

INFLUENCIA DE LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS EN LOS HÁBITOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE ESCOLARES DE LA COMUNA DE VALPARAÍSO**Hernaldo Carrasco Beltrán^{1,2,3} Sergio Fernández Uribe^{1,2}, Rafael E. Reigal⁴, Jorge Leiva Olmos⁵, Fernando Amador Ramírez⁶****Universidad de Playa Ancha, Facultad Ciencias de la Actividad Física y del Deporte¹, Chile; Centro de Estudios Avanzados, Universidad de Playa Ancha², Chile; Magíster Educación, Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Arturo Prat³, Chile; Universidad de Málaga⁴, España; Hospital Gustavo Frick de Viña del Mar⁵, Chile; Universidad de Las Palmas de Gran Canarias⁶, España**

RESUMEN: El propósito de este trabajo fue establecer la influencia de las necesidades psicológicas básicas en los hábitos de práctica físico-deportiva de los estudiantes de 8° de educación primaria. El diseño muestral fue aleatorio, estratificado y proporcional según género. Los participantes fueron 308 estudiantes (Damas n=144 y Varones n=164) de las escuelas de la Comuna de Valparaíso-Chile. Se utilizó la escala de medición de las necesidades psicológicas básicas y un cuestionario de hábitos deportivos para poblaciones escolares. Los resultados indicaron una asociación significativa entre la práctica o no de actividades físico-deportivas fuera de la clase de educación física y la autonomía, competencia y el género. Los datos encontrados advierten que las necesidades psicológicas básicas podrían ser factores que influirían positivamente en el fomento de los hábitos de práctica físico-deportiva en el contexto escolar.

PALABRAS CLAVE: Motivación; Actividad física; Hábitos deportivos; Adolescentes

INFLUENCE OF THE BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN THE HABITS OF PHYSICAL-SPORTS PRACTICE OF SCHOOLS OF THE COMUNA DE VALPARAÍSO

ABSTRACT: The objective of this work was to establish the influence of basic psychological needs on the habits of physical and sports practice of the students of the 8th grade. The sample design was random, stratified and proportional by gender. The participants were 308 students (ladies n = 144 and men n = 164) from the schools of the Valparaiso-Chile Commune. The scale of measurement of the basic psychological needs and a questionnaire of sports habits for the school populations were used. The results indicated a significant association between the practices or not of physical-sports activities outside Physical Education class and autonomy, competition and gender. The data found warn that basic psychological needs could be factors that would positively influence the promotion of physical sports practice habits in the school context.

KEYWORDS: Motivation; Physical activity; Sports habits; Adolescents

NFLUÊNCIA DAS NECESSIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS NOS HÁBITOS DA PRÁTICA FÍSICO-ESPORTIVA DAS ESCOLAS DA COMUNA DE VALPARAÍSO

RESUMO: O objetivo deste trabalho foi estabelecer a influência de necessidades psicológicas básicas nos hábitos de prática física e esportiva de alunos do 8º ano. O desenho amostral foi aleatório, estratificado e proporcional por gênero. Os participantes foram 308 estudantes (senhoras n = 144 e homens n = 164) das escolas da Comuna de Valparaíso-Chile. Utilizou-se a escala de mensuração das necessidades psicológicas básicas e um questionário de hábitos esportivos para as populações escolares. Os resultados indicaram associação significativa entre a prática ou não de atividades físicas e esportivas fora da aula de Educação Física entre autonomia e competição, bem como, gênero. Os dados encontrados sugerem que as necessidades psicológicas básicas são fatores que influenciam positivamente a prática de hábitos físico-esportivos no contexto escolar.

PALAVRAS CHAVE: Motivação; Atividade física; Hábitos esportivos; Adolescentes

Manuscript received: 15/12/2018
Manuscript accepted: 14/02/2019

Dirección de contacto: Hernaldo Carrasco Beltrán, Professor of Physical Education, University of Playa Ancha, Chile
Correo-e: hernaldo.carrasco@upla.cl

La evidencia científica reconoce que la práctica físico-deportiva regular, tal como lo es el caminar, realizar ejercicio y/o deporte, es un comportamiento natural que ofrece múltiples beneficios para la salud (Bouchard, Blair, y Haskell, 2007; Hills, Dengel, y Lubans, 2015; Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile, 2016). Así también, diversos estudios reafirman que la inactividad física es uno de los factores de riesgo modificables para prevenir y/o reducir las enfermedades no transmisibles (ENT) en todos los grupos etarios, especialmente en los niños y jóvenes (Carson, et al., 2016; Gibbs, Hergenroeder, Katzmarzyk, Lee, y Jakicic, 2015). Adicionalmente a ello, la actividad física (AF) tiene efectos positivos en la salud mental y calidad de vida (Guthold, Stevens, Riley y Bull, 2018; International Society for Physical Activity and Health, 2016). Hoy en día, los hábitos, estilos de vida y calidad de vida son temas de interés nacional, debido a las distintas iniciativas que ha implementado el gobierno, tanto en la promoción de una vida saludable, como en los cambios a nivel curricular en los planes y programas del Ministerio de Educación (MINEDUC), todo esto, debido a la gran preocupación por el nivel de obesidad infantil que existe hoy en Chile (Vera, 2013).

Por ello, la OMS en el año 2013 desarrolló un nuevo Plan de Acción Global de AF para la prevención y control de las ENT 2013-2020, cuyo objetivo será generar una visión, objetivos estratégicos y acciones o intervenciones para toda la población y/o grupos etarios, con el fin de disminuir los niveles de inactividad física (Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. WHO, 2013).

En tal sentido, en Chile el Sistema de Medición de la Calidad de la Educación (SIMCE) en Educación Física aplicado en el año 2015, reveló que sólo un 10% de los y las estudiantes posee una condición física satisfactoria y que un 45% de ellos presenta sobrepeso u obesidad. En la misma línea, la Encuesta Nacional de Salud (Ministerio de Salud, 2016-2017), indica una prevalencia de sedentarismo (Indicador que se refiere a la realización de actividad física o deporte fuera del horario de trabajo, por lo menos de 30 minutos de duración y/o menos de 3 veces por semana) de tiempo libre de un 86,7%, en la población mayor de 17 años. De esta forma, Chile se encuentra en una situación de alta prevalencia de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles y baja en factores protectores (Ministerio de Salud, 2017).

Teniendo a la vista estos antecedentes, es prioritario incorporar a temprana edad hábitos de práctica regular de AF, no sólo como un medio preventivo de las ENT, sino especialmente como un fenómeno educativo-cultural, ya que se ha observado que la AF practicada durante el horario escolar no es suficiente para promover beneficios saludables óptimos (Blair, Cheung y Holder, 2001; Castillo, Balaguer y García-Merita, 2007; Vázquez, Sánchez, Arufe-Giráldez y Mesa, 2018). De esta forma, los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos o de una cultura personal de práctica físico-deportiva, puesto que esto, facilitará que los hábitos se trasladen a la vida adulta (Gutiérrez, 2004; Ahrabi-Fard y Matvienko, 2005; Castillo, 2006).

En este sentido, el estudio realizado por Ortega, et al., (2013), señala que tanto los cambios fisiológicos como los psicológicos influyen sobre el

comportamiento y el estilo de vida tanto a mediano como a largo plazo. Los hábitos saludables y/o nocivos que se asientan en la adolescencia como lo es el fumar, beber alcohol, consumir fruta y verdura o hacer ejercicio, suelen persistir en el tiempo y muchas veces resultan difíciles de modificar. Por lo tanto, si el hábito adquirido no es saludable, se requiere de un alto nivel de conciencia y motivación para modificarlo en la etapa adulta (Poobalan, et al., 2012).

Por ende, es de vital importancia estudiar las diferentes variables que pueden influir en el hábito de práctica físico-deportiva en el contexto escolar. Para mantener la adherencia a cualquier tipo de tarea y/o práctica físico-deportiva, así como para evitar su abandono, la motivación vinculada a ella es un factor que debe considerarse. Para explorar la motivación en el ámbito de la AF y el deporte, una de las teorías más sólidas que se han utilizado es la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Deci y Ryan, 1985, 2000; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2010).

La TAD es una teoría general de la motivación y la personalidad que se ha desarrollado durante las cuatro últimas décadas; se basa en el hecho que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación con los demás, las cuales son esenciales para proporcionar un recomendable desarrollo integral, así como también para el desarrollo social y el bienestar personal (Deci y Ryan, 2000; Teixeira, Carraça, Markland, Silva y Ryan, 2012). Cuando las necesidades psicológicas básicas están satisfechas, las personas desarrollan un aumento de la percepción positiva de las necesidades de competencia, de autonomía y relación con los demás y como resultado de ello, mejora la motivación intrínseca. Por otro lado, la frustración de las mismas estará asociada con una mayor motivación extrínseca y desmotivación (Deci y Ryan, 2000). De esta forma, cobra gran interés como parte de esta investigación, el indagar si las necesidades psicológicas básicas podrían influir en los hábitos de práctica físico-deportiva de los y las estudiantes.

Ahora bien, y en virtud de entender de manera más precisa la influencia de las necesidades psicológicas básicas en los hábitos de práctica físico-deportiva, se ha realizado un estudio que tiene por objetivo establecer la influencia de las necesidades psicológicas básicas en los hábitos de práctica físico-deportiva de los estudiantes de 8° de educación primaria de las escuelas de la Comuna de Valparaíso-Chile. La hipótesis planteada fue que las necesidades psicológicas básicas de las y los estudiantes de 8° de educación primaria son factores que influyen significativamente en los hábitos de práctica físico-deportiva.

MÉTODO

Participantes

La población objeto de estudio abarcó a la totalidad de estudiantes (N=1385) de 8th de educación primaria (Damas N=655 y Varones N=730) de las escuelas de la Comuna de Valparaíso, Chile. El diseño muestral fue aleatorio, estratificado y proporcional según género. Así, el tamaño muestral quedó constituido por 308 estudiantes (Damas n=144, 47% y Varones n=164, 53%), con edades entre 13 y 14 años (M= 13.20; DT= .40).

Medidas y Material

Para la recolección de los datos se aplicaron dos cuestionarios:

a) Cuestionario de hábitos deportivos para poblaciones escolares (Consejo Superior de Deportes de España, 2011), el cual fue previamente adaptado a nuestra población, a través de un estudio piloto. El presente cuestionario consta de 25 preguntas que se agrupan en las siguientes dimensiones: Nivel de práctica deportiva, motivación por la práctica y no práctica deportiva, práctica deportiva del grupo familiar y valoración hacia la asignatura de Educación Física. Para efectos de la presente publicación, se ha determinado analizar las siguientes variables: Nivel de práctica deportiva y el género.

b) Cuestionario de Necesidades Psicológicas Básicas. Para medirlas, se utilizó la adaptación a la educación física de la Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES) (Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra, 2008; Vlachopoulos y Michailidou, 2006). Este cuestionario, formado por 12 ítems, evalúa la satisfacción de estas necesidades psicológicas y está estructurado en 3 factores: Autonomía (e.g., "Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses"); Competencia (e.g., "Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto") y; Relación con los demás (e.g., "Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás

compañeros/as"). Para responder a este cuestionario se utilizó una escala tipo Likert con valores de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Los análisis de fiabilidad realizados en este estudio indicaron una consistencia interna adecuada (Alfa de Cronbach) para las diferentes subescalas, tanto para el grupo control (autonomía, pre = .73 y post = .71; competencia, pre = .87 y post = .72; relación con los demás, pre = .73 y post = .85) como el experimental (autonomía, pre = .84 y post = .74; competencia, pre = .85 y post = .77; relación con los demás, pre = .75 y post = .71).

Procedimiento

El presente proyecto de investigación ha sido financiado por la Dirección General de Investigación de la Universidad de Playa Ancha, a través del Concurso Regular del año 2017, clave EFI 07-1819. Además, cuenta con la aprobación del Comité Ético Científico de la Universidad de Playa Ancha (Acta de Aprobación N° 017/2018).

El estudio se realizó de manera concordante con la ley 19.628 emitida por el Ministerio Secretaría General de la Presidencia de Chile, sobre protección de la vida privada, respetando el secreto estadístico, el almacenamiento de datos personales y/o sensibles de los encuestados y la comunicación de los resultados.

Los cuestionarios aplicados fueron de tipo anónimo y midiendo características, hábitos y percepciones que no atentan en contra de la salud ni la privacidad de los encuestados. Se informó a los directores de los establecimientos educacionales participantes y a los apoderados de los estudiantes bajo estudio, las características a evaluar, el instrumento y la metodología a utilizar, resguardando de cumplir los objetivos del estudio y que la comunicación de los resultados este de acuerdo a la ley antes mencionada. En tal sentido, y antes de la aplicación del cuestionario, se obtuvo un asentimiento y consentimiento informado de parte de los y las estudiantes y sus apoderados respectivamente.

Para el proceso de adaptación del cuestionario de hábitos deportivos para poblaciones escolares, se realizó una revisión y ajustes al cuestionario, para establecer la comprensión y el sentido unívoco de las preguntas. Posteriormente se aplicó el cuestionario en la fase piloto, donde se hicieron los ajustes finales del instrumento. El cuestionario se aplicó directamente en los establecimientos educacionales objeto de estudio, previa autorización de su director, y en presencia de un directivo de dicha institución.

Análisis de los datos

Para dar respuesta a los objetivos e hipótesis del estudio, se aplicó un tratamiento estadístico inferencial, en donde se realizó un análisis factorial de los datos y para ello se utilizó la "Regresión Logística Binaria" (Doménech y Navarro, 2011), la que permitió relacionar una variable dependiente categórica con varias variables independientes. En nuestro caso, la variable dependiente categórica fue el nivel de práctica deportiva (Sí/No), a partir de la cual, se relacionaron dos variables independientes que fueron, las necesidades psicológicas básico en la clase de Educación Física (autonomía, competencia y relación con los demás) y el género. Para el procesamiento de los datos, se utilizó el programa estadístico SPSS (versión 24).

RESULTADOS

El modelo estadístico que a continuación se presenta fue utilizado en todos los estudiantes objeto de estudio, es decir los que practican y no practican alguna actividad físico-deportiva fuera del horario de la clase de Educación Física. Como la variable dependiente es cualitativa, se aplicó estadísticamente la Regresión Logística Binaria.

Asociaciones de las variables de estudio

Para las asociaciones de variables de estudio se evaluó primeramente la presencia de la variable "género" como una variable de control. Para ello, se construyó una tabla de contingencia (Tabla 1) y se aplicó el Test Chi-Cuadrado (Tabla 2) indicando una asociación significativa del género con la práctica o no de actividades físico-deportivas fuera de la clase de Educación Física.

Seguidamente, y como el género muestra ser una variable significativa (.000) (Tabla 3), se incluye en el modelo para ser analizada (Tabla 4).

En la Tabla 5, y con una bondad de ajuste de 0.257 para el coeficiente de R2 Cox y Snell y de 0.382 para el coeficiente R2 de Nagelkerke y, considerando el mayor de estos valores, se puede indicar que el 38.2% del comportamiento

Tabla 1. Tabla de contingencia para la pregunta ¿Haces algún tipo de deporte o actividad física de manera organizada o por tu cuenta fuera de las clases de Educación Física? según género

Pregunta	Respuesta	Frecuencia	Género		Total
			Femenino	Masculino	
¿Haces algún tipo de deporte o actividad física de manera organizada o por tu cuenta fuera de las clases de Educación Física?	No	Observada	52	27	79
		Esperada	36.9	42.1	79,0
	Si	Observada	92	137	229
		Esperada	107.1	121.9	229,0
Total		Observada	144	164	308
		Esperada	144,0	164,0	308,0

Tabla 2. Test Chi-Cuadrado para evaluar la asociación de variables entre la práctica o no de actividades físico-deportivas fuera de la clase de Educación Física y el género

Test	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	15.521 ^a	1	.000

Tabla 3. Variable género seleccionada para evaluar la asociación entre la práctica o no de actividades físico-deportivas fuera de la clase de Educación Física.

Variable	B	E.T.	Wald	Gl	Sig.	Exp(B)	I.C. 95% para EXP(B)	
							Inferior	Superior
Género	1.054	.273	14.913	1	.000	2.868	1.680	4.896
Constante	.571	.173	10.815	1	.001	1.769		

Tabla 4. Variables seleccionadas para la práctica o no de actividades físico-deportivas fuera de la clase de Educación Física.

	Pregunta o Afirmación	Escala de medida o Categorías
Dependiente	¿Haces algún tipo de deporte o actividad física de manera organizada o por tu cuenta fuera de las clases de Educación Física?	0: No; 1: Si
Independientes	Autonomía	Escala 1 al 7, donde 1 es la de menor valorización y 7 la de mayor valorización
	Competencia	Escala 1 al 7, donde 1 es la de menor valorización y 7 la de mayor valorización
	Relación con los demás	Escala 1 al 7, donde 1 es la de menor valorización y 7 la de mayor valorización
	Género	0: Femenino; 1: Masculino

Tabla 5. Resumen del modelo que ajusta la práctica o no de actividades físico-deportivas fuera de la clase de Educación física.

-2 log de la verosimilitud	R cuadrado de Cox y Snell	R cuadrado de Nagelkerke
232.573 ^a	0.257	0.382

Tabla 6. Los factores significativos que podrían influir en los hábitos de práctica físico-deportiva fuera de la clase de Educación Física

Variables	B	E.T.	Wald	gl	Sig.	Exp(B)	I.C. 95% para EXP(B)	
							Inferior	Superior
Autonomía	.334	.139	5.792	1	.016	1.397	1.064	1.833
Competencia y el género	.404	.244	2.749	1	.097	1.498	.929	2.416

de la práctica de actividades físico-deportivas fuera de la clase de Educación Física, dependería de los factores incluidos en el modelo y el resto a otros factores o al azar (Tabla 6).

En la tabla 6 se observan los factores significativos del modelo que podrían influir en los hábitos de práctica físico-deportiva fuera de la clase de Educación

Tabla 7. Interpretación de los coeficientes del modelo que ajusta la práctica de actividades físico-deportivas fuera de la clase de Educación Física

Variables	Exp(B)	Interpretación	I.C. 95% para EXP(B)	
			Inferior	Superior
Autonomía	1.397	Por cada incremento en una unidad en la autonomía, se aumenta en 1,397 veces la posibilidad de que el alumno realice algún tipo de deporte o actividad física fuera de las clases de Educación Física.	1.064	1.833
Autonomía y género	1.498	Por cada incremento en una unidad en la competencia, en interacción con el hecho de ser hombre, se aumenta en 1,498 veces la posibilidad de realizar algún tipo de deporte o actividad física fuera de las clases de Educación, respecto a cuando no se aumenta la autonomía y/o se es mujer.	0.929	2.416

Nota: Exp(B)= cuando el valor es mayor a uno (o el intervalo no contiene a uno), implica un aumento o disminución significativa en la posibilidad de práctica físico-deportiva.

Física, estos son: la autonomía (p= .016) y la interacción (cuando ambos factores están presentes) entre la competencia y el género (p= .097).

Para una efectiva utilización del modelo en la estimación de la práctica o no de actividades físico-deportivas fuera de la clase de Educación Física y con el objeto de conocer el aporte de cada uno de los factores a esta variable bajo estudio, se presenta en la Tabla 7 la interpretación de los coeficientes que entrega el modelo.

DISCUSIÓN

El objetivo del presente trabajo fue establecer la influencia de las necesidades psicológicas básicas en los hábitos de práctica físico-deportiva de los estudiantes de 8° de educación primaria de las escuelas de la Comuna de Valparaíso-Chile.

Los resultados obtenidos evidencian una asociación significativa entre la práctica físico-deportiva realizada fuera de la clase de Educación Física y dos de las necesidades psicológicas básicas evaluadas: la autonomía y la interacción entre la competencia y el género. También, se muestra una asociación significativa entre el género y la práctica o no de actividades físico-deportivas extraescolar. Estos resultados se encuentran en la línea de otras investigaciones que muestran que la autonomía y la competencia predicen positivamente el regocijo en las clases de educación física, así como también muestra efectos significativos en el género (Rijo, 2013). De igual modo, diversos estudios (Barkoukis, Hagger, Lambropoulos y Tsozbatzoudis, 2010; Moreno, González-Cutre, Martín-Albo y Cervelló, 2010; Rijo, 2013) concluyen que la autonomía se correlaciona de forma positiva con la motivación intrínseca.

En el presente estudio, se puede apreciar que tanto la Autonomía, como la interacción (Cuando ambos factores están presentes) entre la Competencia y el género podrían influir en los hábitos de práctica físico-deportiva en estudiantes de 8° de educación primaria. Esto es relevante, ya que diversos estudios evidencian que los niveles de actividad física disminuyen en la adolescencia, siendo más pronunciado este descenso en el género femenino. En tal sentido, Sevil, Abós, Julián, García-González y Murillo (2015), pusieron de relieve la relación entre de las necesidades psicológicas básicas con el

género, concluyendo que en el contexto escolar se debe reorientar el proceso de enseñanza-aprendizaje en las unidades didácticas deportivas mediante el desarrollo y la implementación de estrategias específicas que permitan incidir en los procesos motivacionales en función del género.

En esta línea, el desarrollo de estrategias específicas de intervención con un enfoque de género, podrían fomentar la práctica físico-deportiva y la incorporación de estilos más activos (Craike y col., 2014; Moreno-Murcia, Sicilia, Cervelló, Huéscar y Dumitru, 2011). Igualmente, Moreno, Marzo, Martínez-Galindo y Conte (2011) después del paréntesis atención a una tendencia similar, en la que las tres necesidades psicológicas básicas estaban relacionadas positivamente con la motivación intrínseca. Por ello, el contexto en el que se desenvuelva la actividad, específicamente a través de la práctica físico-deportiva, permitirá satisfacer la necesidad de autonomía, competencia y relaciones sociales, incrementando este tipo de motivación (García-Calvo, et al., 2010; Teixeira, et al., 2012).

De acuerdo a la Teoría de la Autodeterminación, los contextos sociales que benefician la motivación intrínseca van acompañados de la sensación de autonomía (Moreno-Murcia, Ruiz y Vera, 2015; Moreno-Murcia y Vera, 2011; Sánchez-Oliva, Viladrich, Amado, González-Ponce, y García-Calvo, 2014). Diferentes investigaciones (Ryan y Conell, 1989; Vallerand, Blais, Brière, y Pelletier, 1989) dejan en evidencia que la regulación identificada e intrínseca de la conducta se relacionaba con la percepción de autonomía en el contexto escolar, mientras que la regulación externa e introyectada están relacionadas con la percepción de control y ansiedad.

En este sentido, el incremento de la motivación intrínseca generaría que los y alumnos valorasen más la práctica físico-deportiva en el contexto escolar (Amado, Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y García-Calvo, 2011; Ramis, Torregrosa, Viladrich y Cruz, 2013). Por ello, una formación físico-deportiva desarrollada a temprana edad no sólo reporta importantes beneficios en la salud de los jóvenes, sino que también, incorpora hábitos positivos hacia la práctica deportiva cuando son adultos. Desde esta perspectiva, la propuesta de una actividad físico-deportiva saludable, debe iniciarse desde la etapa escolar, no sólo como un medio preventivo, sino especialmente como un fenómeno educativo-cultural, ya que se ha observado que la actividad física practicada durante el horario escolar no es suficiente para promover beneficios saludables óptimos (Blair, Cheung y Holder, 2001).

El presente estudio ha pretendido ser un punto de partida para conocer objetiva y científicamente los factores que podrían estar influyendo desde la perspectiva motivacional y de género, en la consecución de hábitos de práctica físico-deportiva. Esto, permitirá implementar políticas y estrategias deportivas eficaces que repercutan en los niveles de adherencia hacia la práctica en el nivel escolar.

REFERENCIAS

- Ahrabi-Fard, I., y Matvienko, O. A. (2005). Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Cultura Ciencia Deporte*, 1 (3).
- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P., Sánchez-Oliva, D., y García-Calvo, T. (2011). Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 7-17.
- Barkoukis, V., Hagger, M. S., Lambropoulos, G., y Tsorbatzoudis, H. (2010). Extending the trans-contextual model in physical education and leisure-time contexts: Examining the role of basic psychological need satisfaction. *British Journal of Educational Psychology*, 80(4), 647-670.
- Blair, S. N., Cheng, Y., y Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits?. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33 (6), 379- 399.
- Bouchard, C., Blair, S. N., y Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. *Champaign, IL: Human Kinetics*
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., ... & Kho, M. E. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S240-S265.
- Castillo, I. (2006). El deporte como promotor de los estilos de vida saludables. En *Socialización y deporte: revisión crítica*. (p. 127-133). Vitoria-Gasteiz: Diputación Foral de Álava.
- Castillo, I., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de psicología del deporte*, 16(2).
- Craike, M. J., Polman, R., Eime, R., Symons, C., Harvey, J., y Payne. W. (2014). Associations between behavior regulation, competence, physical activity, and health for adolescent females. *Journal of physical activity and health* 11(2), 410-418.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Doménech J.M. y Navarro J.B. (2011). *Regresión logística binaria, multimomial, de poisson y binomial negativa (6ª ed.)*. Barcelona: Signo.
- García-Calvo, T., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D., y Moreno, J. A. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 677-684.
- Gibbs, B. B., Hergenroeder, A. L., Katzmarzyk, P. T., Lee, I. M., & Jakicic, J. M. (2015). Definition, measurement, and health risks associated with sedentary behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(6), 1295.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., y Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077- e1086.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*. 335, 105-126.
- Hills, A. P., Dengel, D. R., y Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368-374.
- International Society for Physical Activity and Health. (2016). The Bangkok Declaration on Physical Activity for Global Health and Sustainable Development. *Brazil Journal Sports Medicine*; 51, 389-391.
- Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile. (2016). *Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025*. (1a. ed.), Santiago de Chile.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología*, 26(2), 390-399.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martín-Albo, J., y Cervelló, E. (2010). Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Journal of sports science & medicine*, 9(1), 79.
- Moreno-Murcia, J. A., y Vera, J. A. (2011). Modelo causal de la satisfacción con la vida en adolescentes de educación física. *Revista de Psicodidáctica*, 16(2).
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Cervelló, E., Huéscar, E., y Dumitru, D. C. (2011). The relationship between goal orientations, motivational climate and selfreported discipline in physical education. *Journal of sports science & medicine*, 10(1), 119.
- Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez-Galindo, C., y Marín, L. C. (2011). Validación de la Escala de "Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas" y del Cuestionario de la "Regulación Conductual en el Deporte" al contexto español. (Validation of Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale and the Behavioural Regulation in Sport Questionnaire to the Spanish context). RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 7(26), 355-369. doi: 10.5232/ricyde
- Moreno-Murcia, J. A., Ruiz, M., y Vera, J. A. (2015). Predicción del soporte de autonomía, los mediadores psicológicos y la motivación académica sobre las competencias básicas en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicodidáctica*, 20(2).
- Ministerio de Salud, Gobierno de Chile (2017). III Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016-2017.
- Ortega, F. B., Sanchez-Lopez, M., Solera-Martinez, M., Fernandez-Sanchez, A., Sjöström, M., y Martinez-Vizcaino, V. (2013). Self-reported and measured

- cardiorespiratory fitness similarly predict cardiovascular disease risk in young adults. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 23(6), 749-757.
- Poobalan, A. S., Aucott, L. S., Clarke, A., y Smith, W. C. S. (2012). Physical activity attitudes, intentions and behaviour among 18-25 year olds: A mixed method study. *MC public health*, 12(1), 640.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de psicología*, 29(1), 243-248.
- Ryan, R. M. y Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalisation: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-76.
- Rijo, A. G. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física. *Revista de investigación en educación*, 2(11), 77-85.
- Rijo, A. G., Medina, S. G., y Herráez, I. M. (2011). Efectos del género y la etapa educativa del estudiante sobre la satisfacción y la desmotivación en Educación Física durante la educación obligatoria. *Ágora para la Educación Física y el deporte*, 13(2), 183-195.
- Sánchez-Oliva, D., Viladrich, C., Amado, D., González-Ponce, I., y García-Calvo, T. (2014). Prediction of positive behaviors in physical education: A self-determination theory perspective. *Revista de Psicodidáctica*, 19(2), 387-406.
- Sevil, J., Abós, Á., Julián, J. A., García-González, L., y Murillo, B. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención (No. ART-2015-91668).
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., y Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and selfdetermination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78), 1-30.
- Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière, N. M., y Pelletier, L. G. (1989). Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation (EME). *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 21(3), 323.
- Vlachopoulos, S. P., y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence and relatedness: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10, 179-201.
- Vázquez, C. C., Sánchez, M. L. Z., Arufe-Giráldez, V., y Mesa, M. D. C. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 79-89.
- Vera, M. (2013). Simce de Educación Física y obesidad infantil.
- World Health Organization. (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. Geneva: World Health Organization.