



# En busca de la motivación en clase de Educación Física



“Profe, hoy no puedo hacer *gimnasia*, me duele la barriga”. ¿Cuántas veces hemos escuchado esto en Educación Física?, ¿cuánto hay de cierto en ello?

La motivación en Educación Física es un tema que ocupa a profesores y académicos, y es que existen evidencias de que los alumnos que se motivan en esta asignatura practican más actividad física en el futuro.

En este artículo se presentan algunas implicaciones prácticas bajo el prisma de dos importantes teorías que explican procesos motivacionales en Educación Física.



Evelia  
Franco Álvarez



Universidad Pontificia Comillas  
[efalvarez@comillas.edu](mailto:efalvarez@comillas.edu)

Según lo recogido en el informe Eurydice, elaborado por la Comisión Europea, se estima que hasta el 80 % de niños y niñas europeos en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela.

La Educación Física (EF) es una asignatura presente en las primeras etapas educativas de los currículos de todos los países y supone para la población infantil y adolescente, durante el periodo de escolarización obligatoria, un entorno de contacto cotidiano con la actividad física y deportiva. Sin duda, la experiencia que los alumnos tengan en su clase de EF va a influir en la relación que tengan con la actividad física extraescolar, así como en la adherencia a la práctica de actividad física que tengan más adelante. Esto explica el creciente interés por conocer qué características de la clase de EF pueden resultar motivantes para los alumnos.

Dos son las principales perspectivas desde las que se ha abordado en las últimas décadas el estudio de la motivación en EF: la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación.

### La teoría de las metas de logro

Esta teoría plantea que las personas, en función del concepto de capacidad o competencia que posean, presentarán una implicación a la tarea o una implicación al ego.

Un estado de implicación a la tarea supone que la meta del comportamiento del sujeto sea dominar una tarea; y la consecución de esta meta se asocia a la mejora de los sentimientos de competencia teniendo en cuenta la propia progresión, no a la demostración de dicha competencia con respecto a los demás. Este es el estado de implicación que mostrarán alumnos que se esfuerzan por aprender y que se sienten bien cuando consiguen mejorar en la realización de una tarea.

Por otra parte, cuando un sujeto presenta un estado de implicación al ego tiene como objetivo mostrar una capacidad superior a los demás, comparando su actuación con referentes externos. Será el caso de alumnos que frecuentemente



se comparan con otros y que se sienten competentes si realizan una actividad mejor que el resto de sus compañeros.

La adopción de un estado de implicación u otro dependerá de la orientación y del clima motivacional.

La orientación motivacional hace referencia a una predisposición innata hacia un tipo u otro de implicación.

Por otra parte, el clima motivacional hace referencia a los factores situacionales que influyen en el estado de implicación que un sujeto presenta y es definido como el conjunto de señales implícitas y explícitas percibidas en el entorno, a través de las cuales son definidas las claves del éxito y el fracaso. En este sentido, si para la gente que rodea a un sujeto lo más importante es la victoria y la demostración de mayor capacidad y rendimiento que los demás, estarán transmitiendo un clima orientado al ego, mientras que, si consideran que lo fundamental es el esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de habilidades, transmitirán un clima orientado a la tarea.

### Implicaciones de la teoría de las metas de logro en la Educación Física

Los maestros y profesores de EF poco pueden hacer en la modificación de la orientación motivacional de un estudiante; sin embargo, sí juegan un papel



fundamental en la creación del clima motivacional que sus estudiantes perciban durante la clase.

Las investigaciones llevadas a cabo hasta el momento indican que cuando los alumnos perciben un clima orientado a la tarea en clase de EF se esfuerzan más, muestran más interés, se perciben más competentes, se divierten más y muestran más intención de hacer actividad física en su tiempo libre. Además, la percepción de un clima motivacional orientado a la tarea se ha relacionado negativamente con la ansiedad o el miedo a equivocarse de los estudiantes. Dichos trabajos sugieren que cuando los alumnos perciben un clima orientado al ego muestran unos sentimientos y actitudes poco deseables como ansiedad, poca motivación intrínseca, baja intención por esforzarse..., especialmente en el caso de alumnos que se sienten poco competentes en la asignatura.

Teniendo en cuenta todo lo mencionado, parece fundamental la transmisión de un clima motivacional orientado a la tarea por parte del profesor de EF. En este sentido, Ames (1992) estableció las claves para transmitir un clima motivacional orientado a la tarea, bajo las siglas TARGET (tarea, autoridad, reconocimiento, *grouping* o agrupación, evaluación y tiempo), que hacen referencia a las dimensiones que hay que manipular

para generar un clima "tarea". A continuación, describimos algunas implicaciones prácticas a la hora de llevar a cabo la enseñanza de la EF en función de las dimensiones establecidas por Ames:

- **Tarea.** En ocasiones, los alumnos se desmotivan y eluden la participación en clase de EF debido a que las actividades propuestas no están vinculadas con su interés o nivel de habilidad. Se recomienda diseñar actividades basadas en la variedad (de modo que todos los alumnos sientan que pueden tener éxito alguna vez) y en la novedad. En un clima orientado a la tarea, preocuparse por la individualización resulta imprescindible. Resulta por tanto conveniente conocer previamente el nivel de habilidad del sujeto de modo que podamos ofrecer propuestas adaptadas que supongan un reto con una dificultad adecuada y favorezcan la implicación en las tareas.
- **Autoridad.** Otra fuente de desmotivación en el alumnado es la sensación de no sentirse protagonista en el proceso de aprendizaje. Desde esta perspectiva, Ames propone implicar a los alumnos en las decisiones y en los papeles de liderazgo. Para ello, se recomienda evitar los estilos de enseñanza directivos, en los que el profesor se encarga de proponer y dirigir cada aspecto de la sesión, en aras de estilos de enseñanza participativos en los que exista un espacio de toma de decisiones por parte del alumno. Por ejemplo, en una propuesta de aprendizaje de *acrossport*, podríamos plantear a los alumnos problemas a resolver –como la creación de figuras formadas por cuatro personas en las que no estén las cuatro en contacto con el suelo– en lugar de presentar a los alumnos la figura concreta que tienen que realizar.
- **Reconocimiento.** Durante el desarrollo de una clase de EF, es evidente que resulta siempre fácil realizar reconocimientos a los alumnos que destacan en distintas tareas. Con frecuencia, este tipo de alumnos son los que me-



nos necesitan nuestro refuerzo y atención. Es conveniente que el profesor de EF realice un reconocimiento del progreso individual (por pequeño que este sea), de modo que se aseguren oportunidades de obtención de recompensas para todos. Todos los niños deberían sentir que el profesor les está prestando atención. Una estrategia que puede ayudarnos a cumplir con esta distribución de recompensas es registrar en la lista de clase con qué alumnos nos hemos parado un momento a comentar algo sobre su progreso y asegurarnos que a todos les damos algún *feedback* individual cada semana/dos semanas.

➤ **Grouping** o agrupación. Esta dimensión hace referencia al modo y la frecuencia con la que los estudiantes trabajan juntos. La forma de los agrupamientos en clase de EF es un aspecto que en ocasiones preocupa al profesorado. Se recomienda el uso de formas de agrupación flexibles y heterogéneas. Con el fin de individualizar la enseñanza, es conveniente utilizar en ocasiones agrupaciones según nivel de habilidad o interés; alternándose con agrupaciones aleatorias y elegidas por los alumnos. En los casos en los que existe riesgo importante de exclusión de alguno/s de los integrantes del grupo, es recomendable limitar las ocasiones en las que los alumnos

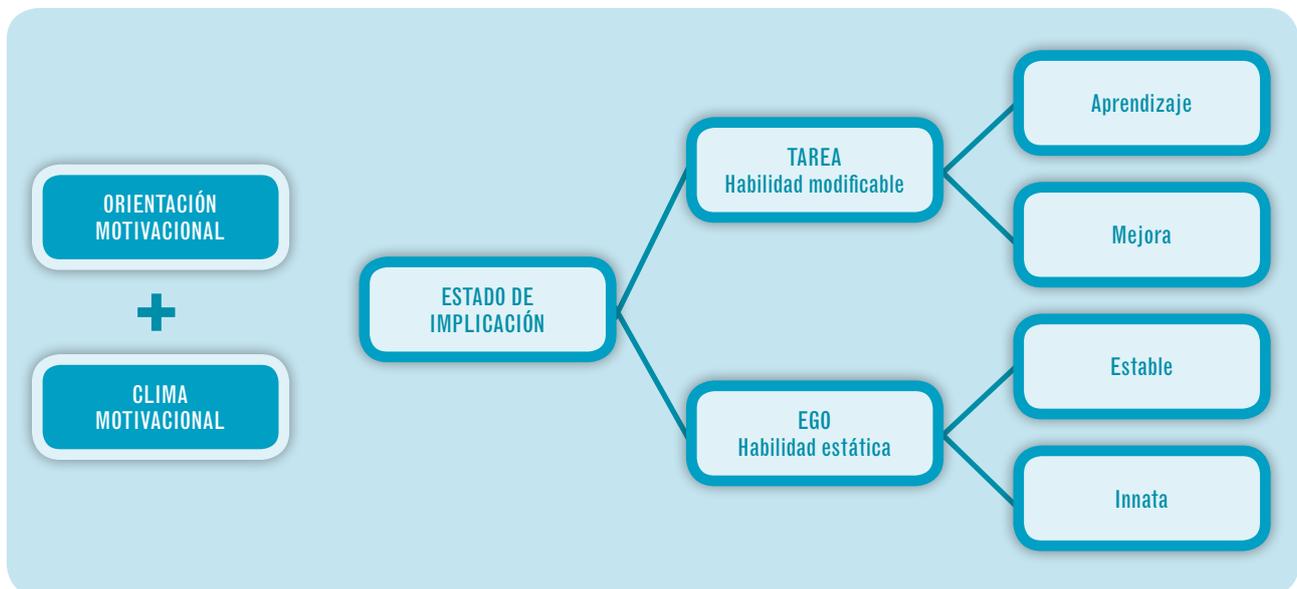
eligen sus propios grupos, apostando, por el contrario, por agrupaciones aleatorias.

➤ **Evaluación.** En situaciones en las que la evaluación se hace de forma pública, los profesores potenciamos inconscientemente la comparación social y, por tanto, la percepción de un clima orientado al ego. En la potenciación de un clima orientado a la tarea resulta conveniente utilizar criterios de evaluación relativos al progreso personal y al dominio de la tarea, en lugar de usar criterios estandarizados y homogéneos para todos. Resulta importante que los alumnos perciban la evaluación como una actividad de aprendizaje más y no como un examen aislado que se encuentra al final de un camino y que, en ocasiones, poco tiene que ver con lo que han estado trabajando en sus clases.

➤ **Tiempo.** Es frecuente que, al diseñar sesiones, los profesores establezcamos previamente el tiempo exacto que se dedicará a cada una de las actividades previstas, siendo en ocasiones bastante inflexibles en cuanto a esta distribución. Esto puede acarrear sentimientos de incompetencia y, como consecuencia, desmotivación entre los alumnos que no hayan completado la tarea señalada cuando el profesor indique que se cambia de actividad. Con



Ilustración 1. Teoría de las metas de logro



el fin de favorecer un clima de orientación a la tarea es conveniente ajustar el tiempo destinado a los estudiantes en función de la dificultad que tengan en realizar la tarea encomendada. En muchos casos, este ajuste del tiempo resulta inviable dado el elevado número de alumnos al que los profesores de EF tenemos que atender. Una alternativa podría ser preparar posibles modificaciones de las tareas a realizar, de modo que, una vez agotado el tiempo previsto para la actividad, la mayor parte de los alumnos hayan tenido la sensación de haber logrado su objetivo. Otra implicación importante en cuanto a la gestión del tiempo es la de proporcionar espacios de trabajo autónomos en los que sean los alumnos, normalmente en grupo, los encargados de gestionar el tiempo que dedican a las actividades propuestas.

### La teoría de la autodeterminación

La TAD es una teoría que estudia la motivación humana y trata de explicar el desarrollo de la personalidad dentro de contextos sociales.

La teoría se centra en analizar el grado en que las conductas humanas son autodeterminadas, estableciendo un *continuum* que va de la desmotivación a la motivación intrínseca, pasando por la motivación extrínseca. El modelo teóri-

co postula que dicho comportamiento es motivado y regulado por tres necesidades psicológicas básicas (NPB): autonomía, competencia y relación con los demás, y su satisfacción se considera determinante del grado y tipo de motivación que los individuos presenten. El incremento de la percepción de satisfacción de estas necesidades favorecerá la aparición de un estado de motivación intrínseca, mientras que la frustración de las mismas se asociará con una menor motivación intrínseca y una mayor motivación extrínseca y desmotivación.

### Implicaciones de la teoría de la autodeterminación en la Educación Física

En el marco de la clase de EF, la necesidad de autonomía considera los esfuerzos de los estudiantes por sentirse el origen de sus acciones y poder determinar su propio comportamiento. La necesidad de competencia se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia en su participación durante las actividades propuestas. Por último, la necesidad de relación con los demás hace referencia a la necesidad de relacionarse y preocuparse por otros y se define mediante dos dimensiones: sentirse aceptado e intimar con los demás.

Los resultados de recientes y numerosos estudios apuntan que los estudiantes



## ÁGORA DE PROFESORES

### Siete sugerencias para mejorar la motivación de los alumnos en Educación Física

1. **Propón actividades variadas y que permitan cierta individualización**
2. **Comparte con tus alumnos los objetivos de cada clase y qué esperas de ellos**
3. **Felicita a tus alumnos por lo bien que lo hacen**
4. **Limita la importancia que le otorgas al "momento" de la evaluación**
5. **Propón situaciones en las que tus alumnos tengan la oportunidad de experimentar y trabajar de forma autónoma**
6. **Interésate por los intereses y problemas de tus alumnos**
7. **No abuses de situaciones competitivas**

La experiencia que los alumnos tengan en su clase de EF va a influir en la relación que tengan con la actividad física extraescolar

que sienten satisfechas sus NPB tienen una mejor autoestima, satisfacción con la vida o motivación hacia la práctica de actividad física, se divierten más en clase de EF y muestran una mayor intención de continuar practicando actividad física en el futuro.

Diversos trabajos han puesto de manifiesto la eficacia de diferentes estrategias de apoyo a la satisfacción de las NPB en EF para mejorar la motivación del alumnado. A continuación, se presentan algunas de ellas:

- Para favorecer la autonomía:
  - Maximizar la oportunidad de elección. Se refiere a que el alumno tenga un papel importante en la toma de decisiones del proceso de enseñanza-aprendizaje. Sería conveniente que el alumno pudiese, por ejemplo, elegir cuándo pasar de un ejercicio a otro si se trata de variantes en las que el nivel de complejidad aumenta, decidir los roles que cada miembro del grupo adopta en caso de que haya roles diferenciados; elegir el/los juegos de calentamiento entre varios propuestos por el profesor...
  - Proporcionar explicaciones racionales. En ocasiones, con la intención de maximizar el tiempo de implicación práctica, reducimos la información inicial dada a los alumnos quedando, en ocasiones, en simples órdenes. Resulta conveniente que los alumnos entiendan el porqué de lo que les pedimos o de las reglas propuestas. Ejemplo:

"Realizar este circuito de habilidad en el que tenemos que conducir la pelota con el pie es importante porque nos va a ayudar a sentirnos más seguros y jugar mejor al fútbol".

- Minimizar la creación de un clima orientado al ego. Conviene no abusar de situaciones competitivas. También es recomendable evitar evaluar a los alumnos de forma comparada (esto es, poniéndole la máxima calificación al que mejor lo haga, algo menos al siguiente y así sucesivamente). De este tipo de evaluación los alumnos inferirán el mensaje de que el éxito propio siempre va a depender del resto y no de él mismo, lo que puede acarrear problemas de desmotivación y falta de compromiso ("¿para qué me voy a esforzar si nunca lo voy a conseguir hacer mejor que mis compañeros?").
- Para favorecer la competencia
  - Presentar de forma clara el contenido y los objetivos de la sesión. Es importante que los alumnos perciban de forma clara la estructura de la clase y sepan qué se espera de ellos. Presentar al inicio de cada sesión los objetivos de la misma, incluso que estén expuestos durante la sesión en una pizarra/póster puede facilitar que los alumnos se sientan responsables de su aprendizaje y más competentes cuando experimenten algún progreso.
  - Presentar actividades que supongan un desafío óptimo. Difícilmente una misma tarea va a resultar



## Ilustración 2. Teoría de la autodeterminación



adecuada para el nivel de habilidad que tienen todos los alumnos. Por tanto, para garantizar que todo nuestro alumnado está trabajando en un nivel que le supone un desafío adecuado para aprender, resulta conveniente pensar en adaptaciones de las actividades propuestas. Para ello, se puede modificar reglas y condiciones de ejecución en diferentes grupos, usar materiales de diferentes pesos y tamaños...

- Administrar abundante *feedback* positivo. Es importante sistematizar la aportación de *feedback* positivo al alumnado (e.g., "bien he-

cho", "sigue así"). Puede servirnos registrar en la lista de clase a qué alumnos nos hemos dirigido con alguna retroalimentación positiva y asegurarnos que a todos les damos algún *feedback* individual cada sesión/semana.

- Favorecer la existencia de un clima orientado a la tarea. Manipulando las dimensiones del TARGET descritas anteriormente.
- Para favorecer la satisfacción de relación con los demás
- Favorecer la empatía, mostrar dedicación e interés por los otros. Con el fin de que los alumnos sientan que nos esforzamos y preocupamos por ellos, es recomendable hacer preguntas sobre intereses, problemas, deseos o valores (por ejemplo: "¿Todo el mundo entiende lo que vamos a hacer?", "¿En qué ejercicios te cuesta más participar?", "¿Has entendido la explicación?", "¿No te encuentras bien hoy?").
- Facilitar el esquema de "compañero de ejercicio" para llevar a cabo las actividades. Con el fin de desarrollar las relaciones establecidas entre los propios alumnos, es conveniente el uso de la enseñanza recíproca en algunos casos, favoreciendo que los alumnos puedan ayudarse explicando aspectos o dándose *feedback* entre ellos. Esto contribuirá a que perciban a sus compañeros, y no solo al profesor, como figuras relevantes en su proceso de aprendizaje •



## PARA SABER MÁS

BAENA-EXTREMERA, A., GÓMEZ-LÓPEZ, M., GRANERO-GALLEGOS, A., & ORTIZ-CAMACHO, M. M. (2015). Predicting satisfaction in physical education from motivational climate and self-determined motivation. *Journal of Teaching in Physical Education*, (34), 210-224. DOI: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0165>

FRANCO, E., & COTERÓN, J. (2017). The effects of a basic physical education intervention to support the satisfaction of basic psychological needs on the motivation and intentions to be physically active. *Journal of Human Kinetics*, (59), 5-15. DOI: <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0143>

ROBERTS, G., & TREASURE, D. C. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.



## HEMOS HABLADO DE

**Educación Física; motivación; necesidades psicológicas básicas; clima motivacional.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2018, revisado y aceptado en diciembre de 2018.