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 71-82. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n1/art07.pdf>
- Méndez, A., Fernández, J., & Cecchini, J. (2012). Papel importante del alumnado, necesidades psicológicas básicas, regulaciones motivacionales y autoconcepto físico en educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 71-82. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n1/art07.pdf>
- Montero, I., & León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of clinical and health psychology*, 5(1), 115-127. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33701007.pdf>
- 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://doi.org/10.25009/pys.v17i2.710>
- Moreno, J., Ruiz, L., & González, D. (2009). Self-determined motivation and physical education importance. *Human Movement*, 10(1), págs. 1-7. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=fdab2ca3f033a32e691fd5fa0b6d69c3e95fd3d2#page=5>
- Moreno-Murcia, J., Zomeño Álvarez, T., Marín, L., Ruiz, L., & Cervelló, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. *Revista de Educación*, 362, 380-401. [DOI: 10.4438/1988-592X-RE-2011-362-165](https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-362-165)
- Murcia, J., Coll, D., Garzón, M., & Murcia, J. (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/pdf/2430/243016308009.pdf>

- Rijo, A. G. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física. *Revista de investigación en educación*, 11(2), 77-85. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4734264>
- Serrano, J. S., catalán, Á. A., Lanaspa, E. G., Solana, A. A., & García-González, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 3-8. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464001.pdf>
- UNESCO. (2015). Educación física de calidad. Guía para los responsables políticos, 3-30. Recuperado el 2023, de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231340/PDF/231340spa.pdf.multi>
- Van den Berghe, L., Vansteenkiste, M., Cardon, G., Kirk, D., & Haerens, L. (2014). Research on self-determination in physical education: Key findings and proposals for future research. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(1), 97–121. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.732563>
- Viladrich, C., Angulo-Brunet, A., & Doval, E. (2017). A journey around alpha and omega to estimate internal consistency reliability. *Anales de Psicología*, 33(3), 755–782. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401>
- Vlachopoulos, S., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: MEASUREMENT IN Physical Education and Exercise Science, 10(3), 179-201. https://selfdeterminationtheory.org/wpcontent/uploads/2014/04/2006_Vlachopoulosetal_MPEES.pdf