



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

Systematic review of the importance and influence of intrinsic and extrinsic motivation in physical education students.

Autor/es

Víctor Ortiz de Pinedo Sánchez

Director/es

Dr. Francisco Pradas de la Fuente

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.
2020

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. La motivación: origen y evolución de los estudios.....	7
2.1.1. Tipos de motivación.....	9
2.1.2. Motivación intrínseca.....	10
2.1.2.1. Factores que intervienen.....	11
2.1.3. Motivación extrínseca.....	12
2.1.3.1. Factores que intervienen.....	13
2.1.4. Desmotivación.....	14
2.2. Teoría de la autodeterminación.....	15
2.2.1. Mini-teorías de la autodeterminación.....	17
2.3. Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca.....	20
2.4. Metas de logro.....	22
2.4.1. Orientación al ego.....	24
2.4.2. Orientación a la tarea.....	25
2.4.3. Clima motivacional.....	26
3. ANÁLISIS DEL PROBLEMA.....	27
3.1. Planteamiento del problema.....	27
3.2. Objetivos.....	28
3.2.1. Objetivo general.....	28
3.2.2. Objetivos específicos.....	28
3.3. Diseño metodológico.....	29
3.3.1. Enfoque, tipo de investigación y diseño.....	29
3.3.2. Bases de datos, estrategia de búsqueda y criterios de inclusión/exclusión.....	29
4. RESULTADOS.....	30

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca
en el alumnado de educación física de Educación Primaria

5. DISCUSIÓN.....	32
6. CONCLUSIONES.....	36
7. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.....	37
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38
9. ANEXO.....	42

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física.

Systematic review of the importance and influence of intrinsic and extrinsic motivation in physical education students.

- Elaborado por Víctor Ortiz de Pinedo Sánchez
- Dirigido por Dr. Francisco Pradas de la Fuente
- Presentado para su defensa en la convocatoria de junio del año 2020
- Número de palabras: 14.533

Resumen

La evolución de los estudios realizados sobre la importancia e influencia de la motivación en el alumnado en las clases de educación física ha presentado un constante y amplio desarrollo a lo largo del siglo XX hasta la actualidad, de modo que la motivación es un factor que se ha trabajado y estudiado en gran cantidad, debido a su importancia. El objetivo de este trabajo es revisar y conocer si existe literatura sobre la importancia e influencia que tiene la motivación en el alumnado de educación física. La metodología utilizada para esta investigación ha sido una revisión sistemática siguiendo el método PRISMA. La búsqueda de las publicaciones se ha realizado a través de cuatro bases de datos. Se han encontrado un total de 127 documentos de los cuales solo 17 cumplían los criterios de inclusión establecidos. De estos 17 documentos, en 8 de ellos se habla acerca de los distintos tipos de motivación que existen y cómo influyen en el alumnado. Otros 6 documentos muestran las distintas teorías motivacionales que se han diseñado para estudiar el comportamiento del alumnado. Los 3 restantes, hacen referencia a la importancia que tiene la motivación en la conducta y comportamiento del alumnado para realizar una tarea en el aula. Los estudios de la motivación y su influencia en el alumnado han tenido una evolución importante y significativa, por lo que se ha llegado a la obtención de datos muy importantes para aumentar el desarrollo académico-social del alumnado. Además, ha sido fundamental el estudio y pruebas prácticas realizadas a lo largo de muchos centros educativos, y ello ha servido para que la información recogida

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

ayude a mejorar el rol del equipo docente en las aulas de educación física. Todo ello, se ha hecho y diseñado para desarrollar un aprendizaje óptimo en el alumnado que existe en la actualidad.

Palabras clave

Motivación, motivación intrínseca, motivación extrínseca, teorías motivacionales.

Summary

The evolution of the studies carried out on the importance and influence of motivation in students in physical education classes has shown a constant and extensive development throughout the 20th century up to the present day, so that motivation is a factor that has been worked on and studied in large numbers, due to its importance. The objective of this paper is to review and know if there is literature about the importance and influence that motivation has on the students of physical education. The methodology used for this research has been a systematic review following the PRISMA method. The search for publications has been done through four databases. A total of 127 documents were found, of which only 17 met the established inclusion criteria. Of these 17 documents, 8 of them talk about the different types of motivation that exist and how they influence the students. Another 6 documents show the different motivational theories that have been designed to study student behaviour. The remaining 3 documents refer to the importance of motivation in the behaviour and conduct of students to perform a task in the classroom. The studies of motivation and its influence on the students have had an important and significant evolution, so that very important data have been obtained to increase the academic-social development of the students. In addition, the study and practical tests carried out in many schools have been fundamental, and this has helped the information collected to improve the role of the teaching team in the physical education classrooms. All this has been done and designed to develop optimal learning in the students that exist today.

Key words

Motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, motivational theories.

1. INTRODUCCIÓN

La educación siempre ha sido fundamental para el ser humano, considerándose vital para su desarrollo social y académico. La sociedad se encuentra en un estado permanente de crecimiento y evolución, existiendo además una gran diversidad de población, en donde cada individuo muestra unas capacidades y características determinadas, distintas o similares a la del resto de individuos. Estas diferencias han sido estudiadas y teorizadas a través de distintos instrumentos de evaluación, con el fin de entender las diferentes actitudes y comportamientos del ser humano, concretamente en el ámbito educativo. Parece ser que el factor más importante, y que influye directamente en la conducta del alumnado a la hora de tomar sus decisiones para realizar una tarea, es la motivación y el origen del estímulo o impulso del que procede.

La motivación es un factor imprescindible para la conducta humana, puesto que el ser humano siempre ha necesitado motivos para realizar cualquier acción establecida. Las acciones de cada individuo pueden cambiar notablemente con respecto a las acciones de los demás debido a la procedencia u origen del motivo que les impulsa a realizar la acción. Por lo tanto, según el tipo de estímulos y el lugar de donde procedan, la actitud y comportamiento de cada individuo variarán según las características de cada persona.

En el contenido de este trabajo se encuentran diferentes puntos y aspectos relacionados con el desarrollo y evolución de los estudios de la influencia de la motivación en el ser humano. En este documento se encuentra estructurado en tres grandes partes claramente diferenciadas. La primera hace referencia al marco teórico, en el que se encuentran las diferentes facetas de los distintos tipos de motivación, como su origen y evolución histórica en el ámbito educativo. En la segunda se presenta una revisión sistemática, para poder profundizar más al respecto y poder añadir, contrastar y seleccionar información sobre el objeto de estudio. Por último, se encuentra la discusión, junto a otros aspectos relevantes, en donde se contrastan las ideas principales y se llega a las conclusiones, tras haber realizado un estudio y análisis exhaustivo atendiendo a los objetivos planteados.

Para finalizar, cabe destacar que la motivación parece ser uno de los factores más importantes, determinantes e influyentes en la conducta, comportamiento y actitud del ser humano, por lo que, puede resultar de interés trabajar este factor en las aulas, y sobre todo en las aulas de educación física.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. La motivación: origen y evolución de los estudios

En distintas actividades de la vida, tanto cognitivas como físicas, la motivación siempre ha jugado un papel importante para poder realizarlas con éxito. En el ámbito de la educación se busca de forma sistemática motivar a los alumnos y alumnas, para lograr que sean conscientes de su propio proceso de aprendizaje, con la intención de adquirir los objetivos establecidos con mayor facilidad.

El ser humano siempre ha necesitado y requerido un motivo para emprender o ejecutar una acción, habitualmente beneficiosa para él o para el colectivo al que perteneciera. Trechera (2005), indica que “etimológicamente el término motivación procede del latín *motus*, que se relaciona con aquello que moviliza a la persona para ejecutar una actividad”. De este modo, el individuo se plantea un objetivo, selecciona los mecanismos y actitudes adecuadas, y provoca así la obtención de la meta previamente establecida. Es decir, el individuo necesita una causa, un motivo por el cual tenga un objetivo o meta a alcanzar. Estos motivos son todos aquellos agentes externos que rodean el mundo en el que vivimos, despertando el deseo de satisfacer nuestras necesidades emocionales, nuestras conductas y provocando en el ser humano aquel impulso que requiera la acción necesaria para obtener la meta previamente establecida.

Pero ¿qué entendemos cuando pensamos o decimos que una persona está motivada en el ámbito educativo? La motivación se considera un factor fundamental en el proceso de aprendizaje del alumnado, influyendo en su ambiente de trabajo educativo. Los elevados logros o metas de aprendizaje alcanzados están relacionados, generalmente, a una alta motivación del alumnado. Por otro lado, los fracasos académicos se asocian, a menudo, a la poca motivación de los niños y niñas.

Por lo tanto, este factor es significativo y de vital importancia para favorecer un correcto desarrollo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los niños y niñas en los centros educativos. Como señala Ajello (2003), la motivación en el ámbito educativo se considera un factor positivo y favorable para que cualquier individuo adopte una actitud correcta y poder desarrollar su nivel de autonomía. No obstante, a pesar del gran número de estudios sobre la motivación, existen áreas de conocimiento en las que se deberían realizar más estudios, para así poder teorizar sobre la influencia que tiene sobre el

desarrollo personal académico, así como en el resto de ámbitos, ya sea familiar, extraescolar, etc.

La motivación es un constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta. En la motivación intervienen múltiples variables (biológicas y adquiridas) que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas metas (Bisquerra, 2000, pp. 165).

Reafirmandose así la teoría de la existencia de distintos factores que influyen en la motivación del ser humano, ya sean externos, provenientes de estímulos exteriores a nuestro ser, e internos, innatos, desde que nace el individuo.

Diferentes estudios y teorías señalan que la motivación era el resultado de la influencia de factores orientados únicamente a la conducta del individuo. Watson (1924), defendía “el conductismo, dando gran importancia al aprendizaje y se negaba a aceptar que la conducta humana estuviese predeterminada por factores genéticos”. Por lo que, hasta finales de la década del 1950, los teóricos encargados de realizar los estudios pertinentes verificaban y respaldaban la teoría que defendía que la forma de controlar o educar la motivación era únicamente por condiciones externas al individuo, utilizando el método refuerzo/castigo, creyendo así, que conseguían direccionar y regular la conducta de los seres humanos (González, Touron y Gaviria, 1994).

Simultáneamente, los estudios sobre este tema evolucionaron y evolucionaron hacia otras perspectivas. En este sentido Littman (1958), mostró un nuevo punto de vista indicando que:

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 escribe por qué o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza (Littman, 1958, pp. 136-137).

Esta teoría revolucionó el análisis y estudio de esta variable tan influyente en el ámbito educativo, ofreciendo a muchos individuos la oportunidad de cambiar la perspectiva y reelaborar nuevas teorías utilizando los mecanismos adecuados. En este sentido, se encuentra también White (1959), autor que defendía la idea de una motivación innata, interna e intrínseca en el individuo, ya que “pensaba que el ser humano tenía un impulso

interior cuando buscaba experiencias que le permitieran desarrollar y ampliar sus capacidades”.

A raíz de estas teorías revolucionarias en el ámbito educativo, surgió un cambio de mentalidad en la forma que se tenía que enfocar el análisis y estudio de la motivación, y en las causas y factores que influyen en la conducta y comportamiento humano ante cualquier acción que realizaran. Este nuevo enfoque provocó nuevas definiciones acerca de la motivación en el ser humano. Así, a partir de la década de los años 1970 y hasta la actualidad:

Se ha planteado la motivación desde un doble componente: extrínseco e intrínseco. Y este último se ha asociado a destacados beneficios educativos como la estimulación de un aprendizaje profundo, la flexibilidad cognitiva, la utilización de estrategias de avance adecuadas o la puesta en marcha de actividades exploratorias (Vallerand y Ratelle, 2002, pp. 37-63).

Por otro lado, se entiende la motivación como el factor que define los condicionantes internos o externos que aumentan la activación o mantenimiento de determinados comportamiento o acciones (Candela, Zucchetti y Villosio, 2014). Destacando la importancia e influencia que tienen tanto la motivación extrínseca, estudiada y teorizada a lo largo del siglo XX, como la motivación intrínseca, una variable que comprende el último tercio de este. En la actualidad, debido a la importancia que reviste esta cuestión, los teóricos siguen realizando estudios e investigaciones acerca de este tipo de motivación, fundamental para comprender muchos aspectos que afectan a niños y niñas durante el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje en el ámbito académico.

2.1.1. Tipos de motivación

Los amplios y distintos estudios realizados acerca de la motivación a lo largo de las últimas cuatro décadas, han revelado que existen varios tipos de motivación. Para ello, han focalizado el análisis y estudio en el origen de la fuerza del impulso que hace actuar al ser humano. Este impulso proviene tanto del interior, intrínsecamente, como del exterior, extrínsecamente, del individuo.

Según la teoría de Reeve (1994), “la motivación intrínseca es aquella que trae, pone, ejecuta, activa el individuo por sí mismo cuando lo desea, para aquello que le apetece”. Por lo que, la motivación intrínseca en el ser humano no depende de ningún factor externo, únicamente se basa en los sentimientos, emociones e impulsos que posee innatos

desde que se nace. Siguiendo con la teoría de Reeve (1994), este autor define la motivación extrínseca como el proceso contrario a la intrínseca, es decir, el estímulo que recibe el individuo viene provocado por el exterior, desde fuera del individuo. En definitiva, los factores que influyen directamente en el individuo son externos a él, todo lo contrario a lo anterior, la motivación extrínseca en el ser humano es provocada por agentes externos, que no dependen de sí mismo, e influyen directamente sobre las acciones que realiza.

Este tipo de motivación tiene sus precedentes y similitudes con la teoría conductista que surgió durante el segundo tercio del siglo XX. El conductismo defendía que la motivación del individuo provenía únicamente de estímulos externos, ajenos a su ser, por lo que más adelante observaron que este tipo de proceso no era productivo, debido a la confusión que provocaban en el ser humano, ya que este actuaba según las recompensas o estímulos externos que podía recibir, no por placer, ni por ganas de aprender o alcanzar un óptimo concepto del yo, sino únicamente para obtener ese premio, previamente establecido, si lograba alcanzar la meta.

El último tipo de motivación, la desmotivación, se encuentra estrechamente relacionada con las dos anteriores. La desmotivación en el individuo es uno de los factores que más preocupa, en especial en el ámbito educativo, puesto que si el alumno o alumna no requiere de ningún tipo de estímulo tanto interno como externo, no conseguirá desarrollarse adecuadamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y no logrará alcanzar las metas de logro establecidas. Por lo tanto, la desmotivación se coloca en el nivel más bajo de la pirámide, debido a la ausencia de cualquier tipo de motivación en el individuo, ya sea por falta de estímulos externos y/o internos.

2.1.2. Motivación intrínseca

Hoy en día la motivación intrínseca se considera la variable o factor con más importancia e influencia en el desarrollo completo del ser humano. A nivel académico, por ejemplo en el caso de las clases de educación física, este tipo de motivación es imprescindible para que exista una evolución, autonomía y desarrollo adecuados a la etapa educativa en la que se encuentren.

Para ayudar a los jóvenes a conseguir los beneficios potenciales de la participación deportiva, se debe conocer mejor cuáles son los factores que

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

influyen sobre su diversión y su sentimiento de competencia, porque la gente puede ser activa y emprendedora o pasiva y alienada, según el clima motivacional en el que cotidianamente se desenvuelve (Stuntz y Weiss, 2009, pp. 255-262).

Es decir, para que el alumnado evolucione acorde con sus habilidades y destrezas, se deben realizar actividades con fines de diversión y cierto grado de dificultad, ya que provocará un aumento inmediato de la motivación intrínseca, interna, de cada individuo para intentar lograr la meta, es decir, movidos por el impulso interno, a la vez, provocado por un estímulo externo.

Se ha demostrado, que los alumnos más motivados en las aulas de educación física son quienes presentan actitudes más positivas hacia las prácticas físico-deportivas fuera del contexto escolar. También se ha comprobado la importancia que tienen las percepciones de los alumnos sobre el clima motivacional o ambiente de aprendizaje que reina en las clases y la influencia que esto puede ejercer sobre su motivación intrínseca (Cecchini, et al., 2008; Gutiérrez, Pilsa y Torres, 2006; Moreno, et al., 2009; Morente, Zagalaz, Molero y Carrillo, 2012; Schneider y Kwan, 2013; Viciano, Cervelló y Ramírez-Lechuga, 2007; Yli-Piipari, Barkoukis, Jaakkola y Liukkonen, 2013).

Además, hay que añadir los distintos elementos que permanecen unidos a la motivación intrínseca, llevando a cabo una mezcla de emociones, sentimientos y actitudes en la que el propio alumnado será el responsable de alcanzar el nivel adecuado para desarrollar la actividad con éxito.

En definitiva, se puede definir la motivación intrínseca como la capacidad innata del individuo a realizar actividades para obtener satisfacción personal, ya que sus acciones no dependen de factores o motivos externos al individuo. Algunos elementos asociados a la motivación intrínseca son la curiosidad, la competencia, el reconocimiento, la aceptación, la autonomía y los intereses (Cirino, 2003).

2.1.2.1. Factores que intervienen

Existen distintos aspectos o factores que influyen o determinan el grado de motivación intrínseca de cada individuo. Es decir, dicha motivación la posee el ser humano de forma innata, desde que nace. No obstante, la motivación intrínseca puede verse favorecida o mermada, en parte, por culpa de factores provenientes del exterior, que a la vez repercuten

negativa o positivamente en el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.

Un aspecto que cabe destacar es la capacidad de percibir factores que se encuentran en el ambiente durante el proceso de aprendizaje. Esta capacidad influye directamente sobre la motivación intrínseca, puesto que cuando ésta aumenta se produce un efecto en el alumnado, siendo capaces de percibir un ambiente de aprendizaje relajado y tranquilo, factores determinantes para no presionar al alumnado, favoreciéndose así el aumento de la autoestima individual. El factor que provoca un aumento de la motivación intrínseca se produce cuando el individuo percibe sus habilidades de forma positiva. De este modo, podrán aprender y desarrollar sus destrezas y habilidades utilizando como gran impulsor su propia motivación interna, provocada por el aumento de dificultad de las tareas o simplemente por el reconocimiento positivo después de lograr la meta (Gutiérrez, et al., 2006; Halvari, et al., 2011; Liukkonen, Watt, Barkoukis y Jaakkola, 2010).

Se han realizado diferentes estudios en el ámbito escolar, en particular en las aulas de educación física, revelando que los estímulos que regulan la motivación intrínseca del individuo, se asocian con la alta participación de los alumnos y alumnas en las actividades que requieren la realización de actividad física en el interior del centro educativo (Jaakkola, Liukkonen, Laakso y Ommundsen, 2008), fuera del centro educativo (Ommundsen y Eikanger-Kvalo, 2007), y en actividades extraescolares y de ocio personal (Chatzisarantis y Hagger, 2009). Es decir, un factor determinante para desarrollar la motivación innata entre el alumnado es la realización de prácticas deportivas, tanto dentro como fuera de la escuela, proporcionando un clima de diversión que fomenta y aumenta la motivación intrínseca de niños y niñas, ya que presenta más confianza en sí mismos, repercutiendo positivamente en su actitud y evolución tanto académica como social.

2.1.3. Motivación extrínseca

Este tipo de motivación se encuentra estrechamente relacionada con el antiguo modelo teórico, el conductismo, que encabezó aproximadamente la primera mitad del siglo XX, planteando distintos estudios y definiciones teóricas acerca de la motivación extrínseca del ser humano, y sobre todo de los niños y niñas en el ámbito académico. Debido a la importancia otorgada a los estímulos externos al individuo, se formó una definición en la que se destacaron tres conceptos principales como son el castigo, el incentivo y la recompensa. Esta última ha sido utilizada como un instrumento educador durante

décadas, y relacionaba el éxito del proceso enseñanza-aprendizaje a cuando el alumnado alcanzaba el objetivo establecido por el mero hecho de obtener una recompensa. Por ello, según Benabou y Tirole (2003), la motivación es extrínseca cuando un alumno sólo trata de aprender, no tanto porque le gusta la asignatura o carrera, sino por las ventajas que ésta ofrece.

Kohn (1993), realizó unos estudios de gran interés acerca de la motivación extrínseca y las recompensas recibidas durante la realización de los procesos. Sus estudios confirmaron que los individuos con tratos de recompensas mostraban mejor o mayor obediencia al principio, pero mucha menor a largo plazo que aquellos que no tenían recompensa, o que habían formado grupos no controlados. Por lo tanto, la motivación extrínseca no es el mejor factor o variable para que los más jóvenes se desarrollen adecuadamente durante todo su proceso de aprendizaje. Debe existir una armonía entre los dos tipos de impulsos motivacionales, tanto intrínsecos como extrínsecos, para que exista un desarrollo positivo y favorable.

Según Kenneth. (2002), la motivación externa al individuo se produce cuando éste se ve influenciado por factores externos siendo su meta condicionada por dichos factores. Es decir, sus acciones serán provocadas por agentes externos al individuo, interrumpiendo y obstaculizando el desarrollo óptimo del proceso de aprendizaje.

2.1.3.1. Factores que intervienen

Los autores consultados coinciden a la hora de afirmar que en la motivación extrínseca del ser humano influyen o intervienen cuatro factores o dimensiones en las que se puede descomponer este tipo de motivación, siendo estas dimensiones “la externa, la introyectada, la identificada y la integrada” (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000).

Siguiendo con la teoría de Deci y Ryan (1985) y Ryan y Deci (2000), estos autores afirman que en la dimensión externa las conductas y comportamientos del individuo se llevan a cabo para obtener una respuesta externa positiva, realizándose las acciones necesarias para alcanzar premios o evitar posibles reprimendas o castigos. De las cuatro dimensiones, es en la dimensión externa en la que el niño o niña presenta un nivel menor de autodeterminación.

Atendiendo a lo expuesto en diferentes investigaciones se puede afirmar que las acciones que realizan los individuos bajo la influencia de esta dimensión, es únicamente

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

con el objetivo de obtener una recompensa e intentar evitar la reprimenda o penalización, sin importar el proceso de aprendizaje.

En la regulación introyectada (Ryan y Deci, 2000), los comportamientos del individuo se encuentran relacionados con el deseo de evitar aspectos negativos que influyen directamente en él. Es decir, el impulso que influye en esta regulación es extrínseca al individuo, no obstante, está ligeramente relacionada con la fuente de control, ya que esta está internalizada. Por lo tanto, esta regulación presenta más autodeterminación motivacional. No existen presiones hacia el individuo a la hora de realizar las actividades, sino que se valoran los resultados de los comportamientos.

En la regulación integrada se aprecia el nivel más elevado de autodeterminación en la motivación extrínseca. Además, según Deci y Ryan (1985, 1991) las conductas de los individuos se llevan a cabo con el objetivo de ofrecer cierta coherencia y la función de armonizar los diferentes aspectos del yo. No obstante, se produce de una manera integrada y todavía presenta carácter instrumental, es decir, los resultados se separan de la actividad, siguiendo un tipo de regulación extrínseca.

Estas cuatro dimensiones que influyen sobre la motivación extrínseca del ser humano regulan todas las actitudes, acciones y conductas del individuo, incluso en ocasiones presentan una estrecha relación con el interior del ser humano, despertando el impulso innato de realizar cualquier acción, precedida por un factor extrínseco.

2.1.4. Desmotivación

Durante la evolución de los estudios motivacionales que se han realizado en los últimos treinta años, se ha observado, demostrado y verificado que los impulsos motivacionales en el individuo son factores imprescindibles para que este afronte y supere los obstáculos que se le van a ir poniendo a lo largo de su vida, tanto académicos, sociales como educativos. Existe un tipo de motivación que no es nada beneficiosa para el desarrollo de los niños y niñas en su proceso de aprendizaje.

La desmotivación se define como “el estado en que las personas experimentan sentimientos de incompetencia, expectativas de incontrollabilidad y realizan actividades sin una perspectiva definida” (Deci y Ryan, 2008). Es decir, el ser humano carece de cualquier impulso, ya sea interno o externo, a la hora de realizar acciones o actividades en el ámbito que sea. Por lo que aparece en él una apatía que irrumpe en su desarrollo.

Además, la desmotivación está estrechamente asociada al fracaso escolar, social o educativo, ya que si un individuo no presenta ningún tipo de estímulo externo o interno a la hora de realizar las actividades en las aulas, no evolucionará como debería, y ello provocará un estancamiento académico.

2.2. Teoría de la autodeterminación

Durante las últimas cuatro décadas hasta la actualidad, el enfoque hacia el estudio de la motivación y de las conductas de los alumnos y alumnas en educación física se ha planteado desde dos puntos de vista o teorías: “la teoría de la autodeterminación” (Deci y Ryan, 1985, 2000; Ryan y Deci, 2017), y “la teoría de metas de logro” (Nicholls, 1989). El estudio exhaustivo realizado por estos autores acerca de uno de los factores más influyentes en el individuo, la motivación, ha concluido en la formulación de estas dos macro-teorías. La primera de las teorías, la de la autodeterminación

Analiza el grado en que las conductas humanas son volitivas o autodeterminadas, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones con un sentido de elección (Deci y Ryan, 1985a).

En esta teoría varios autores afirman que se encuentran tres mediadores psicológicos innatos que integran una de las seis mini teorías dentro de este modelo, denominado las NPB (Necesidades Psicológicas Básicas), formadas por la autonomía, competencia y relación. Por lo que serán factores imprescindibles para demostrar la importancia que presentan estas variables sobre la autodeterminación del individuo (Aelterman, Vansteenkiste, Van Keer y Haerens, 2016; Vansteenkiste, Aelterman, De Muynck, Haerens, Patall, y Reeve, 2018).

“La necesidad de autonomía, se refiere a la libre voluntad del individuo de ser el agente de su propio aprendizaje y conducta” (Deci y Ryan, 2000; González, Castillo, García-Merita & Balaguer, 2015; Ryan y Deci, 2019). Es decir, el individuo posee autonomía suficiente para poder escoger los recursos y utilizar los impulsos motivacionales, independientemente de su entorno, él es quién decide el camino a seguir.

Por otro lado, diversos investigadores presentan la necesidad de competencia como el deseo o las ganas por parte del niño o niña de interactuar con su propio entorno, de modo

que consiga un clima efectivo, exitoso y de control (Huhtiniemi, Sääkslahti, Watt y Jaakkola, 2019; Niemiec y Ryan, 2009). Por lo que, en este caso, el individuo es capaz de interactuar y relacionarse con el entorno que le rodea con una elevada autodeterminación.

Por último, la necesidad de relación se produce con éxito cuando existe una interacción y conexión del individuo con su entorno (Koka y Hagger, 2010; Ruzek et al., 2016). Aquí se destaca el beneficio sobre la interacción y las relaciones con los demás individuos, y la necesidad de comunicarnos e interactuar con ellos, para así alcanzar un desarrollo óptimo.

La autodeterminación, es un proceso intencional y continuo, cuyas raíces más profundas se desarrollan en edades tempranas de la vida. Esta puede tomar muchas formas, pero en general se relaciona con la capacidad de poder expresar preferencias y tomar decisiones, tener un sentido de autonomía como individuo y poder ejercer algún tipo de control en el entorno (Erwin et al., 2009, pp. 27-37).

De este modo, cada individuo presenta diferentes grados de autodeterminación, siendo uno de los factores que determinan e influyen en alcanzar un nivel u otro de autodeterminación, el de la motivación que posee cada alumno o alumna. En definitiva, las necesidades psicológicas expuestas anteriormente poseerán una gran influencia en la motivación del individuo, de modo que la obtención de dichas necesidades provoca una satisfacción en el alumnado que favorece el incremento de los impulsos innatos, por lo que el individuo no presenta ningún síntoma de estrés ni presión y por lo tanto no se llegará a frustrar. Por otro lado, si los estímulos recibidos en el individuo tienen su origen en el exterior, provoca el incremento del nivel de frustración. Y respecto a la desmotivación, ocurre el mismo proceso que en el caso anterior.

Por último, Deci y Ryan (1991) diseñan y forman varias dimensiones que se utilizan para evaluar el entorno del ámbito social: el nivel de desarrollo o autonomía y la participación activa por parte del alumnado. El entorno social perfecto y favorable para el individuo se produce cuando el comportamiento autodeterminado presenta un aumento en el desarrollo de la autonomía, en donde exista la implicación de otros significativos y presente una estructura adecuada.

2.2.1. Mini-teorías de la autodeterminación

Esta macro-teoría fue diseñada para observar y analizar el estudio de los efectos de la motivación y su relación con la personalidad del individuo. Como señalan distintos autores (Deci y Ryan, 1985; Ryan, 1982), se han establecido cinco mini-teorías: la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica, la teoría de las orientaciones de causalidad, la teoría de necesidades básicas y la teoría de los contenidos de meta, todas ellas creadas para buscar y sintetizar toda la información posible acerca de los factores y variables motivacionales que surgían de los estudios realizados.

La primera teoría, siguiendo con las teorías planteadas por Deci y Ryan (1985) y Ryan (1982), se presenta como la teoría de la evaluación cognitiva. En ella se explica el grado de influencia que presentan los impulsos exteriores al individuo para elevar o bajar la motivación intrínseca (Frederick y Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2000). Ryan y Deci (2000), señalan que “uno de los factores externos está representado por el contexto social, de tal manera que se establece una relación entre los contextos sociales que promuevan sentimientos de competencia durante la acción y el aumento de la motivación intrínseca”. Por lo que el nivel de autonomía de un individuo es provocado, y a la vez, unido por el sentimiento de competencia, para que pueda existir un aumento de la motivación intrínseca.

Siguiendo con las teorías de Deci y Ryan (1985a), la motivación intrínseca será altamente incrementada gracias al reconocimiento de los sentimientos y emociones del alumnado, y a las opciones de realizar tareas de forma más autónoma. De este modo, el papel del y de la docente es imprescindible para poder proporcionarles al alumnado todos los recursos necesarios para que puedan desarrollarse adecuadamente, y ello implica aplicar estos factores en las actividades diarias. No obstante, hay que tener en cuenta que las recompensas materiales, las presiones por parte del docente en la realización de las actividades y las metas establecidas previamente, a veces, resultan demasiado elevadas para la mayoría del alumnado, provocando frustración y una disminución elevada de la motivación innata, interna, intrínseca.

Finalmente, la relación con los demás, es un factor que influye en el individuo y demuestra que está relacionado con el aumento o disminución de la motivación intrínseca, debido a la importancia de tener en el aula una óptima interacción entre todos los miembros, incluido el o la docente.

La segunda teoría se presenta como la teoría de la integración del organismo:

El concepto de la motivación es como un continuo en el que se pueden observar distintos niveles de motivación, el nivel más alto de autodeterminación lo ocupa la motivación intrínseca, mientras que en el nivel más bajo encontramos la desmotivación, y entre ellos se encuentra la motivación extrínseca (Deci y Ryan, 1985).

La motivación se puede clasificar en niveles según su importancia y dependiendo del grado de autodeterminación y motivación tenga el individuo, es decir, la motivación intrínseca se encuentra en el punto más elevado, debido a la gran importancia e influencia que tiene dicha motivación en el desarrollo y comportamiento del individuo. La motivación intrínseca, según Deci (1975) y Deci y Ryan (1985), supone el compromiso de un individuo con cualquier actividad por el placer y el disfrute que le produce, por lo que el objetivo final de esta actividad será el de la satisfacción personal y el de autodesarrollo. Es decir, los impulsos son innatos, internos, por lo que el grado de autodeterminación y autonomía es más elevado. En cambio, existe el lado opuesto de estos niveles, en este caso se presenta la desmotivación, la falta completa de estímulos externos e internos. Por último, se encuentra la motivación extrínseca, que es un eslabón que presenta una relación eventual con la motivación intrínseca. El foco del estímulo es externo al individuo e influye directamente en su desarrollo.

En la teoría de la orientación de causalidad, como señalan Deci y Ryan (2000), se perciben las diferencias entre los individuos y se compara el grado en el que cada individuo es capaz de alcanzar respecto a la autonomía personal. De este modo, según Deci y Ryan (2000), se encuentran tres tipos de orientaciones causales: la orientación a la autonomía, la orientación al control y la orientación impersonal

La orientación de autonomía regula el comportamiento, destacando la propia iniciativa del individuo, con un nivel elevado del desarrollo de las capacidades de conducta, iniciación y elección. El individuo es capaz de organizar sus acciones partiendo de sus metas e intereses personales, y por lo tanto, la motivación que predomina es la intrínseca.

En la segunda, la orientación al control, el individuo es capaz de orientarse siguiendo unas directrices las cuales le indiquen cómo debe comportarse o actuar en situaciones distintas. Esta orientación se relaciona de manera favorable con la autoconciencia pública y la tendencia a sentirse presionado. Cuando predomina esta orientación, las personas

realizan las acciones y comportamientos puesto que piensan que están obligados a hacerlo.

Para terminar, la orientación impersonal incluye a aquellos individuos que experimentan su conducta de forma negativa y son incapaces de valorar nada de su entorno. Como señalan Deci y Ryan (2000), los individuos que presentan preferencia al utilizar la orientación impersonal muestran síntomas de inseguridad debido al sentimiento de inferioridad, y poca autoconfianza a la hora de realizar una tarea o desenvolverse adecuadamente en cualquier entorno.

La tercera mini-teoría o teoría de las necesidades básicas se presenta como la relación que existe entre el bienestar psicológico y personal del individuo con la definición del significado de las diferentes necesidades básicas. Estas necesidades básicas son tres: de autonomía, de competencia y de relación con los demás (Deci y Ryan, 1991).

La necesidad de autonomía se refiere a los esfuerzos que llevan a cabo los individuos por ser el dueño de sus acciones y tener fuerza para determinar su propio comportamiento. Por otro lado, la necesidad de competencia, tal y como señalan Domènech y Gómez (2011), está asociada a la autonomía personal y se produce cuando un individuo realiza nuevas actividades o tareas, las cuales le suponen un reto. De este modo, se destaca la importancia que tiene para el individuo tratar de dominar el resultado y experimentar la eficacia de la acción realizada.

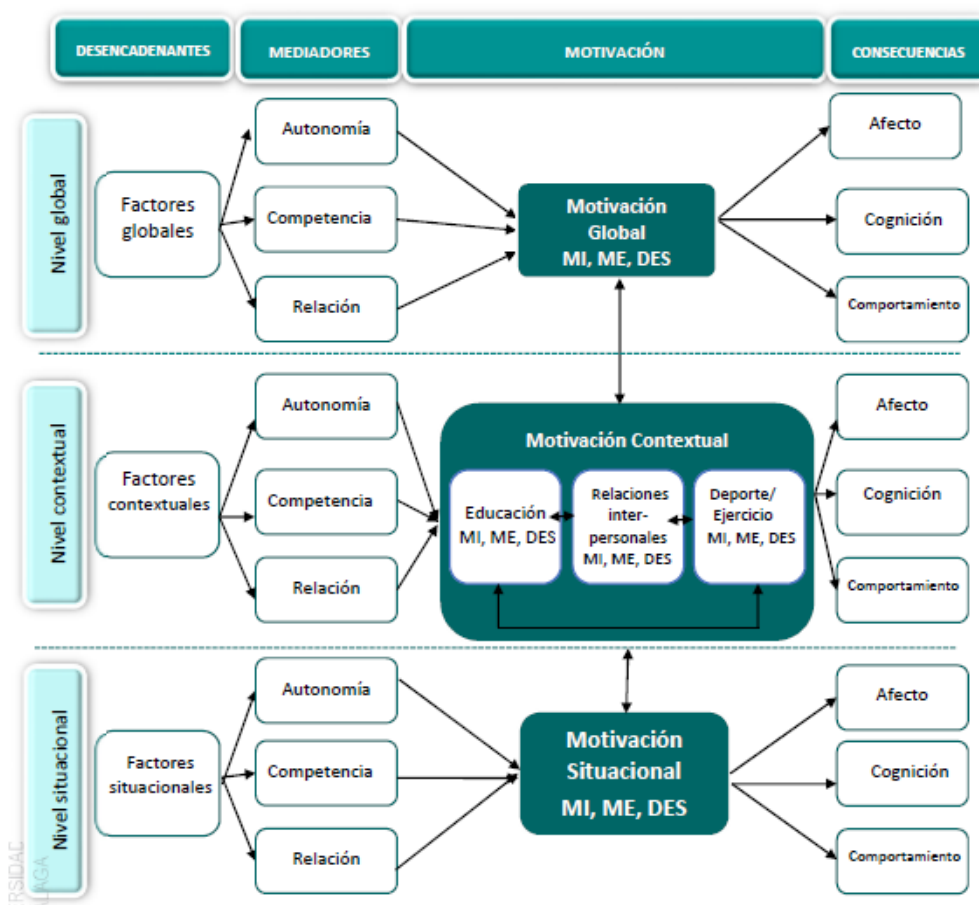
Por último, la necesidad de relación con los demás destaca la importancia y las ganas del individuo de poder interactuar de forma óptima con los demás, y poder respetarse mutuamente y percibir una relación honesta y sincera, experimentando así satisfacción con respecto a la sociedad. La armonía y el buen desarrollo de estas tres necesidades es de gran importancia, puesto que son vitales para realizar el proceso y evolución de manera adecuada en el día a día (Ryan y Deci, 2000).

La última teoría, los contenidos de meta, siguiendo las teorías que diseñaron Ryan y Deci (2000), se presenta como la teoría en la que se observan las posibles diferencias que hay entre las metas intrínsecas y las metas extrínsecas, además de su influencia en los estímulos motivacionales y el buen estado físico y psicológico del individuo. Estas metas se entienden como las distintas formas de complacer las necesidades básicas, así que se

entiende que están relacionadas de distinta manera con el bienestar del individuo y su desarrollo. Los objetivos sociales se refieren a todas las metas que influyen al individuo desde el exterior, por ejemplo, se presenta la buena y aparente presencia física ante la intelectual, tener un buen nivel adquisitivo con respecto a los demás, obtener un grado de fama muy elevado, etc. Mientras que las metas intrínsecas se valoran y destacan otros factores, como por ejemplo la relación con el entorno y los demás integrantes de la sociedad, el aumento de la satisfacción personal a la hora de realizar tareas, etc.

2.3. Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca

Una vez desarrollada la teoría de la autodeterminación, y partiendo de ella, Vallerand (1997, 2001), desarrolló el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Figura 1). Este modelo es imprescindible para la evolución y por lo tanto poder desarrollar estudios acerca de la motivación en el individuo. Como señala Vallerand (1997) existen tres niveles jerárquicos en los cuales se dividen en motivación global, contextual y situacional.



Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

Figura 1. Modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997, 2001).

Se delimitan tres niveles:

El primer nivel pertenece al nivel situacional. Este representa el nivel inferior en el modelo jerárquico. En cambio, la motivación situacional se refiere a la motivación experimentada por parte de las personas cuando estas están involucradas en un ejercicio o actividad en concreto.

La motivación en el nivel contextual, el segundo nivel, hace referencia a la orientación de la motivación basada en un entorno concreto. Entendemos por contexto cuando nos referimos a una situación o escena concreta en la vida de los seres humanos (Emmons, 1995). Algunos de estos contextos sociales son las relaciones, el deporte, el trabajo y la educación. Además, como indican Graef, Csikszentmihalyi y Gianinno (1983), es fundamental añadir el nivel contextual en el modelo. Un motivo es debido a una acción básica, es decir, el entorno de una persona influencia el tipo de orientación que va a tomar dicho individuo, cualquier individuo debería estar motivado de una forma innata, interna hacia la escuela y todas situaciones que surjan en el entorno (Graef, Csikszentmihalyi y Gianinno, 1983). En cambio, los factores externos al individuo serán aquellos relacionados con la actividad física y/o deportiva.

El tercer nivel pertenece a la motivación en el nivel global. Como indica Vallerand (1997), se utiliza para que el individuo interactúe con el entorno que le rodea a través de estímulos internos, externos o con ausencia de cualquier tipo de estímulo o impulso motivacional. De este modo, cualquier niña o niño que muestre una actitud participativa, o un comportamiento positivo y favorable para la realización de una actividad o tarea, estará influenciado por la motivación intrínseca, impulsos internos e innatos.

En definitiva, la motivación global se asocia con la motivación contextual, y ello demuestra que si aumenta en el individuo el nivel de autonomía de dicha motivación aumentará también el grado de autonomía de la motivación contextual (Blanchard y Vallerand, 1998).

2.4. Metas de logro

La teoría de las metas de logro es la segunda teoría que realiza estudios acerca de la motivación y de las conductas del alumnado en educación física. Surge a raíz de las investigaciones que han llevado a cabo en el ámbito escolar diversos autores. Nicholls (1984), defiende que los seres humanos son individuos que dirigen y actúan de manera racional e inteligente según los objetivos que se han puesto previamente.

Como indican Dweck (1986) y Nicholls (1984), este modelo muestra que los niños y niñas actúan en entornos donde se realiza actividad física y deporte, para mostrar y deleitar a los demás con sus destrezas y habilidades adquiridas durante la realización de la actividad. Así pues, los contextos de logro hacen referencia a aquellas situaciones donde el alumnado tiene que enseñar su competencia y habilidad personal ante las distintas situaciones. Por lo tanto, la base en que se fundamenta esta teoría trata de mostrar que tanto alumnos como alumnas se esfuerzan para obtener un nivel alto de competencia y habilidad en los contextos que se encuentren, para obtener o alcanzar las metas de logro. Es decir, aquellos entornos en los que el alumnado participa y de los que puede recibir influencias para la orientación de sus metas.

Por otro lado, la habilidad que presenta un individuo al desarrollar cualquier acción no es la misma que pueda desarrollar otra persona, siendo esta la diferencia más notable respecto a las otras teorías motivacionales. Nicholls (1984) defiende que existen dos concepciones diferentes de habilidad, cada una de las cuales determina dos tipos diferentes de objetivos de logro. La primera concepción de habilidad es denominada por Nicholls (1984) como el criterio de habilidad de implicación a la tarea. Presenta una entidad variable y por lo tanto mejorable, y se produce cuando el individuo intenta obtener un nivel más alto de maestría percibido, utilizando criterios auto-referenciales y dependientes del desarrollo personal. En cambio, la segunda concepción de habilidad, denominada criterio de habilidad de implicación en el ego (Nicholls, 1989), se asocia “con una entidad fija, innata y general y se basa en los procesos de comparación social, donde el individuo juzga su capacidad en comparación con los otros y su objetivo es lograr mayor rendimiento en relación con ellos”.

Por otro lado, cabe destacar la importancia e influencia que presenta el contexto sobre el individuo a la hora de realizar acciones y/o actividades físicas. Existe una teoría que se desarrolló para demostrar la influencia del entorno.

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

Los sujetos que se encuentran en un contexto educativo pueden mantener múltiples metas para interactuar con el medio en el que se encuentran, determinando todo ello la motivación hacia la actividad, la fuerza aplicada a la acción y la persistencia y el compromiso del sujeto en la actividad realizada (Maehr, 1984, pp.144).

Se pueden encontrar cuatro categorías de metas de logro (Maehr, 1984). En primer lugar, las metas de maestría o tarea que se refieren al trabajo disciplinado para aprender y entender los distintos ejercicios. La siguiente es la meta de comparación social o ego, hace referencia a la necesidad que tiene el individuo de demostrar ser superior que el resto de las personas. La meta de solidaridad social se refiere a la habilidad para complacer y agradar al resto de individuos. Por último, se encuentran las metas extrínsecas, donde el individuo trabaja para obtener el beneficio tras realizar una acción.

Basándose en las metas que originan las distintas conductas, las conductas de logro se pueden agrupar en cuatro categorías:

1. Las primeras hacen referencia a las conductas orientadas a la demostración de capacidad. Muestra que las metas consisten en aumentar una alta capacidad y minimizar las opciones de conseguir una capacidad baja. Es decir, se refiere a la comparación que se realiza con respecto a los demás individuos que están realizando las mismas actividades y por lo tanto pretenden alcanzar las mismas metas. El éxito o fracaso dependerá de lo bien o mal que lo haya hecho un individuo respecto al otro.
2. Las conductas orientadas a la aprobación social que tienen como objetivo mostrar habilidad y obtener con ello reconocimiento social. Por lo tanto, el éxito se basa, únicamente, en lograr la aprobación y admiración social del resto de integrantes, los otros significativos.
3. Las conductas orientadas al dominio de la tarea que están relacionadas al proceso de aprendizaje de una tarea, quitándole importancia al resultado final. De este modo, la recompensa o satisfacción viene precedida por la valoración que se realiza de todo el proceso que ejecuta el alumno o la alumna, en el que se analiza el grado de habilidad empleado por el individuo durante la tarea. Con estas conductas, el individuo debe orientarse hacia la búsqueda de estrategias adecuadas para alcanzar el dominio de la tarea.

4. Por último, se presentan las conductas orientadas a la consecución de metas. El éxito de esta conducta se basa en la obtención del resultado final de la tarea sin valorar el proceso de aprendizaje. Como señala Nicholls (1989), el ser humano adopta una perspectiva de metas en un lugar determinado, influenciado por la presencia de los otros significativos, las personas que rodean e interactúan con el individuo.

2.4.1. Orientación al ego

Los múltiples y profundos estudios realizados por parte de varios autores acerca de la orientación al ego, han demostrado que este tipo de orientación en el individuo presenta dificultades y obstáculos para poder alcanzar un desarrollo del proceso de aprendizaje óptimo. Es decir, el objetivo principal del individuo es obtener el reconocimiento de los demás, si es así, habrá logrado alcanzar la meta; en cambio, si su rendimiento y habilidad son inferiores que el de sus compañeros, habrá fracasado en conseguir su objetivo.

Las personas que están orientadas al ego tienen dificultades para mantener el sentimiento de competencia en la actividad, presentan patrones de conducta inadaptada y son más propensos a abandonar la actividad mientras que cuando la percepción de competencia es alta presentan conductas adaptativas, se esfuerzan en la actividad y la mantienen (Cervelló, 2002, pp. 527-534).

Otro punto de vista es el que ofrece Ommundsen (2001), afirmando que los individuos que presentan una orientación al ego, muestran niveles altos de ansiedad y reducen la satisfacción en el aula debido a la propia presión que ellos mismos se someten. Es decir, aquellos individuos que utilizan esta orientación presentan muchas dificultades ante el adecuado desarrollo de las actividades en las clases de educación física, debido a la necesidad de realizar la tarea superando a los compañeros, sin importar el resultado final, basando sus éxitos o fracasos a través de la comparación social. Este hecho conlleva un nivel de auto exigencia elevado, provocando incluso tal frustración al no cumplir los objetivos, lo que produce ansiedad en el alumnado porque cree que no es lo suficientemente bueno para alcanzar su meta.

Todos los individuos que presentan una orientación hacia el ego “manifiestan mayor probabilidad de abandono debido a que pueden tener una mala autopercepción de su competencia y encontrar pequeñas dificultades en la actividad” (Castillo, Balaguer y

Duda, 2002; Cervelló y Santos-Rosa, 2001), provocando un efecto negativo de la educación física en el individuo, obstaculizando su evolución y progreso. Estos efectos negativos están relacionados directamente con el nivel de autoestima personal, que por el contrario, podrían convertirse en positivos si el individuo alcanza el éxito de la meta. Por lo que, como indican Steinberg y Maurer (1999), cualquier individuo que presenta una orientación hacia el ego se asocia con el incremento del nivel de confianza en sí mismo cuando éste compara sus resultados con el resto de las personas, y basa el éxito o fracaso tras analizar el contexto en el que se encuentra.

2.4.2. Orientación a la tarea

La meta de orientación al aprendizaje o a la tarea es todo lo contrario a la orientación del ego. En esta orientación el individuo centra su objetivo, es decir, sus éxitos o fracasos en la satisfacción personal que alcanza si consigue realizar la tarea o actividad adecuadamente, sin tener la necesidad de demostrar ser mejor que los demás.

Asimismo, los alumnos y alumnas que son constantes ante actividades o tareas con mayor dificultad manifiestan una alta implicación en la tarea (Harackiewicz, Barron, Tauer y Elliot, 2002), además, utilizan recursos y estrategias para aprender basadas en el conocimiento y la obtención de información (Grant y Dweck, 2003). Tal y como señala Wolters (2004), la orientación a la tarea se relaciona a la perspectiva favorable sobre las destrezas y habilidades que posee el individuo. Por lo tanto, esta orientación hacia la tarea es la forma adecuada para que el alumnado desarrolle el óptimo proceso de aprendizaje con éxito. Para ello, el alumnado desarrollará una serie de estrategias para lograr alcanzar su meta por difícil que sea, pudiendo además desarrollar la habilidad de persistir y ser constante en cualquier tarea o actividad, con el fin de aprender y divertirse en el transcurso de la sesión. Estos factores son altamente positivos para el correcto desarrollo tanto cognitivo, como físico, ya que son capaces de analizar el entorno y recopilar la información suficiente para abordar la tarea y superarla con éxito. Por lo que, durante este proceso, el individuo mejora sus puntos fuertes y hábiles, conoce y comprende nuevas técnicas de ejecución, el desarrollo de nuevas habilidades y es capaz de afrontar nuevos retos y utilizar correctamente los recursos que posee.

Por último, cabe destacar la teoría de Treasure (1997), autor que relacionó la orientación de metas del individuo y las ideas acerca de la educación, demostrando que:

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

La orientación a la tarea se relacionaba con la creencia de que la educación cumple un fin en sí mismo y que el éxito depende del esfuerzo, interés y los intentos de aprender nuevas tareas produciéndose un mayor divertimento, disfrute, actitudes positivas hacia las clases, capacidad de cooperación, afiliación y responsabilidad social. (Treasure, 1997, pp. 278-290).

A través de estas teorías se ha demostrado que la orientación a la tarea o aprendizaje es altamente beneficioso para el individuo, en cualquier contexto educativo que se encuentre, puesto que desarrolla en él una serie de habilidades, destrezas y actitudes aptas para poder progresar en óptimas condiciones.

2.4.3. Clima motivacional

Como se ha mencionado anteriormente, existen otras variables que influyen en la actitud y la manera de actuar de los alumnos y alumnas, siendo una de ellas el clima motivacional, el cual dirige, a través de la influencia, al individuo a la realización de la tarea o hacia el ego.

Este concepto fue creado por Ames (1984, 1992), y Ames y Archer (1988) con la finalidad de nombrar los distintos entornos donde padres y madres, maestros y maestras, etc. elaboran los contextos de logro. Por ello, fue definido por varios autores de la siguiente manera:

Los climas psicológicos creados por los otros significativos pueden modular la adopción de una orientación u otra en los diferentes contextos de logro, por medio de un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las clases de éxito y fracaso (Ames et al, 1987).

En este sentido, el o la docente puede modificar sus clases orientando sus objetivos hacia la tarea o hacia el ego. Los estudios realizados muestran que la mayoría de los maestros y maestras de educación física fomentan climas motivacionales que implican exclusivamente al ego, es decir, que valoran los éxitos del estudiante por encima de los compañeros, y por lo tanto provocan la creación de alumnos y alumnas desmotivados y una frustración entre ellos. No obstante, si los maestros y maestras favorecen un clima motivacional dirigido a la tarea la evolución y desarrollo de varios factores como el

progreso, el aprendizaje y la cooperación entre los alumnos y alumnas aumentarán el rendimiento psicológico que se utilizará para llevar a cabo la tarea establecida (Moreno Murcia et al., 2010).

Por otro lado, para lograr fomentar estas actitudes entre el alumnado, se ha realizado a lo largo de los últimos veinte años una serie de análisis utilizados para observar y poder estudiar el entorno académico del aula y el clima motivacional. Se muestran seis variables que podrían ayudar al profesor a organizar la clase influyendo sobre el clima motivacional que los alumnos percibirían.

Estas variables están estructuradas en, tareas y actividades, la participación del sujeto en el proceso instruccional, las razones para el reconocimiento, la forma en que los sujetos interactúan juntos, el establecimiento de los estándares de rendimiento y la temporalización de la programación (Epstein, 1988 pp. 165-192; 1989 pp. 259-295).

Las estructuras citadas han sido elaboradas a lo largo de los años. No obstante, estas estructuras han sido la base de la mayor parte de las intervenciones realizadas sobre el estudio del clima motivacional en el aula de educación física, ello ha provocado un aumento en el desarrollo del proceso de enseñanza- aprendizaje del alumnado.

3. ANÁLISIS DEL PROBLEMA

3.1. Planteamiento del problema

La educación física siempre ha sido un ámbito fundamental para que niños y niñas se desarrollen adecuadamente según sus capacidades y habilidades personales. Para realizar cualquier actividad, los individuos deben estar influenciados por un factor, la motivación, puesto que esta es la encargada de hacer que niños y niñas actúen de un modo u otro, y ello dificulte o favorezca los ritmos de aprendizaje tanto individual como colectivamente.

No obstante, se han tardado varias décadas para conseguir analizar y sintetizar toda la información posible que se ha extraído acerca de los comportamientos motivacionales, y para poder diseñar, estructurar y clasificar la motivación en diferentes tipos y niveles.

El conocimiento de los antecedentes históricos sobre la motivación ha sido modificado y estudiado a lo largo del siglo XX y principios del XXI. En la primera fase se tenía una percepción mucho más conservadora y tradicional de la motivación del individuo. Es decir, los estudiosos, pensaban que el comportamiento o conducta del niño o niña debía

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

ser conducido por un agente externo, en este caso el docente o la docente. De este modo, el profesor era quien daba la información y el alumno debía realizar su tarea para conseguir alcanzar el objetivo, en este caso, ser recompensado o evitar ser castigado por no cumplir con la tarea adecuadamente.

Por lo tanto, es imprescindible conocer la evolución y la influencia de la motivación de los niños y niñas en el ámbito educativo, puesto que es un factor fundamental para que cualquier individuo presente un desarrollo adecuado en el proceso de aprendizaje, ya que influye directamente en el comportamiento del niño o niña.

Por lo tanto, recopilando las ideas expuestas hasta el momento, con esta revisión bibliográfica se pretenden abordar tres preguntas básicas: ¿Cómo han evolucionado las distintas perspectivas sobre la motivación en el ámbito de la educación física?, ¿Cómo influye la motivación, y con qué importancia en el desarrollo del alumnado? ¿Los estudios acerca del efecto que ejerce la motivación en el alumnado ayudan a comprender y mejorar el desarrollo individual de cada niño y niña en el aula de educación física?

3.2. Objetivos

En este apartado se detallan los objetivos generales y específicos que se pretenden alcanzar con la realización de esta revisión.

3.2.1. Objetivo general

- Conocer la influencia e importancia que tiene la motivación del alumnado en el aula de educación física.

3.2.2. Objetivos específicos

- Revisar y comparar la bibliografía que ya existe acerca de los estudios realizados de la motivación del alumnado en educación física.
- Comprender la evolución histórica de los estudios realizados acerca de la motivación del individuo en el ámbito educativo.
- Contrastar y reflexionar sobre los distintos tipos de motivación que influyen en el alumnado y cómo lo hacen en el aula de educación física.

3.3. Diseño metodológico

3.3.1. Enfoque, tipo de investigación y diseño

Por las características del problema objeto de estudio se parte de un enfoque cualitativo, en el cual se han utilizado diferentes bases de datos para la recogida de información. En este caso las elegidas han sido: Dialnet, Alcorze, Catálogo Roble, Teseo, ISOC-CSIC.

El método de investigación seleccionado para llevar a cabo este estudio ha sido la revisión sistemática, ya que este tipo de investigación permite explorar qué se ha hecho sobre un tema, quién lo ha hecho, dónde y de qué manera.

De modo que se trata por tanto de un diseño no experimental de carácter descriptivo.

3.3.2. Bases de datos, estrategia de búsqueda y criterios de inclusión/exclusión

Para la búsqueda de los documentos que forman parte de esta revisión se siguió la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Moher et al., 2015).

Los documentos seleccionados para la configuración del trabajo han sido extraídos de las siguientes bases de datos: Dialnet, Alcorze, Catálogo Roble, Teseo y ISOC-CSIC.

Las palabras clave utilizadas en dichas bases de datos para la realización de la búsqueda fueron: *motivación*, *motivación intrínseca*, *motivación extrínseca*, *teorías motivacionales*.

Al tratarse de una revisión sobre la evolución histórica de la motivación y su influencia en el alumnado se ha querido estudiar desde sus orígenes hasta la actualidad y por tanto no se ha acotado una fecha para la labor de búsqueda en las bases de datos.

Para la labor de búsqueda se debe establecer, previamente, los criterios de inclusión y de exclusión de los documentos que se vayan a encontrar en las diferentes bases de datos. Los criterios aplicados en la revisión bibliográfica han sido los siguientes:

- Criterios de inclusión:
 - Estudios de texto completo.
 - Estudios centrados en la evolución de la motivación del individuo en educación física.
 - Estudios referidos a la motivación en su totalidad.

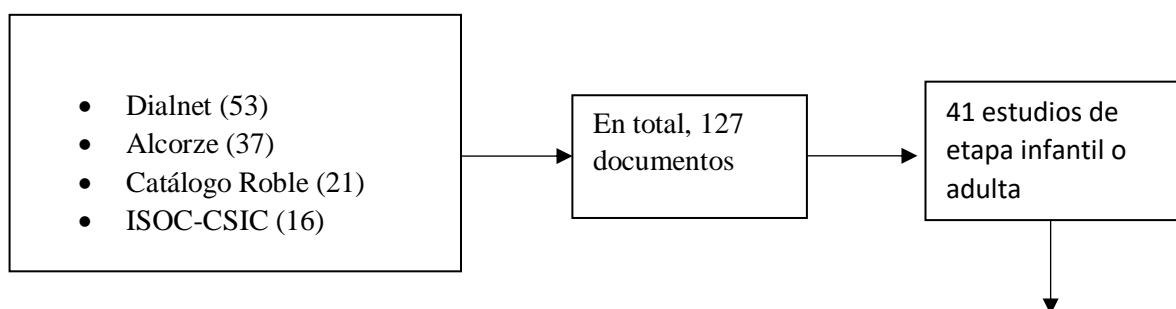
Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

- Estudios que atañen a la formación del docente.
- Estudios que se refieran a la Educación Primaria.
- Criterios de exclusión:
 - Estudios redactados en un idioma diferente al español.
 - Estudios que explican la evolución de un deporte concreto.
 - Estudios que hablan de la diversidad en el deporte.
 - Estudios que no muestran el texto completo.
 - Estudios que hagan referencia a la etapa infantil, secundaria o universitaria.

4. RESULTADOS

El diseño y elaboración de este trabajo se ha realizado utilizando las siguientes bases de datos: Dialnet, Alcorze, Catálogo Roble, ISOC-CSIC. Con las estrategias de búsqueda que se han nombrado en el apartado de diseño metodológico (3.3.2.), se han revisado un total de 127 documentos de diferente tipología, de los cuales 54 cumplían los requisitos de inclusión, que tras excluir los artículos repetidos en las diferentes bases de datos finalmente se obtuvieron un total de 17 documentos que cumplían con todos los criterios de búsqueda establecidos. Los escritos que conforman el apartado de resultados son libros, tesis, trabajos de investigación y artículos de revistas digitales.

A continuación, en la figura 2 se presenta el diagrama de flujo del proceso selectivo de exclusión de documentos que se ha realizado.



Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

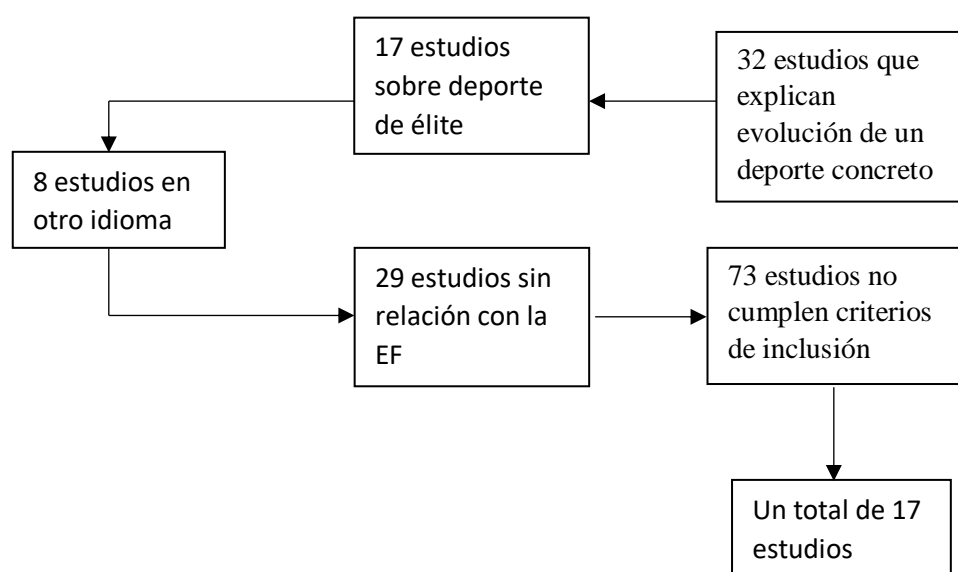


Figura 2. Diagrama de flujo de la selección de publicaciones

De este modo, tal y como se ha explicado con anterioridad, los artículos resultantes definitivos tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión han sido un total de 17. Todos los detalles concernientes a las publicaciones seleccionadas se encuentran recogidos en el anexo 1. En esta tabla de contenido se presentan los datos más relevantes de cada documento, así como un breve resumen de cada uno de ellos.

La temática de los documentos aprobados finalmente es muy parecida, puesto que todos aportan información sobre la evolución de los estudios realizados acerca de la influencia e importancia de la motivación en el alumnado de educación física, a pesar de ello podemos organizarlos por diferentes matices. Ocho de los documentos seleccionados tratan sobre los distintos tipos de motivación que existen y cómo influyen en el alumnado. Otros seis documentos, muestran las distintas teorías motivacionales que se han diseñado para estudiar el comportamiento del alumnado a lo largo de la historia. Los tres restantes, hacen referencia a la importancia que tiene la motivación en la conducta y comportamiento del alumnado para realizar una tarea en el aula de educación física.

Del total de los 17 documentos que se ha obtenido como resultado, tan solo 2 de ellos se centran en explicar y repasar el origen y evolución de la motivación y su influencia en el ser humano. Uno de estos documentos se dirigía a recoger por orden cronológico las diferentes teorías que se publicaban a lo largo de los años. El otro documento, repasa la

evolución que ha presentado este ámbito, a través de la explicación de las teorías y pruebas llevadas a cabo por los estudiosos de la época.

El contenido de los dos documentos restantes va dirigido a comprender los avances y descubrimientos que se han realizado a lo largo de los años sobre la influencia e importancia que ha presentado siempre la motivación en el alumnado.

5. DISCUSIÓN

Las distintas bases de datos utilizadas para la búsqueda de información del tema seleccionado contienen una gran cantidad de artículos, documentos, revistas, etc., sobre la importancia e influencia que presenta la motivación en el alumnado de educación física.

Además, la extensa búsqueda de información acerca de este tema ha servido para adquirir y comprender nuevos términos sobre la importancia que tiene conocer los distintos factores que alteran y modifican la motivación en el alumnado.

Por otro lado, se distingue una evidencia interesante. Tras la realización del trabajo, se observa que los estudios y teorías realizadas acerca del ámbito motivacional han evolucionado a lo largo de los años. Esto ha servido para que los parámetros y perspectivas de estudio acerca de la motivación en el ser humano se amplíen y modifiquen basándose en las capacidades del alumnado de hoy en día, por lo que, esto ayudará a evaluar e intentar controlar los factores motivacionales que influyen en el alumnado y así mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. De modo que, la motivación es un constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta donde intervienen múltiples variables (biológicas y adquiridas) que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas metas (Bisquerra, 2000).

El primer punto que aparece en el marco teórico está orientado a la explicación de la evolución de los estudios acerca de la motivación. En este apartado, uno de los artículos más trabajados ha sido el que presenta M. Mateo Soriano, titulado “La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo”, publicado por la Universidad de Teruel el año 2012. Los diferentes puntos de vista confrontados y contrastados de cómo influye la motivación en el individuo son presentados y explicados en este artículo. Además, se observan los diferentes tipos de motivación que existen y la forma en cómo influyen en el alumnado.

No obstante, se han necesitado más documentos para la elaboración de este epígrafe, uno de ellos pertenece a la tesis realizada en el año 2017 por Miguel Ángel Esteban Andrés en la Universidad de Teruel que lleva por título “Estudio de la motivación en alumnos de la provincia de Teruel”. Esta tesis se ha utilizado para extraer la información necesaria sobre el concepto del término motivación, y sus amplias y distintas definiciones. Para contrastar este documento, se ha trabajado uno en el que también se hallan diferentes concepciones del término motivación, “¿Las Concepciones Teóricas sobre la Motivación Intrínseca Presentan Rasgos Comunes?” Los autores de este artículo en la revista de educación de la universidad Miguel de Cervantes de la Rioja, y realizado por Óscar Díaz Chica y Begoña Gómez Nieto, proponen más información sobre los puntos de vista que existen sobre el concepto de la motivación. Otro documento es el que muestra Esther López González, tesis realizada en la Universidad de Valencia en el año 2015, denominada “Ambiente de aprendizaje, motivación y disciplina en las clases de educación física”. En este documento se indica la influencia de los distintos factores motivacionales que determinan las acciones y conductas del alumnado en las aulas de educación física. Otro de los documentos utilizados pertenece a la tesis realizada el año 2015 en la Universidad de Málaga por Lorena Ruiz González titulada “estilo de enseñanza en educación física y sus consecuencias comportamentales, afectivas y cognitivas”. En esta tesis doctoral se informa acerca de los distintos tipos de motivación que existen, el origen y los diversos factores que intervienen en el proceso de aprendizaje del alumnado. El siguiente documento, es un artículo de la Universidad de Granada, elaborado por Rodrigo Martín Rojas, Natalia Ortíz Martínez de Mandojana y Encarnación García Sánchez, en donde se aborda la pregunta ¿Es necesaria la motivación hoy día? Este artículo presenta la información necesaria acerca de las diferencias entre los tipos de motivación que hay, la influencia que tiene sobre el alumnado y los factores que influyen y determinan el comportamiento del alumnado en las clases de educación física. Otro documento trabajado fue realizado en el año 2009 por Naranjo Pereira y María Luisa, artículo publicado en la revista de educación de la Universidad de Costa Rica en donde se investiga la “Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito”. En él se muestra información relevante acerca del concepto del término motivación, además ofrece información sobre el desarrollo histórico y evolución que ha presentado la motivación en el ámbito educativo. Por último, el artículo realizado por José Antonio Cecchini Estrada, Jorge Luis Fernández-Losa y Carmen González González de Mesa en el año 2011 en la Universidad de Oviedo, que lleva por

título “Aplicaciones del modelo de autodeterminación en la educación física de primaria”, se comprueba la influencia de los distintos factores que determinan la conducta del individuo, y las consecuencias que desarrollan esos factores.

El segundo punto que se establece en el marco teórico hace referencia a una de las dos macro-teorías que existen en este ámbito. Se explica la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2001), la complejidad que presenta y su importancia con respecto al proceso de aprendizaje del alumnado. Para desarrollar correctamente este apartado se ha utilizado un trabajo de investigación realizado por Carla Mariela Salazar Ayala y Gabriel Gastélum Cuadras, el cual se titula “Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física”, realizado en el año 2016, y en el que se observa la estructura y los estudios realizados que dan nombre a la teoría de la autodeterminación y las consecuencias que provoca en el alumnado en las clases de educación física. Por otro lado, se ha extraído información de la tesis elaborada por Evelia Franco Álvarez en la Universidad Politécnica de Madrid, realizada el año 2015, y titulada “Motivación, flow e intención de práctica físico-deportiva en estudiantes de educación física”. En ella se observan los diferentes aspectos más relevantes de la teoría de la autodeterminación y las mini-teorías que se elaboraron tras el análisis y estudio de la macro-teoría. Para completar este epígrafe, se ha necesitado trabajar sobre otro documento, un artículo de investigación titulado “Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física”. Sus autores, Juan Antonio Moreno-Murcia, Paulette Joseph y Elisa Huéscar, de la Universidad de Miguel Hernández de Elche, en el que se puede observar las distintas mini-teorías que conforman la macro-teoría de la autodeterminación.

El tercer epígrafe hace referencia al modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca (Vallerand, 1997), mostrándose la estructura esquemática en distintos niveles, según la importancia e influencia que presentan los distintos tipos de motivación en el alumnado, de tal forma que favorece o entorpece la evolución académica del niño y niña. Para realizar este apartado se ha utilizado la tesis de la Universidad de Elche, elaborada por Yolanda Silveira Torregrossa el año 2015, y titulada “Miedo a equivocarse en educación física y deporte”. En este documento se observa y se clasifica jerárquicamente los distintos tipos de motivación, y su importancia e influencia en el desarrollo del alumnado, así como la explicación de los aspectos más relevantes que forman este modelo estructurado.

El cuarto y último apartado hace referencia a las metas de logro (Nicholls, 1989), la segunda macro-teoría que conforma este ámbito. En ella, se observan las diferentes tendencias que adopta el individuo a la hora de tomar una decisión, además se demuestra la orientación motivacional de cada individuo y la meta u objetivo que pretende alcanzar y cómo lo va a hacer para conseguir el éxito o evitar el fracaso. Para desarrollar este apartado, se ha trabajado con varios documentos, uno de ellos es un artículo de revista de la Universidad de Valencia elaborado el año 2014 por Melchor Gutiérrez, el cual se titula “Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos”. Este artículo muestra los aspectos más relevantes de la segunda macro-teoría elaborada, la teoría de las metas de logro. Además, se observan otros aspectos que están relacionados con esta teoría, como el clima de aprendizaje o la orientación que tenga el individuo hacia la tarea que deba realizar. Otro documento que ha ayudado a establecer los puntos establecidos en este apartado es un artículo publicado en la revista digital de educación, elaborado por Fredy Rafael Rosales Paneque en el año 2011, y titulado “La motivación, su estudio en la Educación Física”. En este artículo se muestran las distintas perspectivas y puntos de vista relacionados con la orientación hacia la tarea que presenta el alumnado, así como las causas y consecuencias de sus acciones en el ámbito de la educación física. Además, se debe añadir que en la elaboración de este apartado también se han utilizado algunos de los documentos anteriormente citados, como por ejemplo las tesis doctorales desarrolladas por Yolanda Silveira y por Evelia Franco Álvarez, en las que se observan los distintos puntos relevantes de este apartado, como son la teoría de metas, el clima motivacional y más aspectos fundamentales para elaborar este epígrafe.

Los documentos explicados anteriormente se han utilizado para conformar la escritura y la elaboración de este trabajo, pero no se debe olvidar que en la labor realizada en la búsqueda de bases de datos se han extraído tres documentos más que también deben ser comentados en la discusión.

El primero de los documentos es el artículo titulado “Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de educación física y su relación con nivel de práctica de actividad física extraescolar” elaborado por los autores Jose Enrique Moral Garcia, Jorge Román-Palmero, Sergio López García, Andrés Rosa Guillamón, Juan José Pérez Soto y Eliseo García Cantó, en el año 2019 en la Universidad de Salamanca y Murcia simultáneamente. Este artículo, se ha utilizado

para contrastar y añadir información acerca de las diferentes tendencias motivacionales que presenta el alumnado en la práctica de actividad física fuera de la escuela y en las clases de educación física en el interior del centro educativo.

El segundo documento utilizado se titula “Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca”. Es un artículo de investigación llevado a cabo por Claudia Patricia Navarro Roldan en el año 2016, y repasa uno de los principales tipos de motivación, la intrínseca, así como muestra los factores asociados que influyen en dicha motivación. Este documento sirve para completar algunos aspectos relacionados con los factores que influyen en la motivación intrínseca del individuo. En él, se cita a autores que establecen que algunos elementos asociadas a la motivación intrínseca son la curiosidad, la competencia, el reconocimiento, la aceptación, la autonomía y los intereses (Cirino, 2003).

El tercer y último documento lleva por título: “Marco conceptual e investigación de la motivación humana”, elaborado por Ester Barberá Heredia en el año 1997 y publicado en la revista electrónica de la Universidad de Valencia. En este artículo se emplea el estudio de los diferentes marcos conceptuales que presenta la motivación en el alumnado en un entorno académico, además, muestra distintos conceptos del término motivación según varios autores que han elaborado sus teorías a lo largo de las últimas cuatro décadas.

6. CONCLUSIONES

Los estudios realizados acerca de la motivación del individuo en el ámbito educativo han evolucionado a lo largo del siglo XX hasta la actualidad. Sin embargo, el momento álgido de la evolución de los estudios sobre la motivación y su influencia en el individuo se produjo entre principios de la década de los años setenta y principios de la década de los años ochenta. Debido a un cambio de enfoque a la hora de estudiar el origen de la influencia de la motivación en los niños y las niñas, es decir, en el ámbito educativo.

Ese momento máximo de progresión en el estudio sobre la motivación estuvo marcado por la presencia y elaboración de dos grandes macro-teorías. La primera, “teoría de la autodeterminación”, elaborada por (Deci y Ryan, 1985), y la “teoría de metas de logro” encabezada por (Nicholls, 1989). Estas dos macro-teorías fueron fundamentales para efectuar un progreso significativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje del equipo

docente y el alumnado. Por lo tanto, estos estudios y estas teorías seguirán desarrollándose de forma positiva para favorecer de manera óptima el rendimiento académico-social del alumnado, de modo que su evolución significa que se van a realizar modificaciones para intentar extraer los puntos más fuertes de cada tipo de motivación y conseguir una interacción positiva.

Para concluir, resaltar el nuevo papel que ha desarrollado el equipo docente en las clases de educación física. Es cierto que es una materia en la que ya viene implícita la motivación, no obstante, actualmente, el alumnado presenta gran diversidad y personalidades distintas, por ello el equipo docente está evolucionando acorde con las necesidades del alumnado.

7. PERSPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

La bibliografía encontrada tras trabajar con cuatro bases de datos deja nuevas preguntas para futuras investigaciones como por ejemplo ¿En qué momento histórico se produjo un cambio de actitud generalizado con respecto a la motivación de un individuo? ¿Cuál ha sido el mejor tipo de estudio realizado sobre el comportamiento del alumnado en las clases de educación física? ¿Las teorías motivacionales seguirán evolucionando de tal forma que seguirán aportando nueva información acerca de este tema? ¿Se podrá relacionar y asociar en el futuro la motivación intrínseca y extrínseca en el individuo para la realización de las tareas? ¿Los docentes reciben la formación necesaria para trabajar sobre la motivación en el aula de educación física?

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., y Haerens, L. (2016). Changing teachers' beliefs regarding autonomy support and structure: The role of experienced psychological need satisfaction in teacher training. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 64-72.
- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self-instructions under competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology*, 76, 478- 487.
- Ames, C., y Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies a motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Ames, C. (1992a). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161- 176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ames, C. (1992b). Classrooms: Goal, Structures, and Student Motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Ames y C. Ames (Eds.). Research on motivation in education (Vol.1). *Student motivation* (pp.144). New York: Academic Press.
- Ames, C. (1987). The enhancement of student motivation. En D. Kleiber y M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation y achievement* (pp. 123-148). Greenwich, CT: JAI Press.
- Ajello, A. M. (2003). La motivación para aprender. En C. Pontecorvo (Coord.), *Manual de psicología de la educación* (pp. 251-271). España: Popular.
- Benabou, R. y Tirole, J. (2003) Intrinsic and extrinsic motivation. *The review of economic studies*; 70, 489-520.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: CISSPRAXIS
- Blanchard, C., y Vallerand, R.J. (1998). *On the recursive relations between global motivation and contextual exercise motivation*. Unpublished raw data, Université du Québec à Montréal.
- Candela, F., Zucchetti, G. y Villosio, C. (2014). Preliminary validation of the Italian version of the original sport motivation scale. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 1(9), 136-147.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J.L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280-287).
- Cervelló, E.M. y Santos-Rosa, F.J. (2001). Motivation in Sport: and achievement goal perspective in young Spanish recreational athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 527-534.
- Chatzisarantis, N. L., y Hagger. M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, 24, 29-48.

- Cirino Gerena, G. (2003). Los intereses como motivación intrínseca en la sala de clases. *Perspectivas psicológicas*, 3(4), 78-82.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and Self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Deinstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp.237- 288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goalpursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A machrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185
- Domènech, F., y Gómez, A. (2011). Relación entre las necesidades psicológicas del estudiante, los enfoques de eprendizaje, las estrategias de evitación y el rendimiento. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 463496
- Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Emmons, R.A. (1995). Levels and domains in personality: An introduction. *Journal of Personality*, 63, 341364.
- Epstein, J. L. (1988). Effective schools or effective students? Dealing with diversity. En R. Haskins, y B. McRae (Eds.), *Policies for America's public schools* (pp. 165-192). Norwood, NJ: Ablex.
- Epstein, J. L. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. En C. Ames y R. Ames (Eds.), *Research on motivation in education* (Vol 3) (pp. 259-295). New York: Academic Press.
- Erwin, E. J., Brotherson, M. J., Palmer, S. B., Cook, C. C., Weigel, C. J., y Summers, J. A. (2009). How to promote self-determination for young children with disabilities: Evidenced-based strategies for early childhood practitioners and families. *Young Exceptional Children*, 12(2), 27-37.
- Frederick, C. M., y Ryan, R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluative theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- González, M. C, Tourón, J. y Gaviria, J. L. (1994). La orientación motivacional intrínseco-extrínseca en el aula: Validación de un instrumento. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 46(1), 35-51.
- González, L., Castillo, I., García-Merita, M., y Balaguer, I. (2015). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades psicológicas y bienestar: Invarianza de un modelo estructural en futbolistas y bailarines. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 121-129.
- Graef, R., Csikszentmihalyi, M., y Gianinno, S.M. (1983). Measuring intrinsic motivation in everyday life. *Leisure Studies*, 2, 155-168.

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

Grant, H. y Dweck, C. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (3), 541-553.

Gutiérrez, M., Pilsa, C., y Torres, E. (2006). Percepción del ambiente de aprendizaje en educación física. *Revista de Educación Física. Renovar la teoría y la práctica*, 104, 5-13.

Halvari, H., Skjesol, K., y Bagøien, T. E. (2011). Motivational climates, achievement goals, and physical education outcomes: A longitudinal test of Achievement Goal Theory. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 55(1) 79-104.

Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Tauer, J. M. y Elliot, A. J. (2002). Predicting success in college: A longitudinal study of achievement goals and ability measures as predictors of interest and performance from freshman year through graduation. *Journal of Educational Psychology*, 94 (3), 562-575.

Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A., y Jaakkola, T. (2019). Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within finnish physical education students. *Journal of sports science & medicine*, 18(2), 239.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Laakso, T., y Ommundsen, Y. (2008). The relationship between situational and contextual self-determined motivation and physical activity intensity as measured by heart rates during ninth grade students' physical education classes. *European Physical Education Review*, 14, 13-31.

Kenneth, W. T. (2002). *La motivación intrínseca en el Trabajo*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.

Kohn, A., (1993). *Punished by Rewards*. New York: Plenum Press.

Koka, A., y Hagger, M. S. (2010). Perceived teaching behaviors and self-determined motivation in physical education: A test of self-determination theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 74-86.

Littman, R.A. (1958). Motives: History and causes. En M.R. Jones (Ed.), *Nebraska Symposium of Motivation* (Vol. 6). Lincoln: Nebraska University Press.

Liukkonen, J., Watt, A., Barkoukis, V. y Jaakkola, T. (2010). Motivational climate and students' emotional experiences and effort in physical education. *The Journal of Educational Research*, 103, 295-308

Maehr, M. L. (1984). Meaning and motivation: Toward a theory of personal investment. En R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol.1. Student motivation* (pp.144). New York: Academic Press.

Maehr, M. L., y Braskamp, L. A. (1986). *The motivation factor. A theory of personal investment*. Lexington, MA: Lexington Books.

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., y Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta- analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic reviews*, 4(1), 1.

Moreno-Murcia, J. A., Martínez-Galindo, C., Belando, N., y Conte, L. (2010). Relación del clima tarea de los iguales con el miedo a equivocarse en el deporte. Diferencias por

sexo en una muestra de jugadores de baloncesto. En *Actas del I Congreso Internacional de Cultura y Género: La cultura del culto al cuerpo*. Elche: Universidad Miguel Hernández de Elche

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conception of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91 (3), 328-346.

Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Niemiec, C. y Ryan, R. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *School Field*, 7(2), 133-144.

Ommundsen, Y. (2001). Pupils' affective responses in physical education classes: the association of implicit theories of the nature of ability and achievement goals. *European Physical Education Review*, 7(3), 219-242.

Ommundsen, Y., y Eikanger-Kvalo, S. (2007). Autonomy-mastery, supportive or performance focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51, 385-413.

Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: Mc Graw-Hill,

Roberts, G. (1995). *Motivación en el Deporte. y el Ejercicio Físico*. Bilbao: Biblioteca de Psicología, Bilbao, Desclée de Brouwer, S. A.

Ruzek, E. A., Hafen, C. A., Allen, J. P., Gregory, A., Mikami, A. Y., y Pianta, R. C. (2016). How teacher emotional support motivates students: The mediating roles of perceived peer relatedness, autonomy support, and competence. *Learning and instruction*, 42, 95-103.

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450-461.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation on intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.

Steinberg, G.M., y Maurer, M. (1999). Multiple goal strategy: Theoretical implications and practical approaches for motor skill instruction. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 70, 61-65.

Stuntz, C. P., y Weiss, M. R. (2009). Achievement goal orientations and motivational outcomes in youth sport: The role of social orientations. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 255-262.

Treasure, D. C. (1997). Perceptions of the motivational climate and elementary school children's cognitive and affective response. *Journal of sport and exercise psychology*, 19, 278-290.

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

- Trechera, J. L. (2005). Saber motivar: ¿El palo o la zanahoria?. *Psicología Online*. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/motivacion.shtml>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. En M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp.271-360). New York: Academic Press.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. y Ratelle, C. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: a hierarchical model. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 37-63). Rochester: The University of Rochester Press.
- Vansteenkiste, M., Aelterman, N., De Muynck, G. J., Haerens, L., Patall, E., y Reeve, J. (2018). Fostering personal meaning and self-relevance: A self-determination theory perspective on internalization. *The Journal of Experimental Education*, 86(1), 30-49.
- Watson, J.B. (1924). *Behaviorism*. Nueva York: W.W. Norton.
- White, R. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297- 323.
- Wolters, C. A. (2004). Advancing achievement goal theory: Using goal structures and goal orientations to predict students' motivation, cognition, and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 236-250.

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

9. ANEXO 1

TÍTULO	AUTOR	AÑO	TIPO DE ESTUDIO	IDEAS MÁS RELEVANTES
Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física	Carla Mariela Salazar Ayala, Gabriel Gastélum Cuadras	2016	Trabajo de investigación universidad de Chihuahua	Estudios realizados sobre la teoría de la autodeterminación y las consecuencias que provoca en el alumnado.
Miedo a equivocarse en educación física y deporte	Yolanda Silveira Torregrossa	2015	Tesis doctoral universidad de Elche	Estudio sobre las distintas teorías motivacionales y la percepción del clima de aula y de aprendizaje.
MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	Naranjo Pereira, María Luisa	2009	Revista de educación universidad de Costa Rica	Estudio sobre las teorías motivacionales. Además, diferentes puntos de vista sobre las teorías, en el ámbito educativo y el origen y desarrollo histórico de la motivación.
¿ES NECESARIA LA MOTIVACION HOY DIA?	Rodrigo Martín Rojas, Natalia Ortíz Martínez de Mandojana y Encarnación García Sánchez		Artículo universidad de Granada	Estudios sobre los distintos tipos de motivación y la influencia que tienen en el alumnado.
ESTILO DE ENSEÑANZA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SUS CONSECUENCIAS COMPORTAMENTALES, AFECTIVAS Y COGNITIVAS	Lorena Ruiz gonzalez	2015	Tesis universidad de Málaga	Estudio sobre la motivación, su origen y los diferentes tipos que existen e influyen en el alumnado.
Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de educación física y su relación con nivel de práctica de actividad física extraescolar	Jose Enrique Moral Garcia, Jorge Román-Palmero, Sergio López García, Andrés Rosa Guillamón, Juan José Pérez Soto, Eliseo García Cantó	2019	Articulo universidad de Salamanca y universidad de Murcia	Estudios orientados a la motivación en el ámbito de la educación física
AMBIENTE DE APRENDIZAJE, MOTIVACIÓN Y DISCIPLINA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	Esther López González	2015	TESIS uni valencia	Estudio sobre la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado y percepción del clima de aprendizaje, además de las distintas teorías motivacionales.

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos	Melchor Gutiérrez	2014	Artículo revista universidad de valencia(For mación Docente)	El estudio de la percepción del clima motivacional de la clase, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos.
Rendimiento académico: una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca	Claudia Patricia Navarro Roldan	2016	Artículo de investigación	Estudio de las diferentes perspectivas motivacionales
APLICACIONES DEL MODELO DE AUTODETERMINACIÓN EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMARIA	José Antonio Cecchini Estrada, Jorge Luis Fernández-Losa, Carmen González González de Mesa	2011	Artículo universidad de Oviedo	Estudios sobre las distintas teorías de la autodeterminación en educación física y los factores que intervienen en la motivación.
¿Las Concepciones Teóricas sobre la Motivación Intrínseca Presentan Rasgos Comunes?	Óscar Díaz Chica 1 Begoña Gómez Nieto		Artículo universidad miguel de cervantes universidad de la rioja	Estudio sobre la diferencia que existe en los distintos tipos de motivación en el alumnado.
LA MOTIVACIÓN, PILAR BÁSICO DE TODO TIPO DE ESFUERZO	M. Mateo Soriano	2012	Artículo universidad de Teruel	Estudio sobre la motivación, los distintos tipos que existen y su influencia en el alumnado.
La motivación, su estudio en la Educación Física	Fredy Rafael Rosales Paneque	2011	Revista digital	Estudio sobre las diferencias entre las distintas teorías motivacionales y sus respectivas características.
MARCO CONCEPTUAL E INVESTIGACION DE LA MOTIVACION HUMANA	Ester Barberá Heredia	1997	Revista electrónica universidad de Valencia	Estudio acerca de los diferentes marcos conceptuales que presenta la motivación en el alumnado en un entorno académico.
Estudio de la motivación en alumnos de la provincia de Teruel	Miguel Ángel Esteban Andrés	2017	Tesis Universidad Teruel	Estudio acerca de las diferentes teorías motivacionales y sus componentes. Además de las distintas orientaciones de la motivación.
CÓMO AUMENTAR LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA EN	Juan Antonio Moreno-	2013	Artículo investigación Universidad	Estudio sobre la motivación del alumnado en las clases de educación física y el

Revisión sistemática sobre la importancia e influencia de la motivación intrínseca y extrínseca en el alumnado de educación física de Educación Primaria

CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	Murcia, Paulette Joseph y Elisa Huéscar		Miguel Hernández (Elche).	Estudio sobre la teoría de la autodeterminación.
Motivación, flow e intención de práctica físico-deportiva en estudiantes de educación física	Evelia Franco Álvarez	2015	Tesis universidad politécnica de Madrid	Estudios acerca de las teorías motivacionales, la percepción del clima de aprendizaje adecuado y las distintas teorías sobre las metas motivacionales.