



**Universidad**  
Zaragoza



**Facultad de  
Ciencias Sociales  
y Humanas - Teruel**  
**Universidad Zaragoza**

## **TRABAJO**

### **FIN DE GRADO**

Entorno social, motivación y práctica de actividad física en niños entre 10-12 años de la localidad de Alcañiz.

*Social environment, motivation and practice of physical activity in children between 10-12 years old in the town of Alcañiz.*

Autor: ALBERTO BARAÑÁN CASES, 819605

Directora: GURUTZE LUIS DE COS

GRADO EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

AÑO 2023/2024

*Título: Entorno social, motivación y práctica de actividad física en niños entre 10-12 años de la localidad de Alcañiz.*

## **RESUMEN**

El trabajo de fin de grado se centra en la relación entre la práctica de la actividad física, el entorno social y la motivación hacia la actividad física entre niños y niñas de 10-12 años en la localidad de Alcañiz (Teruel). La investigación busca entender como estos factores afectan a los niveles de actividad física en esta población en concreto. La práctica regular de actividad físico-deportiva a lo largo de la infancia es crucial para el desarrollo físico y mental, además puede prevenir problemas de salud en el futuro. Sin embargo, la participación en actividades físicas está influenciada por algunos factores como puede ser el entorno social y la motivación individual. Este estudio examina como el apoyo de los familiares, amigos e incluso de la comunidad, impactan sobre la motivación de los niños y niñas para realizar actividades físicas. Se empleó un enfoque que se centra en un proceso descriptivo y correlacional, mediante un estudio cuantitativo. Los resultados indican que un entorno social positivo, caracterizado por el apoyo y participación de padres y amigos, está significativamente asociado con una mayor motivación y niveles de actividad física en los jóvenes. En conclusión, para fomentar la práctica de actividad física en niños y niñas, es esencial considerar tanto la motivación individual como el entorno social.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, infancia, motivación, entorno social y salud.

*Title: Social environment, motivation and practice of physical activity in children between 10-12 years old in the town of Alcañiz.*

## **ABSTRACT**

This thesis focuses on the relationship between the practice of physical activity, the social environment and motivation towards physical activity among 10-12 year-old boys and girls in the town of Alcañiz (Teruel). The research seeks to understand how these factors affect physical activity levels in this particular population. The regular practice of physical activity throughout childhood is crucial for physical and mental development and can prevent health problems in the future. However, participation in physical activity is influenced by factors such as social environment and individual motivation. This study examines how support from family, friends and even the community impacts on children's motivation to be physically active. A descriptive and correlational approach was used, using a quantitative study, where data is collected in a naturalistic way about a group and then the relationship between variables that may exist between motivation and physical-sports habits is studied. The results indicate that a positive social environment, characterised by the support and involvement of parents and friends, is significantly associated with higher motivation and levels of physical activity in young people. In conclusion, in order to promote physical activity in children, it is essential to consider both individual motivation and physical activity levels.

**KEY WORDS:** Physical activity, childhood, motivation, social environment and health.

# ÍNDICE

RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
1.INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	5
2.MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. <i>FUNDAMENTOS TEÓRICOS</i> .....	7
2.2. <i>INFLUENCIA DEL ENTORNO SOCIAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA</i> .....	8
2.3. <i>TEORÍAS DE LA MOTIVACIÓN</i> .....	10
2.4. <i>RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ENTORNO SOCIAL Y MOTIVACIÓN EN NIÑOS</i> .....	15
3.OBJETIVOS .....	17
4.MÉTODO.....	18
4.1. <i>DISEÑO Y PARTICIPANTES</i> .....	18
4.2. <i>INSTRUMENTOS Y VARIABLES</i> .....	18
4.3. <i>PROCEDIMIENTO</i> .....	19
4.4. <i>ANÁLISIS DE DATOS</i> .....	19
5.RESULTADOS.....	21
5.1 <i>DESCRIPTIVOS RELACIONADOS CON LOS HÁBITOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</i> .....	21
5.2 <i>RELACIONES EFICIENTES ENTRE EL ENTORNO SOCIAL Y LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA</i> .....	25
5.3 <i>DESCRIPTIVOS DE LA MOTIVACIÓN DE LOGRO</i> .....	27
6.DISCUSIÓN.....	28
7.LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS .....	30
8.CONCLUSIONES .....	31
9.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32
10.ANEXOS .....	37

## **1.INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN**

La sociedad actual conoce los beneficios que la práctica regular de actividad física genera en la salud tanto en la física como en la psicológica, aun así, un gran número de adolescentes realiza niveles de práctica inferiores a las recomendaciones que da la Organización Mundial de la Salud. Además, alerta del aumento del sedentarismo de la población y más concretamente entre los y las adolescentes (OMS, 2010).

Diversos estudios sobre hábitos deportivos de la población española destacan el descenso de práctica físico-deportiva en adolescentes (Piéron, 2010), periodo que requiere especial atención, no solo porque es la etapa en la que se configura la personalidad sino porque es el momento de la adquisición de hábitos futuros.

El incremento de sobrepeso-obesidad y las enfermedades asociadas, preocupan a educadores y a profesionales en la materia de la actividad física. España se encuentra situada a la cabeza del continente europeo en cuanto a índices de obesidad (15%) y de sobrepeso (35), con estos datos aparece la necesidad de una investigación educativa que genere conocimiento sobre cómo establecer un estilo de vida activo en la sociedad juvenil (Hernández, 2008), y de esta manera poner a disposición de profesionales herramientas para fomentar estilos de vida saludables en los adolescentes.

El concepto de la actividad física (AF), se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía (Aznar, 2009). Es un componente esencial para el desarrollo saludable en la infancia de los jóvenes, debido a que contribuye significativamente al bienestar físico, emocional y mental. En la etapa de los 10-12 años, los niños y niñas se encuentran en un periodo crucial para la adopción de hábitos saludables que pueden llegar a perdurar a lo largo de su vida.

El estudio se ha planteado en la edad de la adolescencia por ser la etapa de transición entre la niñez y la edad adulta. Los cambios tanto psicológicos, cognitivos, emocionales como físicos que sufren los y las adolescentes influyen en su comportamiento, lo que convierte a este periodo en una etapa fundamental. Por ello he visto necesario, no solo indagar en lo meramente físico, sino también en los distintos aspectos del entorno social y la motivación.

En el presente estudio se investiga el entorno social, motivación y práctica de actividad física en niños entre 10-12 años de la localidad de Alcañiz. Para ello, por un lado, se estudia la frecuencia con la que los jóvenes practican actividad físico-deportiva, la

duración de dicha práctica, la intensidad con la que se práctica, el ámbito de esta y las intenciones futuras de continuar practicando ejercicio físico.

Por otro lado, se estudia las relaciones eficientes entre el entorno social y la práctica de actividad física. Para esta parte de la investigación se estudia la relación general entre el entorno social (padre, madre, hermanos/as e iguales) y la práctica de la actividad física, para ello la variable que tendremos en cuenta es la frecuencia de práctica del entorno social de los jóvenes. Finalmente, estudiaremos la motivación que tienen los niños y niñas mediante un cuestionario sobre las Metas de Logro 2x2 en Educación Física.

La investigación se ha estructurado en seis partes. Se comienza con la fundamentación teórica, comenzando con la actividad física y los beneficios que tiene, la influencia del entorno social en la actividad física, las teorías de motivación y la relación entre la actividad física, entorno social y motivación en niños y niñas. Posteriormente nos centraremos en los objetivos del estudio, a partir de esto recopilaremos datos a través de unos cuestionarios realizados mediante la aplicación de Google Forms a alumnos de quinto y sexto de primaria del colegio C.E.I.P CONCEPCIÓN GIMENO GIL.

A continuación, se muestran los resultados de la investigación y por último se presenta la discusión de los resultados, las conclusiones y las limitaciones que ha tenido el estudio realizado.

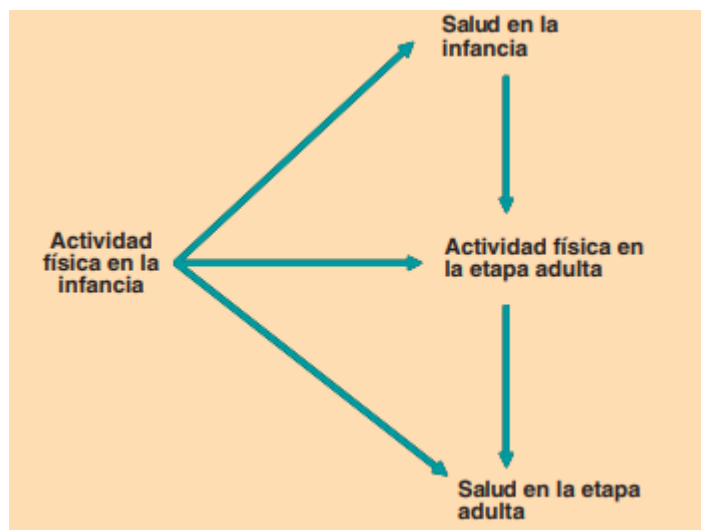
## 2.MARCO TEÓRICO

### 2.1. Fundamentos teóricos

El concepto de la actividad física (AF) se ha empleado para la prevención y tratamiento de algunos de los problemas que tienen los jóvenes, tales como, la obesidad, la hipertensión y otras enfermedades crónicas. Dicho término, se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía (Aznar, 2009).

Los beneficios de la actividad física para niños y niñas son numerosos y pueden clasificarse en tres categorías (Aznar, 2009):

1. Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la etapa de la infancia.
2. Los beneficios para la salud que están derivados de la actividad física (AF) en la infancia que se transfieren a la edad adulta.
3. El hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta edades más adultas.



*Figura 1: Interrelaciones entre la actividad y la salud en la infancia y en la edad adulta.*

*Fuente: Ministerio de Sanidad, 2009.*

La actividad física durante la infancia conlleva una serie de beneficios que impactan positivamente en el desarrollo y bienestar de los niños. Estos incluyen un crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento de un equilibrio calórico adecuado y, en consecuencia, un peso saludable. Además, ayuda a prevenir factores de riesgo asociados con enfermedades cardiovasculares. Asimismo, proporciona oportunidades para desarrollar interacciones sociales, fomentar sentimientos de satisfacción personal y promover el bienestar mental (Goran, 2001).

El grado en el que la inactividad contribuye a los crecientes niveles de obesidad en la infancia no ha sido definido con claridad. Sin embargo, existen pruebas científicas sólidas que sugieren que los niños y niñas están inactivos, es decir, que no realizan actividad física, presentan más probabilidades de tener un exceso de grasa (Goran, 2001). Asimismo, existen pruebas científicas convincentes de que los niños y niñas que dedican más tiempo a realizar tareas sedentarias como ver la televisión, jugar a videoconsolas o jugar con el ordenador, presentan más probabilidades de tener un exceso de grasa (Andersen, 1998).

Existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la actividad física es muy importante para el bienestar psicológico infantil (Steptoe, 1996). Los niños y niñas con niveles de actividad más bajos presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos.

## *2.2. Influencia del entorno social en la actividad física*

Según la OMS (2010), la obesidad infantil es uno de los problemas de salud más graves del siglo XXI a nivel mundial, la inactividad física es uno de los principales desencadenantes de este problema.

La exposición de los niños a los entornos en los que desarrollan su vida cotidiana en edades tempranas influye directamente en el estilo de vida y salud en la etapa adulta (Dundas et al., 2014). Esto comprende el entorno familiar, el entorno escolar e incluso el área de residencia, se podría pensar que dichos entornos también van a influir en cuestiones específicas de la vida de los niños, como en el fomento de la práctica de actividad física (AF).

En España, el sistema educativo no aborda completamente la promoción de la actividad física en las primeras etapas de la vida. Aunque se están implementando más programas como “Creciendo en Salud” para inculcar estos valores saludables en los más pequeños. Además, el estilo de vida actual de la mayoría de la población, combinando los avances científicos y tecnológicos han alejado a las familias de los hábitos más tradicionales. Los cambios en los medios de transportes y las actividades de ocio han generado obstáculos que dificultan la promoción y práctica de la actividad física.

Recientemente, con el creciente énfasis en la promoción de la salud a través de la actividad física, muchos investigadores como Wang están dedicando sus esfuerzos a comprender los aspectos relacionados con este tema. El aspecto social ha adquirido una importancia considerable, y la familia, como principal agente de socialización de los niños, juega un papel fundamental. Varios estudios sobre la influencia de la familia han encontrado una correlación entre la participación en la actividad física por parte de los niños y adolescentes y el apoyo brindado por sus familias, ya sea a través de estímulos directos o mediante su involucramiento en la práctica.

Autores como Wang et al., (2015), confirman que las familias que se involucran en la actividad física de los niños ejercer una mayor influencia en sus comportamientos que las familias que sólo los apoyan verbalmente u observándolos durante la práctica. A pesar de ello, estos últimos comportamientos se mostraron eficaces a la hora de reducir los comportamientos sedentarios en las horas de tiempo libre de los jóvenes.

Por otro lado, se debe de considerar otro agente importante en relación con los diferentes hábitos que desde pequeños se adquieren. La escuela desempeña un papel fundamental como agente de socialización durante la infancia. En la mayoría de los casos, el tiempo que los niños pasan fuera del entorno familiar es en la escuela. En este contexto es donde se integran en la comunidad y reciben una educación social.

Edwards et al. (2015) encontraron en un estudio, que los amigos de sus hijos generan una importante influencia en el tipo de actividad física en el que sus hijos quieren participar. Esto confirma que los niños que tienen amigos activos y las niñas que participan en actividades físicas con sus mejores amigas presentan mayores niveles de práctica de actividad física. Además, si los niños participan en actividades físicas en su casa o vecindario junto a sus amigos presentarán mayores niveles de AF.

Por otro lado, los programas llevados a cabo en la escuela basados en la actividad física permiten la mejora de los niveles de actividad física de los estudiantes. Las escuelas ofrecen un mayor número de actividades deportivas se crean como estrategias efectivas para ayudar a los adolescentes a alcanzar las recomendaciones mínimas sobre actividad física.

### *2.3. Teorías de la motivación*

La motivación despierta el interés, anima, da energía y estimula al individuo para la realización de una tarea. Es un mecanismo psicológico que influye en la dirección, la intensidad y la persistencia de la conducta. Es un factor determinante en el comportamiento humano y un elemento crucial para fomentar la adherencia y compromiso con una actividad específica, como la actividad física (Kanfer, 1994).

Según Littman (1958) (citado en Arribas, 2005, p.93), “la motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo, el cual determina o describe porqué o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza”.

Entre las teorías sobre la motivación, cabe destacar las más utilizadas en el ámbito educativo y deportivo como son:

- Teoría de la atribución
- Teoría de la autodeterminación
- Teoría de las metas de logro
- Teoría de las necesidades de logro

#### **Teoría de la atribución**

La teoría de la atribución de causalidad, desarrollada por Weiner (1971), busca demostrar que las personas con diferentes niveles de tendencia al logro abordan el éxito y el fracaso de distinta manera. Dicho enfoque identifica los aspectos cognitivos de la motivación relacionados con las atribuciones causales, explicando cómo los individuos perciben los acontecimientos y la información. Esto les permite controlar sus propias conductas y las de los demás.



Figura 2: Categorías de atribución básicas de Weiner. Fuente: Luis de Cos (2017).

Como menciona Luis de Cos (2017), la introducción de las atribuciones de causalidad cambió el énfasis sobre la investigación de la motivación de logro, consiguiendo pasar a un primer plano las variables situacionales.

Dependiendo de cómo el aprendiz atribuya las causas de una actuación eficaz o ineficaz, este desarrollará una serie de conceptos y seguidamente unas expectativas que influirán en su enfoque al iniciar una nueva tarea. Por lo tanto, cuando el resultado no es el esperado, el individuo analizará y buscará las razones del fallo, pudiendo así ofrecer alguna justificación. Si la razón identificada parece ser interna, estable y controlable, es probable que el aprendiz evite la tarea o busque evitar el fracaso en lugar de perseguir el éxito (Ugartetxea, 2001).



Figura 3: Esquema sobre la influencia de la atribución causal (Ugartetxea, 2001).

Fuente: Luis de Cos (2017).

## Teoría de la autodeterminación

La teoría de la Autodeterminación analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o autodeterminadas (Deci y Ryan, 2002). Según dicha teoría, la motivación se estructura en un continuo que integra diferentes niveles que van desde la falta total de motivación hasta la más autodeterminada, de modo que ordenas de mayor a menor nivel de autodeterminación los autores proponen la motivación intrínseca, que puede ser de estimulación, de conocimiento o de logro y se considera positiva cuando se disfruta en la ejecución de la tarea; diferentes grados de motivación extrínseca, como:

- La regulación identificada, cuando la tarea no es interesante en sí misma pero el individuo la considera importante.
- La regulación introyectada (caracterizada por un sentimiento de coacción interno).
- La regulación externa, percibida como un medio para lograr otro objetivo.

Como comentan Moreno y Martínez (2006), la teoría de autodeterminación ha evolucionado a lo largo de los últimos años en torno a 4 subteorías: Teoría de la evaluación cognitiva, Teoría de la integración orgánica, Teoría de las necesidades básicas y Teoría de las orientaciones de causalidad.

- **Teoría de la evaluación cognitiva.** Dicha teoría tiene como objetivo especificar los factores que explican la variabilidad de la motivación intrínseca.
- **Teoría de la integración orgánica.** Describe la motivación como un continuo que abarca los diferentes grados de autodeterminación de la conducta citados anteriormente. Diferenciando así la motivación extrínseca (regulación identificada, introyectada y externa), de la motivación intrínseca y la desmotivación.
- **Teoría de las necesidades básicas.** La siguiente teoría comenta que las personas cuando interactúan con el entorno que las rodea necesitan sentirse competentes, autónomos y en relación con los demás (Luis de Cos, 2017).
- **Teoría de las orientaciones de causalidad.** Dicha teoría se basa en tres tipos de orientaciones causales: la orientación de control, la orientación autónoma y la orientación interpersonal.

“Se puede concluir que la teoría de la autodeterminación es una teoría basada empíricamente en la motivación, el desarrollo y el bienestar, e indica que el nivel de

voluntariedad o motivación para llevar a cabo una acción se basa en un continuo con diferentes niveles. Surgiendo distintos tipos de motivación, prestando especial atención a la motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación como predictoras del rendimiento, las relaciones y los resultados de bienestar. Abordando las condiciones sociales que mejoran estos tipos de motivación.” (Luis de Cos, 2017, p.97).

### **Teoría de las metas de logro y el marco 2x2**

Para analizar la motivación en los contextos de logro uno de los marcos teóricos más empleados es la teoría de Metas de Logro (TML). Según Ames y Nicholls (1984), mostraron que había dos orientaciones de meta, por un lado, estaba la concepción de habilidad indiferenciada, donde la habilidad no se diferencia del esfuerzo y por otro lado la concepción de habilidad diferenciada, donde el esfuerzo y la habilidad estaban delimitados y la habilidad está interpretada como capacidad.

Más adelante se desarrollaron dos modelos adicionales a este enfoque dicotómico: el modelo tricotómico y el 2x2. En el modelo tricotómico el constructo meta de maestría no se modificó en cambio el constructo meta de rendimiento se dividió en metas de aproximación y metas de evitación.

Elliot y McGregor (2001) propusieron el modelo de metas de logro 2x2, en el cual el constructo meta de maestría, como el constructo meta de rendimiento se dividía en metas de aproximación y de evitación. En dicho marco se puede diferenciarse dos dimensiones: la definición (intrapersonal o normativa) y la valencia (positiva o negativa). Al cruzar ambas dimensiones (2x2) se obtienen cuatro tipos de meta de logro:

- Aproximación-maestría (positiva e intrapersonal), se relaciona con la perspectiva tradicional de la meta de maestría.
- Aproximación-rendimiento (positiva y normativa), se corresponde con la perspectiva tradicional de la meta de rendimiento.
- Evitación-maestría (negativa e intrapersonal), consiste en eludir la falta de mejora y aprendizaje.
- Evitación-rendimiento (negativa y normativa), se refiere a evitar hacerlo peor que los demás.

## Teoría de las necesidades de logro

“Esta teoría defiende que en los entornos de logro las personas actúan movidas por factores de personalidad, el motivo de conseguir el éxito y el motivo de evitar el fracaso, y por factores situacionales, la probabilidad de alcanzar el éxito/fracaso y el valor incentivo por su consecución” (Luis de Cos, 2017, p.100).

De esta manera según Ruiz et al., (2001), se establece una orientación hacia la que el individuo dirige sus esfuerzos para conseguir el éxito y persistir, aunque haya fracasos. Mediante la interacción de los componentes que se han comentado anteriormente, el sujeto presentará una determinada conducta denominada conducta de logro.

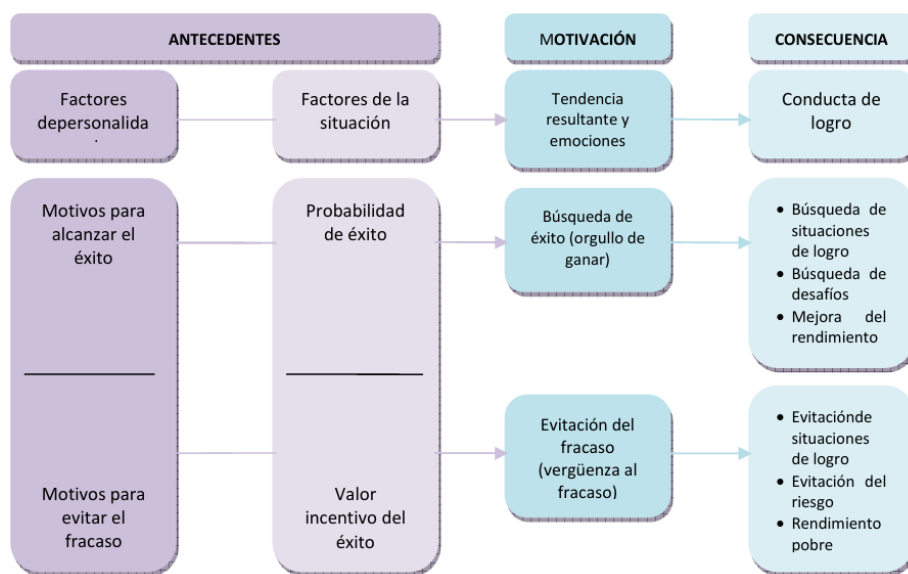


Figura 4: Teoría de las necesidades de logro (adaptado de Weiberg y Gould, 2010).

Fuente: Luis de Cos (2017).

Finalizando con este apartado se puede llegar a dicha conclusión, la motivación va evolucionando en las personas y se va configurando en función de los factores sociales que le rodean como pueden ser los amigos, la familia, los docentes en la escuela y la propia persona.

Tª de Atribuciones	Tª de Autodeterminación	Tª de Metas de Logro	Tª de la Necesidad de Logro
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estabilidad <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estable</li> <li>• Inestable</li> </ul> </li> <li>• Control <ul style="list-style-type: none"> <li>• Interno</li> <li>• Externo</li> </ul> </li> <li>• Intencionalidad <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlable</li> <li>• No controlable</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tª de la evaluación cognitiva</li> <li>• Motivación intrínsecas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Control</li> <li>• Competencia</li> <li>• Fact. extrínsecos</li> <li>• Orientación</li> </ul> </li> <li>• Tª de la integración orgánica <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desmotivación</li> <li>• Mot. Extrínseca</li> <li>• Mot. Intrínseca</li> </ul> </li> <li>• Tª de las necesidades básicas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentirse competentes, autónomos y en relación con los demás</li> </ul> </li> <li>• Tª de las orientaciones de causalidad <ul style="list-style-type: none"> <li>• de Control</li> <li>• Autónoma</li> <li>• Interpersonal</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metas de Logro <ul style="list-style-type: none"> <li>• De maestría (Tarea)</li> <li>• Competitiva (Result./Ego)</li> </ul> </li> <li>• Competencia Percibida <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orient. a la Tarea</li> <li>• Orient. al Ego</li> </ul> </li> <li>• Clima Motivacional <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacia el Ego</li> <li>• Hacia la tarea</li> </ul> </li> <li>• Conducta de Logro <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución</li> <li>• Esfuerzo</li> <li>• Persistencia</li> <li>• Elección de tarea</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antecedentes <ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores de perso. (éxito/fracaso)</li> <li>• Factores situacionales (Prob. de éxito / Valor incentivo)</li> </ul> </li> <li>• Motivación <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendencia resultante y emociones</li> </ul> </li> <li>• Consecuencia <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducta de logro</li> </ul> </li> </ul>

Figura 5: Teorías sobre la motivación del ser humano para realizar una u otra actividad (adaptado de Arribas, 2005). Fuente: Luis de Cos (2017).

#### 2.4. Relación entre la actividad física, entorno social y motivación en niños

Uno de los objetivos de la Educación Física es que el alumnado conozca y valore los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica de la actividad física (AF), en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de vida y salud.

Según Ames (1992) el clima motivacional fue definido como un conjunto de señales implícitas o explícitas que el individuo percibe de su entorno, a partir de las cuales se encuentran las claves del fracaso y éxito. Dicho entorno lo forman los padres, compañeros, amigos, entrenadores y los medios de comunicación, entre otros, y los podemos dividir en dos tipos, el clima motivacional tarea y el clima motivacional de “ego” o competitivo. Un participante que perciba un clima “ego” su propósito o meta será demostrar su competencia en relación con los demás y este si fracasa relacionara dicho fracaso con la falta de habilidad. Por el contrario, cuando un individuo perciba un clima “tarea” su meta será demostrar que domina la tarea y conseguirlo aumentará el sentimiento de competencia.

Según Moreno (2006), se ha revelado una relación positiva del clima “motivacional tarea” con la motivación autodeterminada, mediante estas relaciones se puede considerar que el contexto social óptimo en el ámbito de la enseñanza es el que favorece un comportamiento autodeterminado, para ello se debe desarrollar la autonomía. Además, según la teoría de la necesidad, como comentan Deci y Ryan (2000), junto con la

competencia percibida y la relación con las demás personas, se completan las tres necesidades psicológicas que las personas deben satisfacer durante su vida.

La teoría de la autodeterminación se apoya en otra mini teoría denominada “teoría de la integración del organismo” (Deci y Ryan, 1985). Esta teoría comenta que un sujeto actúa mediante una motivación intrínseca cuando realiza una acción debido al placer que esta le proporciona. Según Piéron et al., (2006), la actitud del alumno es un determinante de las motivaciones, aunque el que esta sea favorable no implica la práctica de AF, en cambio, el hecho de que sea desfavorable sí que implica un gran riesgo de ausencia de práctica.

“Se establece como hipótesis que un clima que implique a la tarea predirá positivamente los mediadores psicológicos, la motivación autodeterminada y, esta última, la importancia de la Educación Física.” (Ruiz Pérez, 2011, p.384).

### **3.OBJETIVOS**

- Definir las características de la práctica de actividad físico-deportiva de los y las niñas de Alcañiz atendiendo a la edad y al sexo.
- Conocer la influencia del entorno social sobre la práctica de actividad física de los y las jóvenes.
- Describir la motivación de los y las jóvenes en el desarrollo de las sesiones de educación física.

## 4.MÉTODO

### 4.1. *Diseño y participantes*

El enfoque utilizado se centra en un proceso descriptivo y correlacional, mediante un estudio cuantitativo, donde se recopilan datos de manera naturalista sobre un grupo y luego se estudia la relación que existe entre variables que pueden existir entre motivación y hábitos físico-deportivos.

La selección de la muestra de esta investigación está compuesta por los estudiantes de sexto de educación primaria del colegio C.E.I.P. CONCEPCIÓN GIMENO GIL. El total de sujetos de estudio quedó constituido en N=110, los que se clasificaban en estudiantes de género masculino (n=46) y estudiantes de género femenino (n=64), cuyas edades fluctuaban entre 10 y 12 años.

Dentro de los participantes de la investigación, no se presentan estudiantes con necesidades educativas especiales, por lo cual no se demandó el generar adecuaciones para la correcta ejecución del cuestionario.

### 4.2. *Instrumentos y variables*

En relación a las variables estudiadas en esta investigación, se destacan dos variables referentes en el ámbito de la actividad física. Se tuvieron en cuenta por un lado los hábitos físico-deportivos y por otro lado la motivación de logro del alumnado. Entendiéndose cada una de estas variables como:

- Los hábitos físico-deportivos se refieren a las prácticas y rutinas que una persona realiza regularmente para mantener y mejorar su salud y bienestar físico. Estos hábitos pueden incluir una variedad de actividades y comportamientos relacionados con el cuidado del cuerpo como puede ser la actividad física.
- La motivación de logro es un constructo que se refiere a la orientación de una persona hacia el éxito o el fracaso en situaciones de logro.

Para la toda de datos en relación a estas variables se aplicaron dos cuestionarios, por un lado, se realizó un cuestionario sobre los hábitos de la práctica de actividad físico-deportiva en niños entre 10-12 años (Luis de Cos, 2014), por otro lado para obtener la información sobre la motivación se aplicó el cuestionario de las Metas de Logro 2x2 hacia el aprendizaje en Educación Física (Méndez-Giménez, 2013) que consta de 12

afirmaciones y se empleó una escala Likert de 5 puntos para calificar las respuestas, que van de uno (totalmente en desacuerdo) a cinco (totalmente de acuerdo). Las siguientes afirmaciones se refieren a aspectos personales cuando se realiza actividad física, recordando a los evaluados que no hay respuestas correctas o incorrectas; respondiendo de forma ajustada y honesta como les sea posible.

#### *4.3. Procedimiento*

El primer paso para realizar el estudio fue informar al centro mediante una carta donde se explicaba los objetivos del estudio, con el consentimiento del colegio, se continuó redactando otro comunicado a las familias para que nos proporcionaran su consentimiento para que sus hijos/as realizaran de forma voluntaria los cuestionarios diseñados para dicho estudio. Tras la respuesta positiva, se estableció en el calendario el día de realización de la prueba, unos 20 minutos para su cumplimentación. El cuestionario sobre motivación y hábitos físico-deportivos se completó al principio de la sesión, después se realizó una reflexión grupal sobre lo realizado.

El estudio se llevó a cabo de acuerdo con los principios éticos que regulan la investigación en seres humanos. Todos los datos recopilados se manejaron de forma anónima y confidencial.

#### *4.4. Análisis de datos*

En este apartado se presentan los resultados obtenidos tras la realización de la recogida de datos y el análisis de los mismos. Una vez obtenidos los datos se analizan a través del programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para PC versión 27.0.

En primer lugar, se realizan análisis descriptivos de las diferentes variables de la muestra según curso escolar y sexo, utilizando medidas de tendencia central, para posteriormente pasar a analizar las relaciones existentes (Correlaciones de Pearson) de las diferentes variables independientes en función de las variables dependientes.

- Correlación de Pearson: oscila entre -1 y 1. Un valor de 1 indica una correlación positiva perfecta, un valor de -1 indica una correlación negativa perfecta y un valor de 0 indica que no existe una correlación lineal entre las variables. Se calcularon las correlaciones entre las variables dependientes e independientes para determinar si existen relaciones significativas entre ellas.

Para realizar este análisis se siguieron los siguientes pasos:

1. Selección de variables: se identificaron y seleccionaron las variables independientes y dependientes para el estudio.
2. Cálculo de correlaciones: empleando SPSS, se calcularon las correlaciones de Pearson entre las variables.
3. Interpretación de los resultados.

Los resultados del análisis de correlación se presentan a través de unas tablas detalladas que muestran los coeficientes de correlación y los niveles de significancia para cada variable analizada. Dichas tablas permiten identificar las relaciones más fuertes y significativas entre las variables que se han empleado a lo largo del estudio.

## 5.RESULTADOS

Dando respuesta a los objetivos planteados en esta investigación, se presentan en este apartado los resultados obtenidos tras la recogida y el análisis de los datos de los cuestionarios acordes a los hábitos de la práctica de la actividad físico-deportiva entre los niños de 10-12 años y al cuestionario de las Metas de Logro 2x2 hacia el aprendizaje en educación física. En primera instancia se analiza la relación existente entre la edad y el sexo y las siguientes variables como la frecuencia, duración, intensidad, ámbito deportivo y la práctica futura.

### 5.1 Descriptivos relacionados con los hábitos de la actividad física

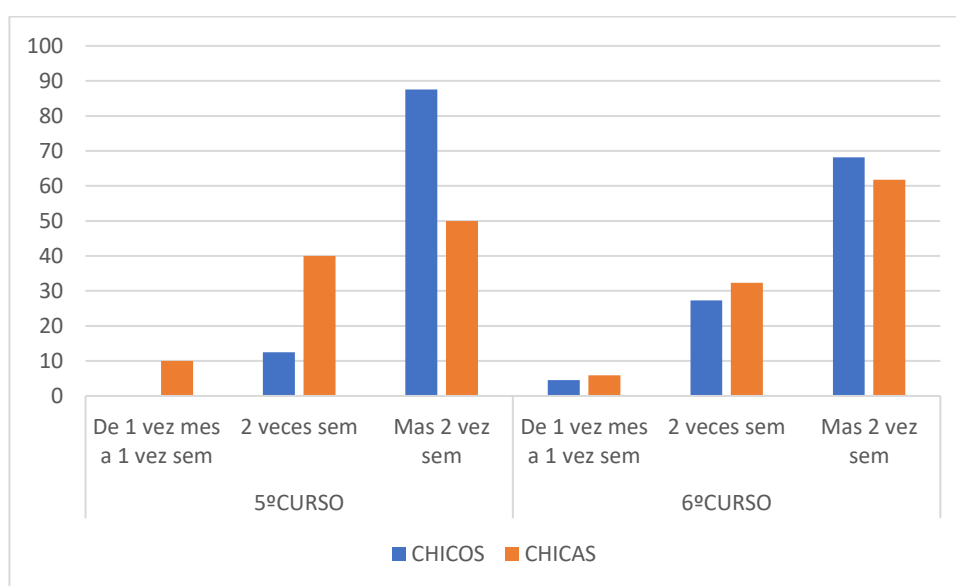
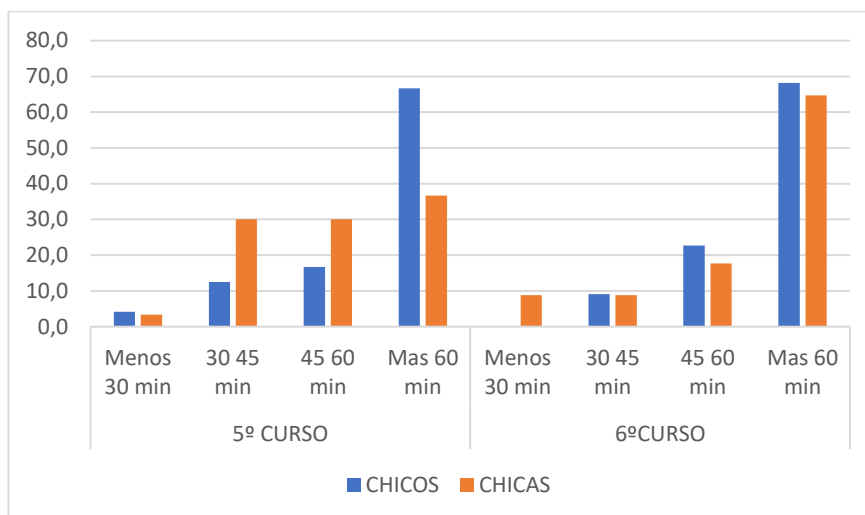


Figura 6. Frecuencia con la que practican actividad físico-deportiva.

En la figura 6 se muestran los datos de la frecuencia con la que practican actividad físico-deportiva los alumnos y alumnas de 5º y 6º de educación primaria. Al centrar el análisis de una forma general, en las chicas se observa que la mayoría de ellas realizan actividad físico-deportiva más de dos veces a la semana (más del 50%), al igual que los chicos (sobrepasando el 65%).

En cuanto a los patrones de frecuencia en 5º curso, los chicos tienden a realizar la actividad con más frecuencia (“Más de 2 veces por semana”, haciendo referencia al 87%) y las chicas tienen una mayor frecuencia (40%) en la categoría de “2 veces por semana”. El patrón de frecuencia en 6º curso es similar al de 5º con los chicos mostrando una mayor frecuencia en la categoría “Más de 2 veces por semana”. La categoría “2 veces por

semana” muestra una mayor participación entre las chicas en comparación con los chicos, pero la diferencia es menos pronunciada que en el 5º curso.



*Figura 7. Duración de la práctica de la actividad físico-deportiva.*

En la figura 7 se muestra la duración de la práctica de la actividad físico-deportiva, en la cual se puede observar con claridad que la mayoría del alumnado realiza ejercicio durante más de 60 minutos, indiferentemente del sexo. En el 5º curso los chicos llegando hasta el 67% y las chicas rozando el 40% y en el 6º curso sobrepasando ambos sexos el 60%.

Los chicos tienden a dedicar más tiempo a la actividad físico-deportiva que las chicas, especialmente en la categoría de más de 60 minutos, en el 5º curso (67% los chicos y 37% las chicas) en cambio en el 6º curso el porcentaje es prácticamente igual. Por otro lado, las chicas tienen una mayor participación en las categorías de duraciones más cortas.

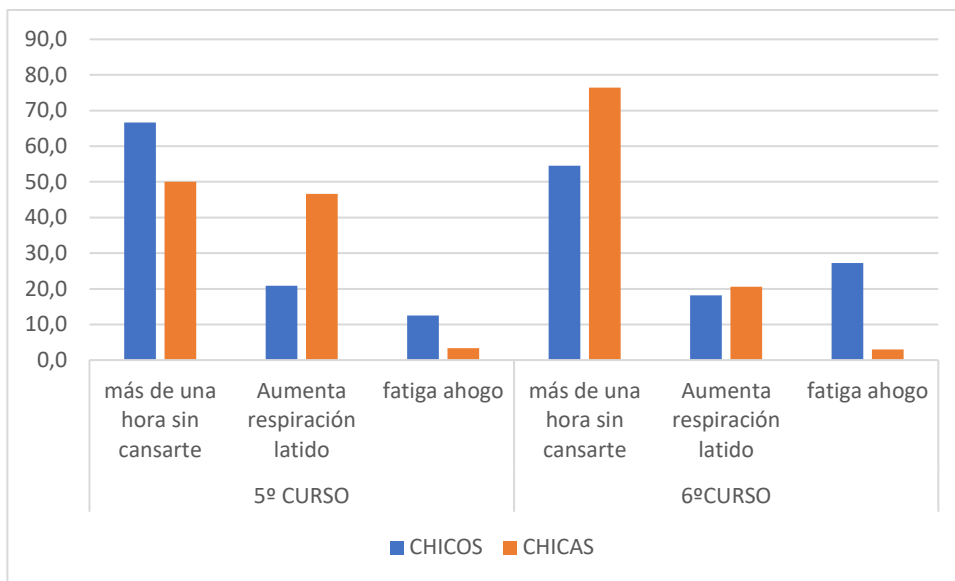


Figura 8. Intensidad de la práctica de la actividad físico-deportiva.

En la figura 8, se observa que los chicos del 5º curso (65%) no perciben tener mayor resistencia física que las chicas (50%), pero esta percepción cambia en el 6º curso donde las chicas reportan mayor resistencia (77% frente a 54%). Como podemos observar en la variable de la tabla que corresponde al aumento de la respiración/latido, las chicas suelen tener más frecuentemente síntomas como el aumento de la respiración y el latido en ambos cursos. La percepción de fatiga y ahogo es baja en ambos cursos y para ambos sexos, no se supera el 27%, con una ligera disminución en el 6º curso para las chicas.

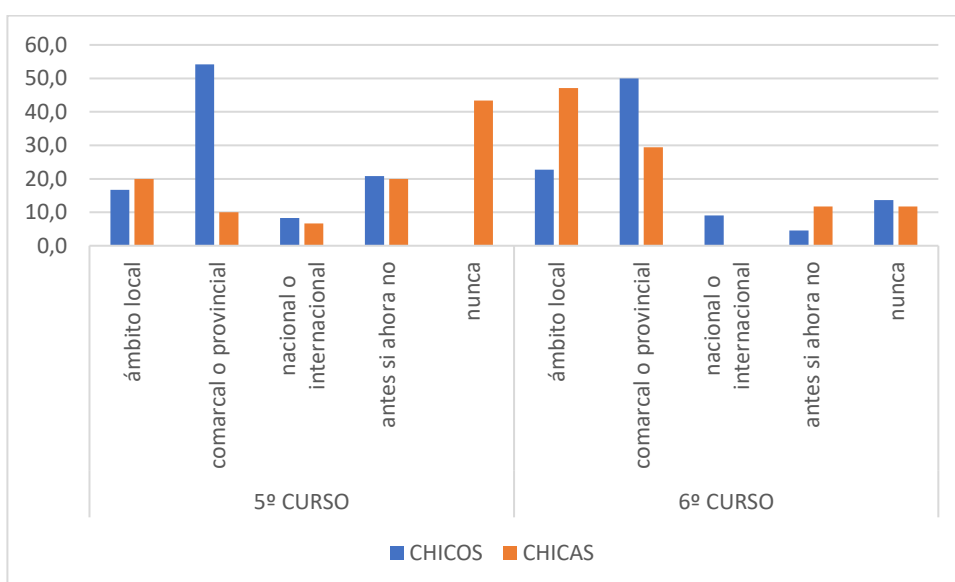
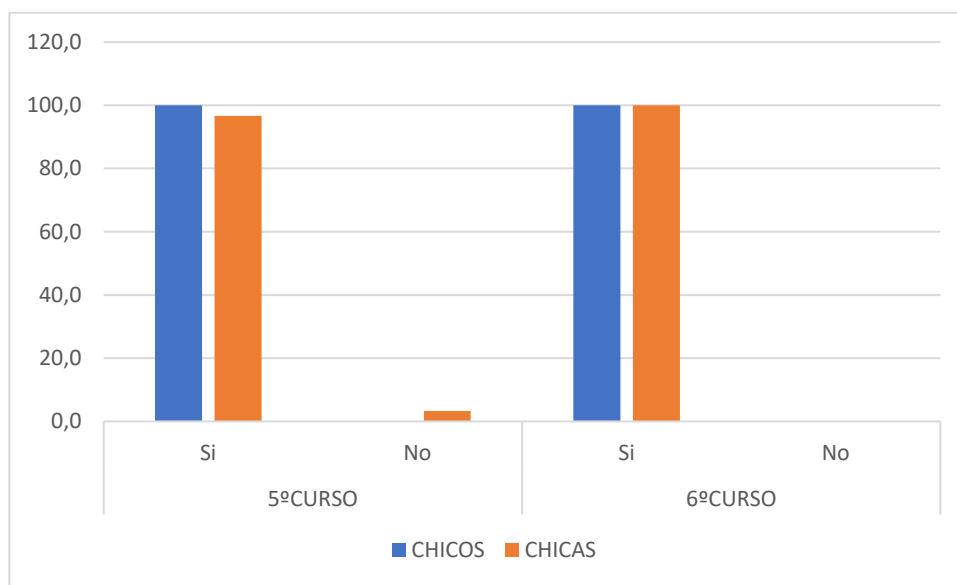


Figura 9. Ámbito de la práctica de la actividad físico-deportiva.

En la figura 9, se muestra el ámbito de la práctica de actividad físico-deportiva, en ambos cursos, los chicos participan significativamente (54% en 5° curso y 50% en 6° curso) más en actividades de ámbito comarcal o provincial comparado con las chicas (10% en 5° curso y 30% en 6° curso), la participación en actividades de ámbito nacional o internacional es baja para ambos géneros y cursos. En cuanto a la diferencia de participación en actividades locales entre chicos (17% en 5° curso y 22% en 6° curso) y chicas (20% en 5° curso y 47% en 6° curso) es mínima siendo bastante similar en ambos cursos. Se observa un mayor porcentaje de chicas en 5° curso (42%) que nunca ha participado en comparación con los chicos. En 6° curso, esta diferencia es menor (11%) pero aún presente.

Dicha gráfica, revela diferencias notables en la participación entre chicos y chicas en ciertas actividades, particularmente en el ámbito comarcal o provincial.



*Figura 10. Práctica futura de actividad físico-deportiva.*

La figura 10 muestra los resultados obtenidos a la pregunta de si tienen intención de practicar en un futuro AF. En ambos cursos se obtienen un alto porcentaje (100% por parte de los chicos y 97% por parte de las chicas para el 5° curso y el 100% del alumnado para 6° curso) para la respuesta afirmativa.

## 5.2 Relaciones eficientes entre el entorno social y la práctica de actividad física

Descripción de las Variables:

- Af.Madre: Influencia de la madre.
- Af.Padre: Influencia del padre.
- Af.Herm: Influencia de los hermanos/as.
- Af.Amig: Influencia de los amigos/as.
- ÁnimoMadre: Ánimo de la madre.
- ÁnimoPadre: Ánimo del padre.
- ÁnimoHerm: Ánimo de los hermanos/as.
- ÁnimoAmig: Ánimo de los amigos/as.

Tabla 1. Relación general entre el entorno social y la práctica de actividad física.

	<b>AF. Madre</b>	<b>AF. Padre</b>	<b>AF. Herm</b>	<b>AF. Amig</b>	<b>Ánimo Madre</b>	<b>Ánimo Padre</b>	<b>Ánimo Herm</b>	<b>Ánimo Amig</b>
<b>Frecuencia</b>	0,054	,210*	-0,091	,362**	,231*	,286**	0,074	0,061

Los resultados de la Tabla 1 muestran la relación de la variable de frecuencia con la actividad física del entorno social y la práctica de la actividad física. La significancia de las correlaciones está indicada por asteriscos (\* $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ ).

Las variables que parecen tener un impacto significativo en la frecuencia son la influencia de los amigos y el ánimo del padre, seguidas por la influencia del padre y el ánimo de la madre. Las influencias de la madre y de los hermanos, así como su ánimo, no muestran una correlación significativa en este contexto.

Tabla 2. Relación de las chicas entre el entorno social y la práctica de actividad física.

	<b>AF. Madre</b>	<b>AF. Padre</b>	<b>AF. Herm</b>	<b>AF. Amig</b>	<b>Ánimo Madre</b>	<b>Ánimo Padre</b>	<b>Ánimo Herm</b>	<b>Ánimo Amig</b>
<b>Frecuencia</b>	0,122	0,24	-0,033	,407**	,342*	,366**	0,235	0,047

Los resultados de la tabla 2 muestran la relación de la variable de frecuencia con la actividad física del entorno social y la práctica de actividad física en las chicas. La significancia de las correlaciones está indicada por asteriscos (\*\* $p < 0.01$ ), lo cual es importante para determinar la relevancia de los resultados.

Las variables que muestran una relación significativa con la frecuencia en la actividad física en las chicas son la influencia de los Amigos (Af.Amig), el Ánimo del Padre (ÁnimoPadre) y el Ánimo de la Madre (ÁnimoMadre). Dichas correlaciones sugieren que la influencia de los amigos y el ánimo de los padres (concretamente del padre) tienen un impacto notable en la frecuencia de la actividad física. Las demás variables muestran correlaciones bajas o muy bajas, y no son significativas, indicando una relación débil o inexistente con la frecuencia.

*Tabla 3. Relación de los chicos entre el entorno social y la práctica de actividad física.*

	<b>AF. Madre</b>	<b>AF. Padre</b>	<b>AF. Herm</b>	<b>AF. Amig</b>	<b>Ánimo Madre</b>	<b>Ánimo Padre</b>	<b>Ánimo Herm</b>	<b>Ánimo Amig</b>
<b>Frecuencia</b>	-0,078	0,165	-0,12	0,015	0,004	0,103	-0,145	0,16

Los resultados de la Tabla 3 muestran la relación de la variable de frecuencia con la actividad física del entorno social y la práctica de actividad física en los chicos. Como se puede observar ninguna de las variables muestra una relación significativa con la frecuencia de la práctica de la actividad física. Las correlaciones son bajas y no significativas, lo que sugiere que las influencias y ánimos de las figuras familiares y amigos, en este caso, no tienen un impacto notable en la frecuencia.

### 5.3 Descriptivos de la motivación de logro

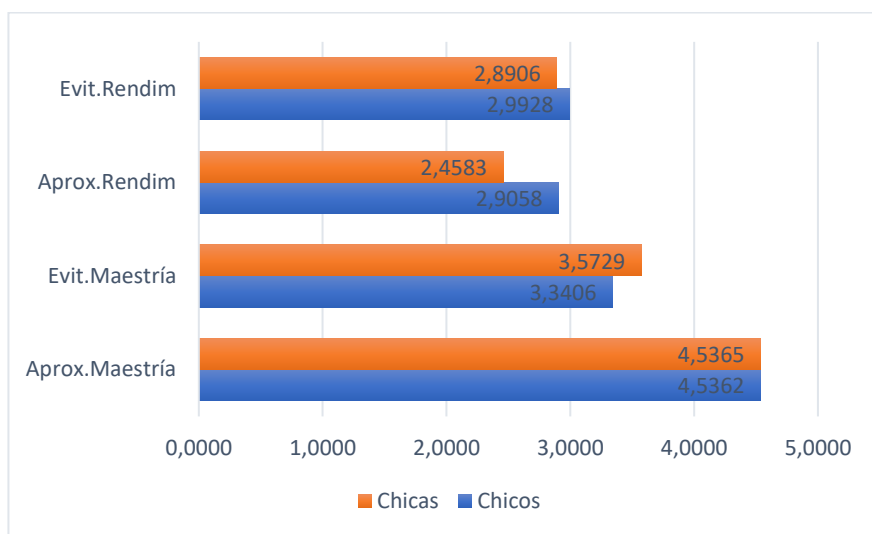


Figura 11. Descriptivos de la motivación de logro.

En la figura 11, observamos los resultados sobre el cuestionario de Metas de Logro 2x2 en Educación Física (Anexo 1). La gráfica se trata de un diagrama de barras horizontales que se divide en cuatro categorías, extraídas del cuestionario:

1. Evitación del rendimiento (Evit.Rendim): Los chicos muestran una ligera tendencia a evitar el rendimiento más que las chicas.
2. Aproximación al rendimiento (Aprox.Rendim): Los chicos están significativamente más orientados hacia la aproximación al rendimiento comparado con las chicas.
3. Evitación de la maestría (Evit.Maestría): Las chicas tienden a evitar la maestría más que los chicos.
4. Aproximación a la maestría (Aprox.Maestría): Tanto los chicos como las chicas tienen una fuerte y prácticamente igual orientación hacia la maestría.

## 6.DISCUSIÓN

Esta investigación se ha centrado en entender el entorno social y la práctica de la actividad física de los jóvenes de la localidad de Alcañiz. Considerando los objetivos de este estudio que fueron; definir las características de la práctica de actividad físico-deportiva de los y las niñas de Alcañiz atendiendo a la edad y al sexo. Conocer la influencia del entorno social sobre la práctica de actividad física de los y las jóvenes. Y, por último, describir la motivación de los y las jóvenes en el desarrollo de las sesiones de educación física.

Atendiendo al primer objetivo: *Definir las características de la práctica de actividad físico-deportiva de los y las niñas de Alcañiz atendiendo a la edad y al sexo.* Los datos obtenidos del análisis de la frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva de los jóvenes de entre 10 y 12 años, se puede afirmar que en la provincia de Teruel existe un alto nivel de práctica (más de dos veces por semana), superando ambos sexos el 50%.

Como se viene observando en la presente investigación, existen pruebas científicas sólidas que demuestran que la práctica de actividad física es muy importante para el bienestar psicológico infantil (Steptoe, 1996). Los niños y niñas con niveles de actividad más bajos presentan una prevalencia más elevada de trastornos emocionales y psicológicos, contrastando dicha información con los resultados del estudio se puede afirmar que los niños de entre 10-12 años de Alcañiz disfrutaban de un buen estado de bienestar psicológico gracias a su alta frecuencia de actividad física.

Esta frecuencia tan alta de práctica físico-deportiva, con más del 50% de ambos sexos practicando actividad física más de dos veces por semana, favorece otras variables del estudio realizado como puede ser la intensidad. Esto provoca que los jóvenes realicen actividad física durante un periodo de tiempo más prolongado.

Frente a los resultados obtenidos en lo referente al objetivo 2: *Conocer la influencia del entorno social sobre la práctica de actividad física de los y las jóvenes.* Respecto de los datos y resultados obtenidos, indica que las variables tienen un impacto significativo, es decir, que el entorno social influye sobre la práctica de actividad física de los y las jóvenes. La influencia de los amigos es la que más correlación significativa muestra en dicho contexto, lo anterior, se alinea con lo expuesto por Dundas et al. (2014), la exposición de los niños a los entornos en los que desarrollan su vida cotidiana en edades tempranas influye directamente en el estilo de vida y salud en la etapa adulta. Todo apunta que los iguales juegan un papel crucial en motivar o desmotivar a los jóvenes a participar

en actividades físicas. Además, la figura paterna también emerge como un factor influyente importante. La presencia y el apoyo de los padres, en concreto del padre parece ser determinante en fomentar hábitos de ejercicio en los jóvenes. Autores como Wang et al., (2015) confirman que las familias que se involucran en la actividad física de los niños ejercer una mayor influencia en sus comportamientos.

Esta interacción entre el entorno social y la actividad física subraya la importancia de considerar las relaciones personales y familiares para promover estilos de vida activos en la juventud, lo que sugiere que el entorno social tiene una influencia notable en la práctica de actividad física entre los jóvenes.

En base a los resultados obtenidos en esta investigación sobre el tercer objetivo: *Describir la motivación de los y las jóvenes en el desarrollo de las sesiones de educación física.*

Como se puede observar en este estudio, las chicas presentan un poco más de mayor consistencia en la aproximación a la maestría (4,5365), siendo el nivel más bajo la aproximación al rendimiento. Por otro lado, los chicos tienen una puntuación un poco más baja en la maestría (4,5362) pero más alto en la aproximación al rendimiento. Por lo que no se observa una gran diferencia entre sexos.

Nicholls (1984) refiere que las metas a la maestría en los estudiantes disminuyen, mientras que las metas orientadas al rendimiento aumentan en la adolescencia, debido al desarrollo cognitivo y las habilidades diferenciadas que posee cada individuo. Por el contrario, se puede observar claramente en el estudio realizado que los estudiantes de ambos sexos tienen una gran aproximación a la maestría (4,5365 las chicas y 4,5362 los chicos) y una menor aproximación al rendimiento (2,4583 las chicas y 2,9058 los chicos).

En resumen, de los datos obtenidos, las diferencias entre sexo no son altamente significativas, donde chicas y chicos están orientados por la aproximación a la maestría. Esto sugiere que, a pesar de las diferencias cognitivas y habilidades individuales, los estudiantes de ambos sexos valoran significativamente el aprendizaje y la mejora personal por encima del rendimiento competitivo.

## **7.LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS**

A pesar de los hallazgos obtenidos mediante este estudio, es de vital importancia reconocer las limitaciones que han podido influir en los resultados y en su interpretación.

En primer lugar, la muestra de jóvenes se limitó a niños de entre 10-12 años de la localidad de Alcañiz (Teruel), fue totalmente por conveniencia debido a que el centro donde estaba realizando las prácticas estaba en dicho municipio. Sería interesante plantear este estudio con una mayor visión para toda la provincia de Teruel teniendo en cuenta diferentes criterios de inclusión y exclusión de la muestra.

Otra limitación significativa es la falta de un seguimiento longitudinal. Al basarse en datos transversales, el estudio no permite observar cambios en la influencia del entorno social, la motivación a lo largo del tiempo ni cambios en la práctica de la actividad físico-deportiva. Un diseño longitudinal podría proporcionar una visión más completa de cómo evolucionan estos factores.

Para profundizar más y como perspectiva de futuro plantearía realizar estudios comparativos en distintas regiones o comunidades autónomas para observar variaciones en la práctica de actividad física y la influencia del entorno social, mediante esto ayudaría a identificar factores que pueden influir en la actividad física. Y seguidamente realizar un test sobre los niveles de condición física del estudiantado de las distintas zonas geográficas de España. Este test podría incluir la evaluación de varios aspectos de la condición física, como la resistencia, fuerza y flexibilidad de los jóvenes.

## 8.CONCLUSIONES

Los beneficios de la actividad física para niños y niñas son numerosos:

1. Los beneficios físicos, mentales y sociales para la salud durante la etapa de la infancia.
2. Los beneficios para la salud que están derivados de la actividad física (AF) en la infancia se transfieren a la edad adulta.
3. El hábito de práctica de la actividad física saludable se mantiene hasta edades más adultas.

A través de este estudio se ha pretendido conocer el entorno social, motivación y práctica de actividad física en niños entre 10-12 años de la localidad de Alcañiz.

En base al análisis realizado cabe destacar que:

- La mayoría de los jóvenes de dicha edad realizan actividad físico-deportiva más de dos veces por semana, lo cual es una muy buena frecuencia para coger buenos hábitos para realizar actividad física en un futuro.
- Un entorno social activo, el cual realiza actividad física, influye de manera positiva en los jóvenes. Si el entorno social del joven o la joven es favorable, es más probable que realice actividad físico-deportiva, en cambio si su entorno no realiza actividad física es más complicado que la realice.
- En cuanto a las relaciones entre las variables se observa que existe una relación positiva entre la frecuencia, la duración y la intensidad, es decir, los jóvenes con mayor frecuencia de actividad física y más duración de la práctica son capaces de realizar actividades con mayor intensidad de práctica.

## 9.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abalde-Amoedo, N., & Pino-Juste, M. (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 112-116.
- Ames, C. (1984). *Competitive, cooperative and individualistic goal structures: A cognitive motivational analysis*. En R. Ames y C. Ames (eds.). *Research on motivation in education: Student motivation*. Nueva York: Academic Press.
- Ames, C. (1992). *Achievement Goals, Motivational Climate, and Motivational Processes*. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, 161-176. Champaign (Illinois): Human Kinetics.
- Andersen, R. E., Crespo, C. J., Bartlett, S. J., Cheskin, L. J., & Pratt, M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *JAMA*, 279(12), 938–942. <https://doi.org/10.1001/jama.279.12.938>
- Arribas, S. (2005). *La práctica de la actividad física y el deporte (PAFYD) en escolares de 15-18 años de Gipuzkoa: creencias sobre su utilidad y relación con la orientación motivacional, diversión y satisfacción*. (Tesis doctoral). Leioa: Universidad del País Vasco/ Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Aznar Laín, S., & Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación.
- Cecchini, J. A., González, C., López, 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.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York: Plenum.

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self Determination in Human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (Eds.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press
- Luis de Cos, G. (2017). *Competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en chicas estudiantes de educación secundaria* (Doctoral dissertation) Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea.
- Luis de Cos, I. (2014). *Entorno social y predicción de la práctica de actividad física y deporte en población adolescente*. (Tesis doctoral inédita). Universidad del País Vasco UPV/EHU, Donostia-San Sebastián.
- Dundas, R., Leyland, A.H. & MacIntyre, S. (2014). *Early-life school, neighborhood, and family influences on adult health: A multilevel cross-classified analysis of the aberdeen children of the 1950s study*. *American Journal of Epidemiology*, 180 (2), pp. 197-207. doi: 10.1093/aje/ kwu110
- Edwards, M. J., Jago, R., Sebire, S. J., Kesten, J. M., Pool, L., & Thompson, J. L. (2015). The influence of friends and siblings on the physical activity and screen viewing behaviours of children aged 5-6 years: a qualitative analysis of parent interviews. *BMJ open*, 5(5), e006593. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006593>
- Elliot, A. J. y McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519
- Goran, M. I., & Treuth, M. S. (2001). Energy expenditure, physical activity, and obesity in children. *Pediatric clinics of North America*, 48(4), 931-953. [https://doi.org/10.1016/s0031-3955\(05\)70349-7](https://doi.org/10.1016/s0031-3955(05)70349-7)
- Hernández, J.L.; Velázquez, R.; Martínez M<sup>a</sup> E.; Garoz, I.; López, C. y López, A. (2008). Frecuencia de actividad física en niños y adolescentes: relación con su percepción de autoeficacia motriz, la práctica de su entorno social y su satisfacción con la Educación Física. *Infancia y Aprendizaje* 31 (1) 79-92.

- Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers.
- Luis de Cos, G., Arribas-Galarraga, S., Luis de Cos, I., Azpillaga, I., y Urrutia, S. (2013). *Hábitos físico-deportivos, apoyo de iguales y expediente académico en adolescentes*. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 41 (77-86).
- Luis de Cos, I. (2014). *Entorno social y predicción de la práctica de actividad física y deporte en población adolescente*. (Tesis doctoral inédita). Universidad del País Vasco UPV/EHU, Donostia-San Sebastián.
- Méndez-Giménez, A., Cecchini Estrada J. A., Fernández-Río, J., y Méndez-Alonso, D. (2013). Validación del Cuestionario de Metas de Logro 2x2 en Educación Física. *Magíster*, 25 (1), 43-50.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., Cecchini Estrada, J. A., & González González de Mesa, C. (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en educación física. Un estudio complementario de metas de logro 2x2 y autodeterminación. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 0029-38.
- Ministerio de sanidad y consumo de España. (s.f.). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia*. Madrid: Ministerio de sanidad y consumo de España.
- Moreno, J. A., Llamas, L. S. y Ruiz, L. M. (2006). *Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la Educación Física*. *Psicología Educativa*, 12, 49-63.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). *Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6 (2), 39-54.
- Moreno, J. A., Zomeño, T., Marín, L. M., Ruiz, L. M., & Gimeno, E. C. Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente Perception of the usefulness and importance of physical education according to motivation generated by the teacher.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance, *Psychological Review*, 91, 328-46.

- Nuviala, A.; Tamayo, J. A.; Nuviala, R. Calidad percibida del deporte escolar como predictor del abandono deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 2012, 12 (47) ,389-404.
- Piéron, M., Castro, M. J. y González, M. A. (2006). Actitudes y motivación en Educación Física escolar. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física. Deporte y Recreación*, (10), 5-22.
- Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Ramos, R.; Ponce de León, A.; Sanz E. (2010). *El ocio físico-deportivo en adolescentes. Análisis y propuestas de intervención*. Universidad de la Rioja: Logroño, España, 2010.
- Ruiz, F.; Piéron, M. *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria*. Consejo Superior de Deportes: Madrid, España, 2010.
- Ruiz, L.M., Gutiérrez, M., Graupera, J.L., Linaza, J.L., y Navarro, F. (2001). Desarrollo, comportamiento motor y deporte. Madrid: Síntesis.
- Saies, E., Arribas-Galarrag, S., Cecchini, J. A., Luis-De Cos, I., & Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 21–30. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211191>
- Stephoe, A., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *Lancet (London, England)*, 347(9018), 1789–1792. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(96\)91616-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(96)91616-5)
- Ugartetxea, J. (2001). Motivación y metacognición: más que una relación. *RELIEVE-Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 7(2).
- Wang, X., Liu, Q. M., Ren, Y. J., Lv, J., & Li, L. M. (2015). Family influences on physical activity and sedentary behaviours in Chinese junior high school students: a cross-

sectional study. *BMC public health*, 15, 287. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1593-9>

Weiner, B. (1971). *Perceiving the Causes of Success and Failure*. New York: General Learning Press.

## 10.ANEXOS

*Anexo 1: Cuestionario sobre los hábitos de la práctica de actividad físico-deportiva en niños entre 10-12 años de Alcañiz, Teruel.*

⋮

Año de nacimiento \*

Texto de respuesta corta

---

Curso escolar \*

5ºCurso de primaria

6ºCurso de primaria

⋮

Sexo \*

Chico

Chica

Otros

A. Indica cuánto deporte hace cada una de las siguientes personas. Señala con una X \* las casillas correspondientes.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho	No tengo
Madre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Padre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hermano/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amigos/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

B. Indica cuánto te animan a practicar deporte cada una de las siguientes personas. \*  
Señala con una X las casillas correspondientes.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho	No tengo
Madre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Padre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hemano/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amigos/as	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

C. Durante el último año la actividad deportiva o físico deportiva que has practicado con mayor frecuencia, bajo que modalidad ha sido. \*

- Federación o Club
- Escolar
- Por tu cuenta

D. ¿Con qué frecuencia has realizado actividad físico-deportiva en el último año, \*  
incluida la competición?

- Menos de 1 vez al mes (1-11 veces/año)
- De 1 vez al mes a 1 vez por semana (12-59 veces/año)
- 2 veces a la semana (60-119 veces/año)
- Más de 2 veces a la semana (120 veces o más/año)

E. ¿Cuántas veces por semana realizas cualquier tipo de actividad físico-deportiva con una duración mínima de 20 minutos? \*

- Nunca
- Una vez por semana
- 2-3 veces por semana
- 4-6 veces por semana
- Todos los días

F. ¿Cuál es la duración de la actividad físico-deportiva que más frecuentemente practicas? \*

- Menos de 30 minutos
- De 30 a 45 minutos
- De 45 a 60 minutos
- Más de 1 hora

...

G. ¿Con qué intensidad o esfuerzo has practicado la actividad físico-deportiva que más frecuentemente realizas? \*

- Puedes realizar la actividad durante una hora o más sin cansarte.
- La actividad hace aumentar tu nivel de respiración y latido del corazón, como caminar rápido, y produce ...
- Realizas la actividad al casi máximo esfuerzo y produce fatiga (ahogo) después de algunos minutos, co...

H. ¿Cuál es el nivel de cansancio que tienes al terminar la sesión? Señala el número que consideres más adecuado. \*

- 1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
- Nada                                            Muchísimo

I. ¿Participas en competiciones deportivas? Da solo una respuesta

- De ámbito local
- De ámbito comarcal o provincial
- De ámbito nacional o internacional
- Antes sí, pero ahora no participo
- No, nunca he participado

J. ¿Tienes intención de practicar actividad físico-deportiva en un futuro? \*

- Sí
- No

*Anexo 2: Cuestionario de las Metas de Logro 2x2 hacia el aprendizaje en Educación Física.*

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

En mis clases de Educación Física...

1. Quiero aprender todo lo que pueda	1	2	3	4	5
2. A veces tengo miedo de no poder entender el contenido de la asignatura tan a fondo como me gustaría	1	2	3	4	5
3. Para mí es importante hacer las cosas mejor que otros alumnos	1	2	3	4	5
4. Lo que me motiva a menudo es el miedo a hacerlo mal en comparación con los otros	1	2	3	4	5
5. Mi objetivo es rendir mejor que otros alumnos	1	2	3	4	5
6. Para mí es importante aprender lo mejor posible las habilidades enseñadas	1	2	3	4	5
7. A menudo me preocupa no poder aprender todo lo que hay que aprender	1	2	3	4	5
8. Mi objetivo es evitar realizar mal las actividades en comparación con los demás	1	2	3	4	5
9. Quiero dominar completamente las habilidades (tareas) presentadas	1	2	3	4	5
10. Me preocupa no poder aprender todo lo que podría	1	2	3	4	5
11. Para mí es importante hacer las cosas bien en comparación con otros alumnos	1	2	3	4	5
12. Yo sólo quiero evitar hacer los ejercicios peor que los demás	1	2	3	4	5

Aproximación-maestría: 1, 6, 9

Evitación-maestría: 2, 7, 10

Aproximación-rendimiento: 3, 5, 11

Evitación-rendimiento: 4, 8, 12