

LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA SOBRE LA PREDISPOSICIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA

María Sanz¹, Ángel Abós², Javier Sevil² y Luis García-González¹

1. Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Universidad de Zaragoza.
2. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Universidad de Zaragoza.

Correspondencia: maria_1992_12@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

En la actualidad los adolescentes realizan cada vez menos actividad física (AF) y en ocasiones está influenciada por el docente de Educación Física (EF), ya que las experiencias vividas en las clases pueden tener consecuencias positivas como el aumento de interés por la AF o consecuencias negativas como el abandono deportivo (Reeve, Jang, Carrell, Jeon y Barch, 2004). Así, la influencia del entorno en el que se realiza la práctica de EF sobre la motivación de los estudiantes es importante, ya que las variables motivacionales desarrolladas en el aula pueden determinar una mayor persistencia en la práctica deportiva fuera de ella (Moreno, González-Cutre y Chillón, 2009).

En el ámbito educativo, la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2007) establece que cuando se satisfacen las tres necesidades psicológicas básicas (NPB; i.e., autonomía, percepción de competencia y relación con los demás) se producen niveles de motivación autodeterminada asociados con consecuencias cognitivas, afectivas y comportamentales adaptativas; sin embargo, la frustración de las mismas producirá una desmotivación y por lo tanto una conducta más sedentaria (Standage, Gillison, Ntoumanis y Treasure, 2012). Así el deseo de sentirse autónomo, competente y de relacionarse con los demás influye en que los adolescentes busquen este clima en contextos donde se produce, como pueden ser las actividades deportivas (Kilpatrick, Hebert y Jacobsen, 2002), y el docente puede ser un agente que favorezca esta satisfacción de las NPB (Mageau y Vallerand, 2003).

Los objetivos de este estudio se centraron en evaluar en qué medida las NPB (autonomía, competencia y relaciones sociales) en EF predicen de forma significativa consecuencias de tipo afectivo, cognitivo o comportamental como son la intención de ser físicamente activo, la predisposición hacia la EF y la satisfacción/diversión y aburrimiento en las clases de EF.

MÉTODO

Participantes

Participaron 164 alumnos de Educación Secundaria Obligatoria (M edad= 14.01, DT= 1.16; 81 chicos y 83 chicas) de un centro de enseñanza público.

Variables e instrumentos

Las variables dependientes del estudio fueron: la intención de ser físicamente activo, evaluado a través del cuestionario de Medida de la Intencionalidad de ser Físicamente Activo (MIFA) en su versión española (Moreno y Cervelló, 2007); la predisposición hacia la EF, evaluado mediante los factores actitud cognitiva y actitud afectiva hacia la EF de la Physical Education Predisposition Scale (PEPS) de Hilland, Stratton, Vinson y Fairclough, (2009) y la diversión/satisfacción y el aburrimiento en las clases de EF (evaluada a través de la Escala de diversión/aburrimiento en la Educación Física (SSI-EF) de Baena-Extremera, Granero-Gallegos, Bracho-Amador y Pérez-Quero, 2012).

Las variables independientes utilizadas para realizar los distintos análisis fueron las tres necesidades psicológicas básicas percibidas en EF evaluadas a través de la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES) en su versión traducida al castellano y adaptada a la EF por Moreno, González-Cutre, Chillón y Parra (2008).

Procedimiento

Para la recogida de los datos, el investigador principal se puso en contacto con el centro de enseñanza con la finalidad de informarle de los objetivos del estudio y pedirle su consentimiento y posteriormente se requirió un consentimiento informado a los padres/tutores del alumnado. Se recogieron los datos en un aula sin la presencia del profesor de EF.

Análisis de datos

Para el análisis de datos, se realizó un análisis de regresión para cada una de las variables dependientes, introduciendo como variables predictoras o independientes las tres NPB en EF mediante el programa estadístico SPSS 20.0.

RESULTADOS

Se realizó un primer análisis correlacional que indicó la pertinencia de utilizar las NPB como predictoras de las variables dependientes ($r > .30$, $p < .05$). Los resultados muestran que la intención de ser físicamente activos es predicha por la percepción de competencia en EF (9.6% de la varianza explicada). Por otro lado, la satisfacción/diversión en EF es predicha por la percepción de competencia y la autonomía (27.7% y 6.9% de la varianza explicada

respectivamente), mientras que el aburrimiento en EF es predicho negativamente por las relaciones sociales (7% de la varianza explicada). Con relación a la predisposición hacia la EF, la actitud afectiva y la actitud cognitiva son predichas por la autonomía (23.9% y 23.7%) y por la percepción de competencia (2.3% y 3.8%) respectivamente.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos están en línea con otras investigaciones que han planteado que las necesidades psicológicas básicas, especialmente la autonomía y la percepción de competencia resultan de gran importancia para poder generar consecuencias afectivas, cognitivas y comportamentales positivas en las clases de EF (Gómez, 2013). Esto favorecerá patrones de conducta más adaptativos en relación a la predisposición y adherencia hacia la práctica de AF, pudiendo influir positivamente en su estilo de vida (Ntoumanis, 2005). Por tanto, las experiencias acumuladas por el alumnado de EF serán determinantes y el rol del docente de EF deberá desarrollar estrategias de intervención, que podrán ir encaminadas tanto al apoyo de las NPB como a evitar su frustración (Van den Berghe et al., 2014).

REFERENCIAS

- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Bracho-Amador, C. y Pérez-Quero, F. J. (2012). Spanish version of the sport satisfaction instrument (SSI) adapted to physical education. *Journal of Psychodidactics*, 17, 377-395.
- Gómez, A. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física. *Revista de Investigación en Educación*, 11(2), 77-85.
- Guzmán, J. F., Carratala, E., García-Ferriol, A., y Carratala, V. (2006). Propiedades psicométricas de una escala de motivación deportiva. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 16, 85-98.
- Hilland, T., Stratton, G., Vinson, D. y Fairclough, S. (2009). The Physical Education Predisposition Scale: Preliminary development and validation. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1555-1563.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. y Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 74(4), 36-41.
- Mageau, G. A. y Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivation model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D. y Chillón, M. (2009). Preliminary validation in Spanish of a scale designed to measure motivation in physical education

- classes: the Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 327-337.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97, 444-453.
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S. y Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and emotion*, 28(2), 147-169.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. En M. S. Hagger, y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., y Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 37-60.
- Van den Berghe, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Cardon, G., Tallir, I. B. y Haerens, L. (2014). Observed need-supportive and need-thwarting teaching behavior in physical education: Do teachers' motivational orientations matter?. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 650-661.