



UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Título: Revisión sistemática de estudios cualitativos sobre la importancia de la novedad en Educación Física.

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Centro: Universidad Miguel Hernández (Elche)

Curso académico: 2024/2025

Alumna: María Murciano Zapata

Tutor académico: David González-Cutre Coll

ÍNDICE

- 1. Resumen**
- 2. Introducción**
- 3. Método**
 - 3.1. Criterios de elegibilidad**
 - 3.2. Fuentes de información y estrategia de búsqueda**
 - 3.3. Proceso de selección**
 - 3.4. Proceso de recopilación de datos**
- 4. Resultados**
- 5. Discusión**
- 6. Propuesta práctica**
- 7. Referencias bibliográficas**
- 8. Anexos**
 - 8.1. Tabla**



1. Resumen

La teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) propone que los seres humanos tienen tres necesidades psicológicas básicas esenciales para el bienestar y la motivación: autonomía, competencia y relación. Recientemente, se ha propuesto una posible cuarta necesidad básica: la novedad, entendida como la experiencia de algo nuevo o diferente respecto a lo habitual. Esta necesidad ha mostrado operar de manera similar a las otras tres: su satisfacción se asocia con un funcionamiento óptimo, mientras que su frustración puede tener consecuencias negativas a nivel motivacional y emocional.

Dado el creciente interés por esta dimensión, especialmente en el contexto educativo, el objetivo del presente trabajo fue revisar y sintetizar estudios cualitativos que hayan abordado la necesidad de novedad en el área de Educación Física, un contexto particularmente relevante por su carácter experiencial, práctico y dinámico.

Se realizó una revisión sistemática de literatura cualitativa publicada entre 2016 y 2024 en tres bases de datos principales: Scopus, SPORTDiscus y Web of Science. La búsqueda inicial arrojó 99 documentos, de los cuales, tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron los 18 estudios más relevantes para el análisis, aquellos estudios cualitativos, centrados en Educación Física, y que abordan explícitamente la necesidad de novedad.

Los estudios incluidos resaltan tres ámbitos clave que influyen en la satisfacción o frustración de la necesidad de novedad en Educación Física:

1. Metodología de enseñanza: El uso de metodologías activas, como el aprendizaje basado en proyectos, el descubrimiento guiado o la enseñanza mediante juegos, favorece experiencias novedosas y atractivas para el alumnado. En cambio, enfoques tradicionales, repetitivos o excesivamente directivos tienden a frustrar esta necesidad.
2. Actividades y contenidos: La variedad, la inclusión de deportes alternativos o poco conocidos contribuyen positivamente a la percepción de novedad.
3. Recursos y entornos: El uso de materiales no convencionales, tecnología (como apps o realidad aumentada) y la realización de clases en entornos diferentes (al aire libre, en comunidad, etc.) se convierten en aspectos llamativos para el alumnado.

Además, los estudios analizados reportan que la satisfacción de la necesidad de novedad se asocia con mayor motivación intrínseca, disfrute, participación y bienestar, mientras que su frustración puede generar desinterés, aburrimiento o rechazo hacia la materia.

La novedad representa una mejora del bienestar psicológico en contextos educativos, especialmente en Educación Física.

Los estudios cualitativos revisados destacan cómo la metodología, los contenidos y los recursos utilizados pueden facilitar o entorpecer la satisfacción de esta necesidad. Estos hallazgos sugieren la importancia de que los docentes incorporen propuestas pedagógicas que favorezcan la experiencia de novedad, no como un fin en sí mismo, sino como un medio para promover una motivación más autodeterminada y un aprendizaje con significado.

2. Introducción

La teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985) es una perspectiva que estudia qué elementos impulsan la motivación de los estudiantes. A día de hoy han encontrado tres necesidades psicológicas básicas:

- Autonomía: Se refiere a cómo las personas se sienten más motivadas cuando tienen el control de sus decisiones. En Educación Física, se fomenta cuando los estudiantes pueden elegir actividades o participar en el diseño de las sesiones.
- Competencia: Es cuando los alumnos son capaces de hacer algo bien o con eficacia. Se fortalece cuando los alumnos experimentan progresos y reciben feedback positivo.
- Relación: Hace referencia a una relación significativa con los demás y el sentido de pertenencia a un grupo. Se potencia cuando se crean ambientes colaborativos y de apoyo entre compañeros y docentes.

Salazar-Ayala y Gastélum-Cuadras (2020) analizan cómo esta teoría influye en la motivación del alumnado en Educación Física en espacios más motivadores, significativos y enriquecedores para los estudiantes. Como ya hemos comentado anteriormente, tienen tres necesidades psicológicas básicas que deben ser satisfechas para sentirse motivados: la autonomía, la competencia y la relación.

En el contexto de la Educación Física, esta teoría tiene mucha importancia porque ayuda a comprender mejor qué impulsa al alumnado a participar activamente, disfrutar y comprometerse con la actividad física, tanto dentro como fuera del aula. Según el estudio revisado, cuando los docentes favorecen estas tres necesidades, se observa un impacto muy positivo en la motivación del alumnado, especialmente en su motivación intrínseca, es decir, aquella que nace del propio interés y disfrute.

Por lo tanto, según los resultados del artículo, tiene un impacto positivo en las clases de Educación Física, ya que hay mayor implicación y disfrute del alumnado; se incrementa la intención de seguir practicando actividad física en el tiempo libre; mejora del rendimiento académico y personal y disminuye el abandono o desinterés por la actividad física.

Además, afirma que el rol del docente es fundamental: su forma de enseñar, de comunicarse y de estructurar las clases, ya que influye directamente en cómo los estudiantes perciben su autonomía, su competencia y su relación con los demás. Por eso, el artículo insiste en que los profesores de Educación Física deben crear un clima de clase positivo, ofrecer opciones reales al alumnado, dar feedback positivo y fomentar un entorno donde todos se sientan valorados.

También se destaca la importancia de intervenir desde edades tempranas, ya que es en la infancia donde se construyen muchas de las actitudes hacia la actividad física que luego se mantienen o se pierden en la adolescencia y adultez.

La necesidad de novedad ha sido recientemente propuesta por González Cutre et al. (2016) como una posible necesidad psicológica básica dentro de la teoría de la autodeterminación, junto con la autonomía, la competencia y la relación. Esto hace referencia a la necesidad innata de experimentar situaciones nuevas o diferentes de la rutina habitual. En los últimos años, diversos estudios

cuantitativos han examinado esta necesidad en distintos contextos, demostrando que su satisfacción se asocia con consecuencias positivas como el bienestar, la motivación autónoma, la vitalidad y la intención de ser físicamente activo, mientras que su frustración se vincula con resultados negativos como desmotivación, el aburrimiento o la insatisfacción (Gargallo García, 2021; González-Cutre et al., 2020).

González-Cutre et al. (2020) llevaron a cabo dos estudios: el primero en el ámbito del ejercicio físico con 303 adultos, y el segundo en la vida cotidiana con 598 personas. El estudio 1 supuso un avance importante respecto a investigaciones anteriores, ya que mostró que cuando las personas sienten que viven experiencias novedosas mientras hacen ejercicio, se sienten más motivadas y con más energía. Además, estas mejoras ocurrieron incluso por encima del efecto de las tres necesidades psicológicas clásicas, lo que refuerza la idea de que la necesidad de novedad podría tener un papel fundamental en nuestro bienestar.

Además, la revisión sistemática cuantitativa llevada a cabo por Gargallo García (2021) incluyó 31 estudios y proporcionó evidencia sólida de que la novedad cumple con varios de los criterios establecidos por Ryan y Deci (2017) para ser considerada una necesidad psicológica básica, puesto que: nos hace sentir bien cuando nos satisface y mal cuando nos falta; identificamos cuando la estamos viviendo; conecta lo que nos rodea con lo que sentimos; nos impulsa a crecer; no necesita depender de otra necesidad, ya que es una causa, no un resultado, y es importante para todo el mundo independientemente del contexto.

Aunque cada vez hay más estudios que muestran que la novedad tiene efectos positivos en la motivación y el bienestar, sabemos poco sobre cómo viven realmente esa novedad los propios estudiantes en su día a día.

La mayoría de las investigaciones hasta ahora se han centrado en estudios cuantitativos y han dejado de lado las historias, percepciones y emociones de los alumnos y docentes. El enfoque cualitativo es esencial para entender en profundidad cómo se siente la novedad, qué significado tiene para el alumnado y cómo influye en su motivación. Por eso, el objetivo de esta revisión es reunir y dar sentido a lo que dicen los estudios cualitativos sobre la importancia de la novedad en las clases de Educación Física, aportando una visión más completa sobre esta posible necesidad psicológica básica.

3. Método

Esta revisión se llevó a cabo siguiendo la guía PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*, Page et al., 2021, Figura 1).

3.1 Criterios de elegibilidad

Nuestro objetivo era incluir los estudios que cumplieran con estos criterios:

(1) Estudios realizados en clases de Educación Física; (2) estudios cualitativos; (3) estudios que analizaron la necesidad de novedad.

Se aplicaron los siguientes criterios de exclusión:

(1) Estudios cuantitativos; (2) estudios realizados en otro ámbito o entorno diferente a clases de Educación Física; (3) estudios en los cuales no se haya evaluado la novedad.

3.2 Fuentes de información y estrategia de búsqueda

Se efectuó una búsqueda sistemática de la literatura de estudios publicados entre 2016 (año en el que se propuso la novedad como una necesidad psicológica básica) hasta abril de 2024 en las bases de datos electrónicas Scopus, SPORTDiscus y Web of Science. Se utilizó la siguiente estrategia de búsqueda: (“novelty” AND “physical education” AND “qualitative”). Estos términos se buscaron en todos los campos.

Además, se revisaron las listas de referencias de los estudios incluidos con el fin de identificar posibles artículos relevantes que no hubieran sido localizados en la búsqueda inicial.

3.3 Proceso de selección

El proceso de identificación y selección de estudios se llevó a cabo siguiendo el diagrama PRISMA. En total, se identificaron 99 registros a través de tres bases de datos electrónicas: Scopus (n = 37), Web of Science (n = 42) y SPORTDiscus (n = 20). Los resultados de la búsqueda se recopilaron en una hoja de cálculo de Excel, donde se eliminaron 36 estudios duplicados, quedando 63 registros únicos para su revisión.

Posteriormente, se realizó una revisión inicial de títulos y resúmenes, aplicando los criterios de inclusión previamente establecidos. Esta fase permitió excluir 37 registros que no estaban relacionados con el contexto de la Educación Física. Los 26 estudios restantes fueron seleccionados para una lectura completa y más detallada.

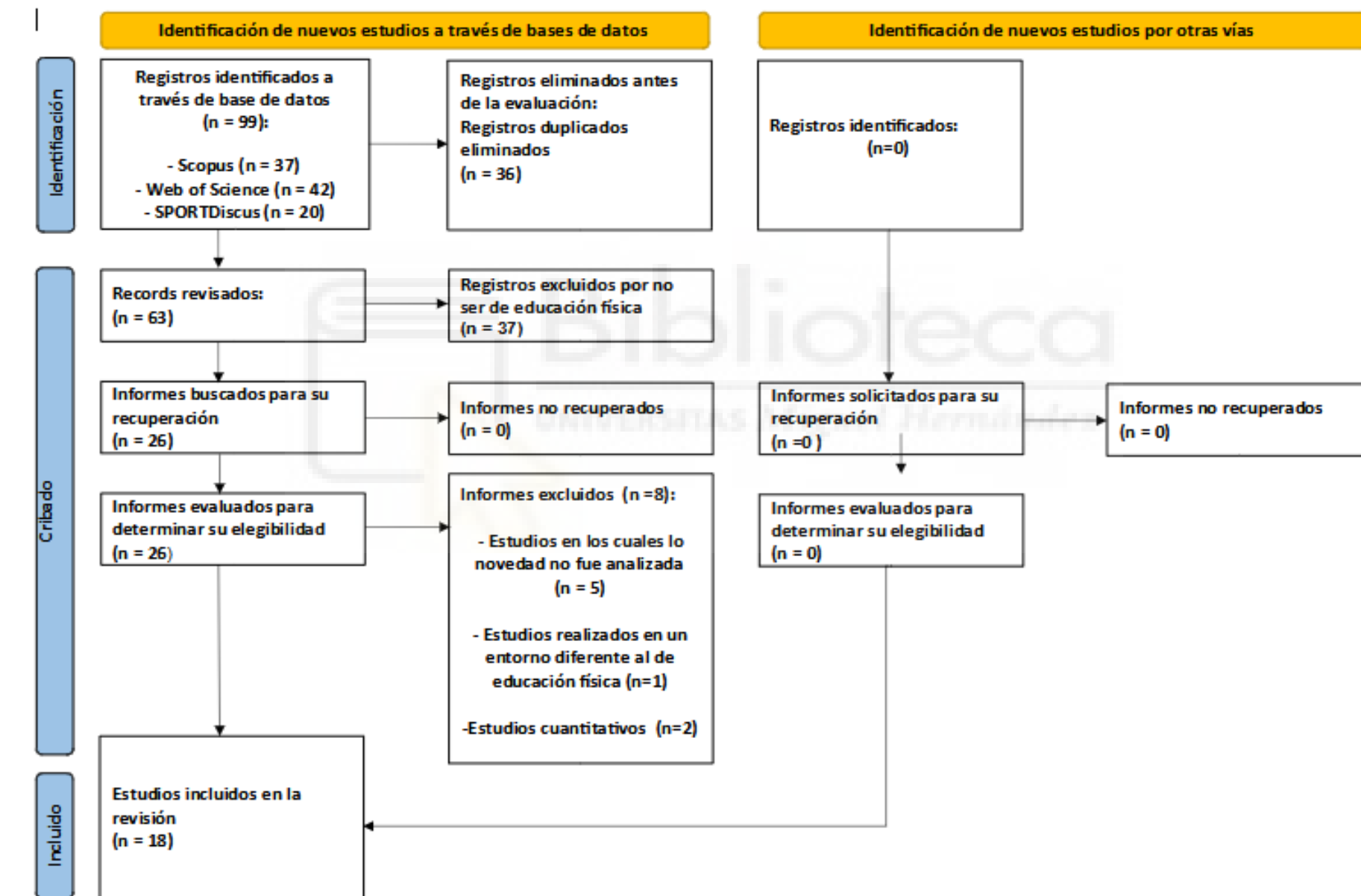
Durante esta segunda fase, se aplicaron los criterios de exclusión de manera sistemática. En total, se descartaron 8 estudios, por las siguientes razones: (1) 5 estudios no tratan explícitamente la necesidad de novedad, (2) 1 estudio fue realizado en un entorno distinto a las clases de Educación Física, y (3) 2 estudios presentaban una metodología cuantitativa.

La revisión del texto completo de los estudios preseleccionados se realizó de forma independiente, y en caso de dudas o discrepancias en cuanto a su elegibilidad, estas fueron resueltas en consenso con el tutor, garantizando así la validez del proceso. Finalmente, se incluyeron 18 estudios cualitativos en la revisión. No se identificaron estudios adicionales por otras vías ni fue necesario solicitar informes no recuperados.

3.4 Proceso de recopilación de datos

Los estudios incluidos fueron codificados en una base de datos de Excel y las dudas se resolvieron mediante discusión entre el tutor y la autora. Los datos extraídos incluyeron el nombre del artículo, el año de publicación, el autor o autores, el tamaño de la muestra y la diferencia de sexo entre participantes, la edad, la metodología (cualitativa o mixta), los instrumentos cualitativos utilizados para evaluar la novedad y los resultados significativos relacionados con la novedad (ver anexos).

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de revisión sistemática.



4. Resultados

Esta revisión revisó 18 estudios cualitativos que se publicaron desde 2016 hasta 2024. El año 2022 es el que presenta más incidencia, con cinco estudios, que representan el 27,8%. Le siguen 2020 y 2024, cada uno con cuatro estudios que suponen el 22,2 %. En 2019, se detectaron dos estudios, lo que representa el 11%. En cambio, los años 2016, 2021 y 2023 solo tienen un estudio cada uno, o sea, un 5,6% en cada año.

Este cambio en el tiempo muestra cómo ha ido creciendo el interés académico por la necesidad de novedad en la Educación Física. Esto se empezó a notar sobre todo desde que en 2016 se consideró como una necesidad psicológica básica candidata, y se fue fortaleciendo aún más desde 2020.

La mayoría de los estudios incluidos en esta revisión fueron realizados en España ($n = 10$; 55,6 %), lo que refleja un desarrollo de esta línea investigativa en nuestro país. Los ocho estudios restantes corresponden a investigaciones llevadas a cabo en Canadá ($n = 2$), Estados Unidos ($n = 1$), Grecia ($n = 1$), Colombia ($n = 1$), Indonesia ($n = 1$), Corea del Sur y China ($n = 1$), y un estudio de carácter internacional desarrollado en colaboración entre España e Irlanda ($n = 1$). Este estudio reunió a participantes de los dos países y muestra cómo se pueden comparar diferentes realidades educativas. Hay un claro predominio de la producción académica española hacia el estudio de la novedad como necesidad psicológica básica.

En cuanto a los participantes, la mayoría de los estudios ($n = 14$; 77,8 %) se centraron en alumnado de distintas etapas educativas, incluyendo educación primaria, secundaria y universidad. Los cuatro estudios restantes (22,2 %) recogieron la perspectiva de docentes en activo o profesorado universitario, aportando así una visión complementaria desde el rol docente.

En esta revisión, los 18 estudios que analizamos reúnen a unas 1.494 personas en total. El tamaño de las muestras varió considerablemente entre estudios, desde muestras muy reducidas (por ejemplo, 2 docentes en activo o 4 estudiantes con TEA) hasta grupos más amplios, como el de 454 futuros docentes. El tamaño medio de las muestras fue de aproximadamente 83 participantes por estudio, lo que refleja la diversidad de enfoques metodológicos y objetivos de investigación adoptados.

En cuanto a la composición por sexo, los datos disponibles revelan una distribución relativamente equilibrada, con una ligera mayoría de mujeres. Concretamente, se registraron 760 mujeres (51 %), 645 hombres (43 %) y 89 personas que no especificaron su sexo o se identificaron con otras categorías (6 %). Esta última cifra incluye tanto datos ausentes como casos que reflejan identidades de género no binarias, como el estudio que mencionó explícitamente la participación de una persona trans.

Los participantes tienen edades muy variadas, desde niños hasta adultos. Las edades oscilaron entre los 6 y los 64 años, aunque la mayoría de los estudios se centraron en alumnado de educación secundaria y universitaria, con edades promedio comprendidas entre los 9 y los 20 años. Esta variedad de perfiles nos da una idea más completa y variada de cómo son y qué piensan sobre la novedad en distintos niveles del sistema educativo y desde diferentes roles (estudiantes, docentes en activo y profesorado universitario).

De los 18 estudios analizados, el 44,4 % ($n = 8$) tuvo una metodología cualitativa pura, mientras que el 55,6 % ($n = 10$) empleó un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos.

En ambos casos, lo más importante fue analizar y entender la parte cualitativa en el diseño y estudio de los datos. En cuanto a los instrumentos utilizados, las entrevistas semiestructuradas estuvieron presentes en el 38,9 % de los estudios ($n = 7$), mientras que los grupos de discusión o focales se emplearon en el 44,4 % ($n = 8$). Las preguntas abiertas por escrito se utilizaron en el 33,3 % de los estudios ($n = 6$), y los diarios del profesorado o del alumnado aparecieron en el 22,2 % ($n = 4$). La observación directa fue implementada en el 16,7 % de los casos ($n = 3$), y otros métodos complementarios como el análisis de blogs, notas de campo o dibujos también estuvieron presentes en el 16,7 % ($n = 3$).

Cabe destacar que varios estudios combinaron dos o más instrumentos, estrategia que enriqueció la validez de los resultados y permitió ofrecer una comprensión más completa y matizada de cómo se experimenta la novedad en el ámbito educativo.

En cuanto a los resultados cualitativos obtenidos, los estudios analizados permitieron identificar tres dimensiones que influyen directamente en la satisfacción de la necesidad de novedad en el contexto de la Educación Física: la metodología de enseñanza, las actividades y contenidos, y los recursos y entornos.

1. Metodología de enseñanza ($n = 7$; 38,89 %)

Siete estudios (Fernandez-Rio et al., 2020; Gil-Arias et al., 2020; Martin Lozano et al., 2024; Méndez-Giménez et al., 2019; Razali et al., 2024; Saiz-González et al., 2025; Uria-Valle y Gil-Arias, 2022), que representan el 38,89 %, se centraron en la novedad usando principalmente métodos pedagógicos nuevos e innovadores. En estos casos, la introducción de enfoques como el aprendizaje cooperativo, la gamificación, las metodologías híbridas o la enseñanza individualizada constituyó el eje principal del análisis. Estas metodologías permitieron ofrecer experiencias distintas a las convencionales, generando mayor implicación, autonomía y disfrute en el alumnado. La novedad emerge como una característica del cómo se enseña, más que del contenido en sí mismo.

2. Actividades y contenidos ($n = 7$; 38,89%)

Siete estudios (Fernandez-Rio et al., 2016; Gleason et al., 2023; Kolovelonis et al., 2022; Lamoneda Prieto et al., 2023; Menendez Santurio y Fernández-Río, 2022; Timken et al., 2017; Zhang y Zhang, 2022) representan el 38,89 %; centraron su análisis en la variedad y originalidad de las actividades propuestas, así como en la inclusión de contenidos poco habituales. La incorporación de deportes alternativos, actividades no convencionales como yoga, pilates o quidditch, y la posibilidad de asumir distintos roles dentro de la clase (capitán, entrenador, árbitro, diseñador de juegos) fueron los principales elementos que generaron la percepción de novedad. En estos estudios, la novedad se relaciona con qué se hace en clase, destacándose el impacto positivo sobre la motivación y el disfrute del alumnado.

3. Recursos y entornos (n = 4; 22,22%)

Cuatro estudios (Bernate et al., 2024; Calderón et al., 2019; Díaz Tejerina y Fernández-Río, 2022; Verret et al., 2022) hacen un total del 22,22 %; atribuyeron la experiencia de novedad principalmente al uso de recursos innovadores o al desarrollo de las clases en entornos distintos a los habituales. La utilización de tecnologías como plataformas digitales, blogs, simuladores o videojuegos, así como la realización de actividades en espacios naturales o comunitarios, fueron factores determinantes para generar una experiencia educativa percibida como nueva, diferente y estimulante.

En conjunto, estos resultados sugieren que la novedad, entendida como una experiencia pedagógica distinta a lo habitual, puede ser promovida de manera efectiva mediante una combinación adecuada de metodologías activas, contenidos variados y recursos innovadores. Esta combinación no solo enriquece las clases de Educación Física, sino que también contribuye al bienestar y desarrollo integral del alumnado.

5. Discusión

La revisión sistemática tuvo como objetivo analizar cómo se aborda la necesidad de novedad —recientemente propuesta como una necesidad psicológica básica en el marco de la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985; González-Cutre et al., 2016)— en el contexto específico de la Educación Física, a través del análisis de 18 estudios cualitativos publicados entre 2016 y 2024.

Una revisión cuantitativa previa (Gargallo-García, 2021) incluyó 31 estudios llevados a cabo en diversos contextos de la vida, como la Educación Física, el deporte, la actividad física o el ámbito general, y se centró en verificar empíricamente que la novedad debe estar incluida en la teoría de la autodeterminación, reconociéndose como una posible necesidad psicológica básica más. La revisión cualitativa que mostramos aquí se enfocó únicamente en Educación Física. Revisamos 18 estudios, algunos con enfoques cualitativos y otros combinados, para entender mejor cómo sienten, piensan y valoran tanto los estudiantes como los profesores cuando enfrentan algo nuevo en la escuela, especialmente en clases de Educación Física.

En ambas revisiones se destaca que la satisfacción de la necesidad de novedad se asocia sistemáticamente con consecuencias positivas: mayor motivación intrínseca, disfrute, implicación activa, bienestar y significado en las experiencias. En el estudio cuantitativo, estas asociaciones se establecieron mediante análisis estadísticos, mientras que en el enfoque cualitativo los participantes expresaron que experiencias nuevas y diferentes generaban entusiasmo, participación y motivación. Esto refuerza la validez del criterio que establece que una necesidad debe predecir resultados positivos y, al mismo tiempo, su frustración debe asociarse con consecuencias negativas.

Además, ambos estudios coinciden en que la frustración de la novedad puede tener efectos negativos. En el estudio cuantitativo, esta frustración se relacionó con desmotivación, aburrimiento o afecto negativo, aunque se reconoció que esta dimensión ha sido menos explorada. En la revisión cualitativa, los datos mostraron que metodologías tradicionales, repetitivas o que hacen poco partícipe al alumno generan desinterés, rechazo y pérdida de implicación, lo que puede relacionarse con la frustración.

Un aspecto que comparten ambas investigaciones es encontrar qué aspectos ayudan a que las personas se sientan satisfechas con la novedad. Tanto en los estudios cuantitativos como en los cualitativos, se demostró que la introducción de contenidos innovadores, el uso de metodologías activas y la incorporación de tecnologías emergentes o recursos alternativos son elementos esenciales que promueven experiencias novedosas. La revisión cualitativa aporta un mayor nivel de concreción al identificar prácticas específicas como el uso de deportes poco convencionales, la asunción de nuevos roles en clase o el desarrollo de actividades en entornos no habituales como factores que favorecen la satisfacción de esta necesidad.

En cuanto al criterio de universalidad, la revisión cuantitativa documentó la presencia de la necesidad de novedad en diversos países y culturas, mostrando su estabilidad a través de diferencias de género, edad y personalidad. En cambio, la revisión cualitativa tuvo un predominio de estudios desarrollados en España; también se incluyeron investigaciones en Canadá, Estados Unidos, Grecia, Colombia, Indonesia y Asia Oriental, lo cual refuerza la idea de que esta necesidad puede tener un carácter generalizable más allá de contextos específicos.

Por último, cabe señalar que, mientras la revisión cuantitativa se centró en establecer evidencia estadística en relación con la satisfacción, frustración y apoyo de la novedad, la revisión cualitativa permitió comprender en profundidad cómo se vive y se construye esta necesidad desde la experiencia cotidiana en el aula.

En conclusión, la evidencia cuantitativa y cualitativa apoya la introducción de la novedad en la teoría de la autodeterminación y la implicación de ella en contextos educativos, especialmente en el área de Educación Física. Estos hallazgos sugieren la necesidad de seguir profundizando en esta línea de investigación, combinando enfoques metodológicos diversos y prestando especial atención a las condiciones pedagógicas que favorecen o dificultan su satisfacción.

6. Propuesta práctica

A partir de los resultados obtenidos en esta revisión cualitativa, se propone una intervención didáctica orientada a satisfacer la necesidad de novedad en las clases de Educación Física. Esta propuesta tiene como objetivo fomentar experiencias educativas más motivadoras, significativas y alineadas con los principios de la teoría de la autodeterminación.

En primer lugar, se recomienda usar métodos de enseñanza que hagan que los estudiantes participen más y se animen a probar cosas nuevas. Modelos como el Aprendizaje Cooperativo, Descubrimiento Guiado o Resolución de problemas permiten generar entornos de aprendizaje dinámicos y variados, favoreciendo así la percepción de novedad. Asimismo, es importante ofrecer al alumnado la posibilidad de asumir distintos roles dentro de la clase, como el de jugador, entrenador, árbitro o diseñador de actividades, lo cual contribuye a enriquecer la experiencia y a romper con la rutina.

En relación con las actividades y contenidos, se propone incluir deportes alternativos o poco habituales, así como diseñar unidades temáticas que conecten con los intereses del alumnado. Cambiar las tareas dentro de una misma unidad es necesario para que no se vuelva repetitivo y para que los alumnos sigan teniendo ganas de aprender. Agregar juegos, historias, yincanas, escape room o retos creativos puede hacer que todo se sienta más novedoso y llamativo.

En cuanto a los recursos y entornos, se sugiere el uso de materiales no convencionales o tecnologías emergentes (como aplicaciones móviles, plataformas digitales o realidad aumentada) y la realización de clases en espacios diferentes a los habituales, como patios, parques o entornos comunitarios. Este tipo de recursos ha demostrado ser eficaz para ofrecer experiencias novedosas y estimulantes que conecten con la vida real del alumnado.

Por último, se recomienda implementar instrumentos de evaluación cualitativa, como diarios de clase, encuestas abiertas o entrevistas breves, que permitan recoger la percepción del alumnado respecto a las experiencias vividas. Pensar en cuánto disfrutan, lo motivados que están y si sienten que aprenden cosas nuevas es muy importante para poder seguir mejorando cómo enseñamos.

En conjunto, esta propuesta práctica busca que el profesorado de Educación Física no solo innove por el simple hecho de hacer algo distinto, sino que integre la novedad de forma consciente y planificada como una herramienta para enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, potenciar la motivación intrínseca y contribuir al bienestar del alumnado.

7. Referencias bibliográficas

- *Bernate, J. A., Salamanca, H. A. B., Roa, P. N. U., Celis, M. F. G., y Franco, I. P. F. (2024). Strengthening generic skills in undergraduate students in physical education. Perception of university professors. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(7), Artículo e06159. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n7-095>
- *Calderón, A., Meroño, L., y MacPhail, A. (2019). A student-centred digital technology approach: The relationship between intrinsic motivation, learning climate and academic achievement of physical education pre-service teachers. *European Physical Education Review*, 26(1), 241-262. <https://doi.org/10.1177/1356336x19850852>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- *Díaz Tejerina, D., y Fernández Río, F. J. (2022). Educación Física y Covid-19. Percepciones de alumnado y lecciones de futuro. *Retos*, 45, 814-820. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91751>
- *Fernandez-Rio, J., De Las Heras, E., González, T., Trillo, V., y Palomares, J. (2020). Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(5), 509-524. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1743253>
- *Fernandez-Rio, J., Sanz, N., Fernandez-Cando, J., y Santos, L. (2016). Impact of a sustained cooperative learning intervention on student motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(1), 89-105. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1123238>
- Gargallo García, M. (2021). *A systematic review of the need for novelty in self-determination theory*. [Trabajo de fin de grado]. Universidad Miguel Hernández de Elche.
- *Gil-Arias, A., Diloy-Peña, S., Sevil-Serrano, J., García-González, L., y Abós, Á. (2020). A hybrid TGfU/SE volleyball teaching unit for enhancing motivation in physical education: a mixed-method approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), Artículo 110. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010110>

- *Gleason, A., Devereaux, C., y Matchullis, R. (2023). Perspectives on social engagement during short-term dance/movement therapy groups within an integrated special education classroom. En S. Aithal y V. Karkou (Eds.), *Arts therapies research and practice with persons on the autism spectrum* (pp. 41-54). <https://doi.org/10.4324/9781003201656-5>
- González-Cutre, D., Romero-Elías, M., Jiménez-Loaisa, A., Beltrán-Carrillo, V. J., y Martin S. Hagger. (2020). Testing the need for novelty as a candidate need in basic psychological needs theory. *Motivation and Emotion*, 44, 295–314. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09812-7>
- González-Cutre, D., Sicilia, A., Sierra, A. C., Ferriz, R., y Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences*, 102, 159-169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.03>
- *Kolovelonis, A., Samara, E., Digelidis, N., y Goudas, M. (2022). Elementary students' perceptions of cognitively challenging physical activity games in physical education. *Children*, 9(11), Artículo 1738. <https://doi.org/10.3390/children9111>
- *Lamoneda Prieto, J., Rodríguez Rodríguez, B., Matos Duarte, M., y Smith Palacio, E., (2023). Percepciones de los estudiantes sobre la Educación Física en el programa It Grows: actividad física, deporte e igualdad de género. *Retos*, 48, 598–609. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- *Martin Lozano, F., García-Fariña, A., y Jiménez Jiménez, F. (2024) Aprendizaje cooperativo y entrenamiento en suspensión en Educación Secundaria: Incidencia en las necesidades psicológicas básicas. *Retos*, 53, 554–562. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.101117>
- *Méndez-Giménez, A., Puente-Maxera, F., Martínez de Ojeda, D., y Liarte-Belmonte, J. P. (2019). Examinando los efectos motivacionales de una temporada de orientación deportiva en estudiantes de educación secundaria. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(42), 297–309. <https://doi.org/10.12800/ccd.v14i42.1343>
- *Menéndez Santurio, J. I., y Fernández-Río, J. (2022). ¿Harry Potter en Educación Deportiva? Percepciones del profesor, estudiantes y familias. *SPORT TK - Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 11, Artículo 2. <https://doi.org/10.6018/sportk.463021>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, Artículo 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- *Razali, Blegur, J., Ma'mun, A., Berliana, Mahendra, A., Juliantine, T., Lubis, A. E., Prasetyo, R., y Tlonaen, Z. A. (2024). Physical education teachers' experiences in promoting life skills using differentiated instruction. *Retos*, 57, 641–654. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.106167>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- *Saiz-González, P., Sierra-Díaz, J., Iglesias, D., y Fernandez-Rio, J. (2025). Chasing meaningfulness in Spanish physical education: old and new features. *Journal of Teaching in Physical Education*. Publicación en línea avanzada. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2024-0206>
- Salazar-Ayala, C. M., y Gastélum-Cuadras, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de Educación Física: Una revisión sistemática. *Retos*, 38, 838–844. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72729>

- *Timken, G., McNamee, J., y Coste, S. (2017). 'It doesn't seem like PE and I love it': Adolescent girls' views of a health club physical education approach. *European Physical Education Review*, 25(1), 109–124. <https://doi.org/10.1177/1356336x17706382>
- *Uria-Valle, P., y Gil-Arias, A., (2022). Diseño, aplicación y evaluación de unidades híbridas en Educación Física: un estudio basado en la teoría de la autodeterminación. *Retos*, 45, 245–258. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91767>
- *Verret, C., Roure, C., Ouellet, C., Massé, L., Grenier, J., y Bergeron, G. (2022). Situational interest of students with autism spectrum disorder using context personalization in physical education. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 15, Artículo 13. <https://doi.org/10.5507/euj.2022.008>
- *Zhang, Z., y Zhang, Y. (2022). Research on effective strategies of college physical education interactive teaching based on machine learning. *Applied Bionics and Biomechanics*, 2022, Artículo 1843514. <https://doi.org/10.1155/2022/1843514>



8. ANEXOS Tabla 1. Características de los estudios incluidos en la revisión sistemática.

ESTUDIO	AÑO	AUTORES	PAÍS	MUESTRA	EDAD	MÉTODO	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
Impact of a sustained Cooperative Learning intervention on student motivation	2016	Francisco Javier Fernández-Río, Naira Sanz, Judith Fernández-Cano y Luis Santos Rodríguez	España	N=137 estudiantes M=66 F=71	12-16 (13.91)	Metodología mixta	Preguntas abiertas	La <i>novedad</i> emergió como una de las cinco categorías principales en el análisis cualitativo. Los estudiantes destacaron que las actividades fueron “diferentes”, “nuevas” y “nunca habían hecho algo así”, lo cual impactó positivamente su motivación y disfrute.
Examining the motivational effects of an orienteering season on secondary school students	2019	Antonio Méndez-Giménez, Federico Puente-Maxera, Diego Martínez de Ojeda y Juan Pedro Liarte-Belmonte	España	N=81 (80 estudiantes y 1 docente) M=39 F=42	14-17 (14.62)	Metodología mixta	Entrevistas al profesor (antes, durante y después) Observación directa al alumnado.	La novedad del contenido (orientación deportiva) emergió como un factor clave en la motivación del alumnado. El profesor destacó que la novedad, el dinamismo y la menor exigencia física aumentaron la implicación, especialmente en estudiantes menos hábiles. No se observaron diferencias significativas entre géneros.

It doesn't seem like PE and I love it	2019	Gay Timken, Jeff McNamee y Sarah Coste	EE. UU.	N=17 Estudiantes F=17	(14.6)	Metodología mixta	Entrevistas grupales, diarios y notas de campo	La novedad emergió dentro del tema de la <i>autonomía</i> , junto a la variedad y la elección. Las alumnas valoran especialmente actividades nuevas como zumba, yoga o pilates. Expresaron que "no parecía clase de Educación Física y me encantó". La novedad motivó más la participación y el disfrute.
Harry Potter in Sport Education? Teacher, students and parents' views	2020	José Ignacio Menéndez Santurio y Javier Fernández-Río	España	N=53 sujetos (52 estudiantes y 1 profesor) M=2 8 F=25	11-13 (11.3)	Metodología cualitativa	Preguntas abiertas, grupos focales y diario del profesor.	La novedad del <i>quidditch-muggle</i> mejoró la motivación, el interés y la participación de los estudiantes en la educación deportiva.
A student-centred digital technology approach: The relationship between intrinsic motivation, learning climate and academic achievement of physical education pre-service teachers	2020	Antonio Calderón, Lourdes Meroño y Ann MacPhail	España e Irlanda	N=86 Estudiantes M=76 F=10	18-32 (19.69)	Mixto	Análisis de blogs y tweets	Los resultados mostraron que la novedad de los contenidos y el uso de tecnologías emergentes aumentan la motivación intrínseca y mejoran el rendimiento académico de los futuros docentes de Educación Física.

Gamification and physical education. Viability and preliminary views from students and teachers	2020	Javier Fernández-Río , Esteban de las Heras, Tristán González, Vanessa Trillo y Jorge Palomares	España	N=131 (126 estudiantes y 5 docentes) M=6 9 F=62	6-14	Metodología mixta	Dibujos, grupos focales y diario del docente	La novedad generada por la gamificación no fue solo inicial, sino que se mantuvo gracias a la motivación intrínseca y el diseño activo y progresivo de las actividades.
Student perceptions of physical education in the It Grows program: physical activity, sport and gender equality	2020	Javier Lamonedá Prieto, Bárbara Rodríguez Rodríguez, Michelle Matos Duarte y Eulisis Smith Palacio	España	N=88 estudiantes M=36 F=51 Trans=1	(16.91)	Metodología cualitativa	Preguntas abiertas y diario	La novedad en el programa <i>It Grows</i> fomentó la motivación intrínseca al introducir actividades diversas y equilibradas que rompían con los estereotipos de género y ofrecían experiencias frescas y estimulantes en las clases de Educación Física.
A hybrid TGfU/SE volleyball teaching unit for enhancing motivation in physical education: A mixed-method approach	2021	Alexander Gil-Arias, Sergio Diloy Peña, Javier Sevil-Serrano, Luis García-González y Ángel Abós	España	N=16 estudiantes M=8 F=8	(15.50)	Metodología mixta	Grupos focales	La introducción de la metodología híbrida TGfU/SE fue percibida positivamente por los estudiantes, quienes valoraron la novedad y la variedad de las actividades, lo que mejoró su motivación durante la unidad.

Elementary students' perceptions of cognitively challenging physical activity games in physical education	2022	Athanasios Kolovelonis, Evdoxia Samara, Nikolaos Digelidis y Marios Goudas	Grecia	N=156 estudiantes M=72 F=84	(9.86)	Metodología cualitativa	Preguntas abiertas	Los estudiantes destacaron la novedad de los juegos como un factor clave, ya que combinaron demandas físicas y cognitivas, lo cual mejoró su motivación y disfrute.
Design, apply and evaluation of hybrid units in Physical Education: A study based on self-determination theory	2022	Pablo Uria Valle y Alexander Gil Arias	España	N=16 estudiantes M=8 F=8	(12.78)	Metodología mixta	Grupos focales	La satisfacción de novedad mejoró tras la unidad híbrida aplicando el modelo de educación deportiva y la enseñanza comprensiva del deporte. Los estudiantes indicaron que "cada día era algo diferente" y "para mí era toda una novedad". Se destacó que las tareas no eran repetitivas y que se introdujeron deportes y actividades nunca practicadas.
Educación Física y Covid-19. Percepciones del alumnado y lecciones de futuro	2022	David Díaz Tejerina y Francisco Javier Fernández-Rio	España	N=159 estudiantes M=79 F=80	8-12 (10)	Metodología cualitativa	Preguntas abiertas	La novedad fue lo más mencionado por los estudiantes, quienes destacaron la variedad de contenidos, los roles asumidos (capitán/preparador físico), el uso de plataformas digitales como TEAMS y la organización distinta de las clases.

Research on effective strategies of college physical education interactive teaching based on machine learning	2022	Zhe Zhang y Yinghui Zhang	Corea del Sur y China	N=30 participantes (No especifica)	20-22 años	Metodología mixta	Entrevistas, grupos focales, observación directa y retroalimentación	Los resultados relacionados con la novedad muestran que la retroalimentación constante y la introducción de métodos innovadores, como simulaciones y actividades interactivas, mejoraron la participación y concentración de los estudiantes en Educación Física.
Situational interest of students with autism spectrum disorder using context personalization in physical education	2022	Claudia Verret, Cédric Roure, Cassandre Ouellet, Line Massé, Johanne Grenier y Geneviève Bergeron	Canadá	N=4 estudiantes con TEA M=4	14 años	Metodología cualitativa	Entrevistas	La novedad fue generada por un enfoque personalizado en la enseñanza de la Educación Física, utilizando dinámicas de videojuegos para mejorar la motivación e interés de los estudiantes con autismo.
Perspectives on social engagement during short-term dance/movement therapy groups within an integrated special education classroom	2023	Andrea Gleason, Christina Devereaux y Ryan Matchullis	Canadá	N=42-62	18-64 (38)	Metodología mixta	Grupos focales, entrevista y registro de vídeo.	La novedad del grupo de danza/movimiento fue percibida como un factor clave que aumentó la participación social de los niños, especialmente de aquellos que usualmente no se involucraban.

Cooperative learning and suspension training in secondary education: Incidence in the basic psychological needs	2024	Fernando Martín Lozano, Abraham García-Fariña, Francisco Jiménez Jiménez	España	N=6 alumnos M=3 F=3	12-13 años (12.6)	Metodología mixta	Grupos focales	La novedad es clave en el estudio, ya que el aprendizaje cooperativo (AC) y el uso del TRX fomentan la satisfacción de esta necesidad psicológica al proporcionar experiencias y sensaciones nuevas para los estudiantes.
Physical Education teachers' experiences in promoting life skills using differentiated instruction	2024	Razalí Razalí, Jusuf Blegur, Amung Ma'mun, Berliana Berliana, Agus Mahendra, Tite Juliantine, Ade Evriansyah Lubis, Rahayu Prasetyo y Zuvvyati Aryani Tlonaen	Indonesia	N=2 profesores M=2	34-43 años (38.5)	Metodología cualitativa	Entrevistas (9 preguntas abiertas)	La novedad se relaciona con el uso de la enseñanza individualizada en Educación Física. Los docentes destacaron que el enfoque del currículo independiente permite métodos nuevos, adaptativos y creativos que impulsan el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la motivación del alumnado. Se señala que estas prácticas son innovadoras y distintas de la enseñanza tradicional.
Strengthening generic skills in undergraduate students in physical education. Perception of university professors	2024	Jayson Andrey Bernate, Henry Babativa, Pedro Urrea, Mauro García e Íngrid Fonseca	Colombia	N=8 profesores universitarios		Metodología cualitativa	Entrevistas y grupos focales	La novedad surge de la implementación de estrategias didácticas innovadoras (juegos, lecturas, TIC, mapas mentales) para fortalecer competencias genéricas. Se destaca el uso de recursos fuera de la práctica tradicional, lo que permitió romper con la monotonía y mejorar la motivación, apropiación y comprensión del contenido.

Chasing meaningfulness in Spanish physical education: Old and new features	2024	Javier Fernández-Río , Damián Iglesias, Jacob Sierra-Díaz y Pablo Saiz González	España	N=454 futuros docentes M=15 5 F=299	18-44 años (20.62)	Metodología cualitativa	Preguntas abiertas	En el estudio, la novedad se identificó como una nueva característica de la Educación Física con significado, relacionada con experiencias que resultan motivadoras por ser diferentes, inesperadas o poco habituales para el alumnado.
--	------	---	--------	---	------------------------------	----------------------------	-----------------------	--

