



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

TRABAJO FIN DE MÁSTER

Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y motivación en Educación Física y su relación con comportamientos saludables y no saludables

Titulación: Máster en Rendimiento Deportivo y Salud

Curso académico: 2024-2025

Alumna: Lorena Ferrández Sirvent

Tutor académico: David González-Cutre Coll

Índice

1. Introducción	2
2. Método	4
2.1. Participantes	4
2.2. Diseño del estudio	4
2.3. Variables e instrumentos de medida	4
2.4. Procedimiento de recogida de datos	5
3. Resultados	5
4. Discusión	8
4.1. Satisfacción de necesidades psicológicas básicas y motivación	8
4.2. Tipos de motivación y hábitos de vida saludable	9
5. Conclusiones	10
6. Referencias	10



1. Introducción

La adolescencia constituye una etapa de transición fundamental en el desarrollo humano, marcada por transformaciones significativas en las dimensiones física psicológica y social (Fraguela-Vale et al., 2020). Durante este periodo, la adopción de estilos de vida saludables, que comprenden la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada y la abstención de conductas de riesgo, se establece como un pilar esencial para el bienestar presente y futuro (Cachón-Zagalaz et al., 2023). En este contexto, la motivación es determinante para la iniciación y el mantenimiento de dichos comportamientos (Manzano-Sánchez, 2023).

La Teoría de la Autodeterminación (TAD) proporciona un marco teórico sólido para la comprensión de la motivación humana (Adelusi et al., 2023). De acuerdo con esta teoría, la motivación se fundamenta en la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas inherentes al ser humano: la autonomía, la competencia y la relación. En esta teoría, la autonomía hace referencia al deseo de sentir control sobre nuestras propias acciones y decisiones; la competencia a la necesidad de sentirnos capaces y competentes en lo que hacemos; y la relación con los demás al sentirnos conectados con los demás y formar parte de una comunidad (Ryan y Deci, 2000). Por último, la novedad, que se propone como nueva necesidad psicológica básica, se refiere al deseo de experimentar nuevas experiencias, emocionantes y estimulantes (González-Cutre, 2017; González Cutre et al., 2016, 2020).

La satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas se ha asociado con la motivación autónoma, que se caracteriza por una regulación interna y un disfrute intrínseco de las actividades (Zaborova et al., 2024). Cuando los individuos satisfacen la necesidad de autonomía, competencia y relación tienden a participar en actividades por su propio interés y por el placer que les generan (Huhtiniemi et al., 2019). Por el contrario, la frustración de estas necesidades puede conducir a la motivación controlada, impulsada por recompensas externas o la evitación de castigos, o a la desmotivación, que se manifiesta como una ausencia de intención y esfuerzo para participar en una actividad (Zaborova et al., 2024). La motivación controlada, aunque puede generar la iniciación de una conducta, suele ser menos sostenible a largo plazo y se asocia con resultados menos positivos en comparación con la motivación autónoma. La desmotivación, por su parte, representa un estado de falta de regulación y de percepción de incapacidad para lograr los resultados deseados.

Varios estudios han mostrado la relación entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación autónoma en el contexto de la Educación Física (EF) (Fernández-Espinola et al., 2020). También que la motivación autónoma se asocia con niveles más elevados de actividad física, menor comportamiento sedentario y hábitos de alimentación más saludables (Zaborova et al., 2024). Por el contrario, la motivación controlada y la desmotivación se han relacionado con la adopción de conductas de riesgo para la salud, como el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

La etapa adolescente, caracterizada por un aumento en la influencia del grupo de pares y el desarrollo de una mayor autonomía en la toma de decisiones, presenta un contexto adecuado para investigar estos vínculos (Fraguela-Vale et al., 2020). Las decisiones que toman los adolescentes sobre cómo emplean su tiempo libre, incluyendo la participación en actividades deportivas, tienen implicaciones para su desarrollo y bienestar (Fraguela-

Vale et al., 2020). A pesar de los beneficios de la actividad física, algunos estudios indican una disminución en la participación durante la adolescencia, y esto destaca la importancia de comprender los factores asociados con esta disminución, incluyendo la motivación y la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (Fraguela-Vale et al., 2020).

La EF juega un papel decisivo en el desarrollo integral de los adolescentes, abarcando tanto la dimensión física, cognitiva y social (Cachón-Zagalaz et al., 2023). Por ello, la EF se considera un entorno idóneo para fomentar la motivación hacia la actividad física y promover la adopción de hábitos de vida saludables que puedan trascender del aula y perdurar a lo largo de la vida. Un ambiente que apoya la autonomía de los estudiantes, reconoce sus sentimientos y les ofrece opciones tiene más probabilidades de satisfacer sus necesidades psicológicas básicas, lo que lleva a una mayor motivación autónoma para participar (Cachón-Zagalaz et al., 2023).

En el contexto de la EF, la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación se ha vinculado directamente con una mayor motivación intrínseca y una participación más activa en las actividades deportivas (Zaborova et al., 2024). Cuando los estudiantes se sienten competentes, autónomos y conectados con sus compañeros y profesores en las clases de EF, experimentan un mayor disfrute y están más inclinados a participar por interés propio (Navarro-Patón et al., 2024). Además, el apoyo a la necesidad de novedad también ha demostrado influir positivamente en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y en la motivación autónoma, a la vez que se relaciona negativamente con la motivación controlada (Zaborova et al., 2024).

La calidad de la motivación que experimentan los alumnos en las clases de EF tiene implicaciones para la adopción de hábitos de vida saludables. La motivación autónoma se ha asociado con una mayor intención de ser físicamente activo tanto dentro como fuera del contexto educativo (Fernández-Espinola et al., 2020). Por otro lado, la motivación controlada se ha relacionado de manera inversa con esta intención, lo que subraya la importancia de promover una motivación intrínseca para fomentar una participación fuera de las aulas.

En relación con el comportamiento sedentario, algunos artículos sugieren una relación negativa entre la motivación hacia la actividad física y el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso de pantallas (Suprenant et al., 2024). Un mayor interés y sensación de utilidad y de competencia hacia la actividad física se vinculan con una menor dedicación al tiempo de pantalla en jóvenes. Fomentar la motivación intrínseca hacia la actividad física podría ser una estrategia eficaz para reducir los comportamientos sedentarios en adolescentes (Esmailzadeh et al., 2022).

En cuanto a los hábitos de alimentación saludable, un perfil motivacional más autodeterminado se ha asociado con un estilo de vida más saludable, que incluye una dieta equilibrada (Cachón-Zagalaz et al., 2023). La motivación autónoma se relaciona positivamente con la autoeficacia para comer saludablemente, mientras que la motivación controlada y la desmotivación presentan una relación negativa con esta autoeficacia (Marentes-Castillo et al., 2024).

Finalmente, en cuanto al consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, los artículos en el ámbito deportivo sugiere que la motivación intrínseca se relaciona con actitudes más negativas hacia el dopaje, mientras que las formas de motivación menos autodeterminadas podrían vincularse con una mayor probabilidad de conductas de riesgo

(Mudrak et al., 2018). Aunque la conexión directa entre la motivación en la EF y el consumo de sustancias necesita más investigación, estos resultados destacan la importancia de fomentar una motivación autónoma en contextos relacionados con la actividad física como un factor protector contra conductas no saludables.

Debido a todo esto, el objetivo principal de este trabajo es analizar las relaciones que existen entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (incluyendo la novedad como necesidad candidata), los diferentes tipos de motivación (autónoma, controlada y desmotivación) experimentados en el contexto de la Educación Física, y la adopción de diversos estilos de vida y hábitos de salud en una muestra de estudiantes de educación secundaria. Específicamente, se analizará cómo la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas predice la motivación autónoma, controlada y la desmotivación. También se investigará cómo estos tipos de motivación, a su vez, predicen cuatro aspectos fundamentales del estilo de vida adolescente: la cantidad de actividad física realizada, el nivel de comportamiento sedentario, la adherencia a hábitos de dieta saludable y el consumo de alcohol, tabaco u otro tipo de sustancias.

2. Método

2.1. Participantes

La muestra de este estudio estuvo compuesta por 868 estudiantes (425 chicos y 391 chicas; el resto no aportaron este dato) de 1º a 4º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), con edades comprendidas entre los 11 y 18 años ($M = 13,67$; $DT = 1,36$). Los participantes pertenecían a dos centros educativos diferentes de la misma ciudad, con características socioculturales similares. 741 participantes eran de nacionalidad española.

2.2. Diseño del estudio

Se trata de un diseño descriptivo y correlacional de corte transversal, ya que se analizaron los datos recogidos en un único momento temporal. El objetivo principal de este diseño fue examinar las relaciones existentes entre las variables que vamos a analizar: la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia, relación) la satisfacción de la necesidad de novedad, los tipos de motivación (autónoma, controlada y desmotivación) y hábitos de vida saludable (actividad física realizada, sedentarismo, hábitos de dieta saludable y consumo de sustancias). Debido a la naturaleza transversal del estudio, no se podrán establecer relaciones de causalidad directa entre las variables analizadas.

2.3. Variables e instrumentos de medida

Para la recogida de datos se emplearon diversos cuestionarios e instrumentos estandarizados, tal como se describe a continuación:

Variables sociodemográficas: Se registraron datos como la edad, el género y el curso académico de los participantes a través de un cuestionario.

Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y de la novedad en educación física: Se utilizó la versión española adaptada a la educación física (Moreno, González-Cutre, Chillón, y Parra, 2008) de la Basic Psychological Needs in Exercise Scale (Vlachopoulos y Michailidou, 2006), incluyendo los ítems de satisfacción de novedad

(González-Cutre y Sicilia, 2019, González-Cutre et al., 2016). Este cuestionario evalúa la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia, relación y novedad en el contexto de las clases de Educación Física.

Motivación en educación física: Se utilizó la Escala de Locus Percibido de Causalidad-2 (PLOC-2) de Ferriz, González-Cutre, y Sicilia (2015) para evaluar la motivación de los estudiantes en el contexto de la Educación Física. Esta escala se inicia con la frase “Participo en las clases de educación física...” y consta de un total de 24 ítems, distribuidos en seis subescalas de cuatro ítems cada una, que miden los siguientes tipos de motivación: motivación intrínseca, regulación integrada, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y desmotivación. Se usa una escala Likert de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo).

Nivel de actividad física habitual: Se midió el nivel de actividad física que realizan los alumnos de forma habitual a través de la versión para adolescentes del Physical Activity Questionnaire (PAQ-A) (Martínez-Gómez et al., 2009), un cuestionario de 7 ítems que evalúa la frecuencia de actividad física en diferentes momentos del día y de la semana, con opciones de respuesta en una escala Likert de 1 (baja actividad física) a 5 (alta actividad física).

Dieta: Se recogieron datos sobre los hábitos alimenticios de los participantes a través del cuestionario KIDMED (Serra-Majem et al., 2004), que evalúa la adherencia a la dieta mediterránea a través de 16 ítems con puntuaciones positivas y negativas.

Conductas sedentarias: Se midió el tiempo que los alumnos dedican a actividades sedentarias a través del Young Leisure Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ) de Cabanas Sánchez (2018), un cuestionario de 12 ítems que evalúa el tiempo dedicado a diferentes actividades sedentarias durante la semana y el fin de semana: ver televisión, jugar a videojuegos, navegar por internet y usar el teléfono móvil.

Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas: Se evaluó la prevalencia y frecuencia del consumo de estas sustancias mediante ítems del cuestionario Health Behavior in School-Children (HBSC) (Balaguer, 2002), con opciones de respuesta en una escala Likert de 1 (nunca) a 6 (varias veces todos los días).

2.4. Procedimiento de recogida de datos

Los datos que se analizarán en este TFM fueron recogidos previamente dentro del marco de un estudio más amplio aprobado por el Comité de Ética e Integridad en la Investigación de la Universidad Miguel Hernández de Elche. La recogida de datos se realizó mediante la administración de los cuestionarios descritos a los alumnos de los dos centros educativos. La participación de los alumnos fue voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de sus respuestas.

3. Resultados

Tabla 1. Resultados de la regresión en la que se predice cada tipo de motivación a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

AUTÓNOMA					
	B (95% CI)	Desv.Error	β	t	R ²
	-.05 (-.36, .26)	.16		-.32	.61
Satisfacción autonomía	.24 (.13, .35)	.06	.16***	4.23	

Satisfacción competencia	.79 (.69, .88)	.05	.48***	15.69
Satisfacción relación	.17 (.08, .26)	.05	.10***	3.80
Satisfacción novedad	.23 (.13, .34)	.05	.16***	4.50

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

CONTROLADA

	B (95% CI)	Desv.Error	β	t	R ²
	3.34 (2.96, 3.72)	.20		16.99	.04
Satisfacción autonomía	.05 (-.09, .19)	.07	.04	.70	
Satisfacción competencia	-.13 (.01, .25)	.06	.10*	2.07	
Satisfacción relación	-.06 (-.17, .05)	.06	-.05	-1.05	
Satisfacción novedad	.12 (-.01, .24)	.07	.10	1.78	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

DESMOTIVACIÓN

	B (95% CI)	Desv.Error	β	t	R ²
	4.50 (4.02, 4.96)	.24		18.73	.06
Satisfacción autonomía	0.80 (-.09, .25)	.87	.05	.90	
Satisfacción competencia	-.42 (-.57, -.27)	.08	-.56***	-5.44	
Satisfacción relación	-.02 (-.15, -.12)	.07	-.01	-.27	
Satisfacción novedad	-.05 (-.21, .11)	.08	-.04	-.64	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Como se observa en la tabla 1, una mayor satisfacción de la autonomía ($\beta = .16$, $p < 0.001$) predice una mayor **motivación autónoma**. También la satisfacción de competencia ($\beta = .48$, $p < 0.001$), relación ($\beta = .10$, $p < 0.001$) y novedad ($\beta = .16$, $p < 0.001$) predicen positivamente este tipo de motivación, con un 61% de la varianza explicada.

En cuanto a la **motivación controlada**, vemos que la satisfacción de la competencia ($\beta = .10$, $p < 0.05$) se asocia con una mayor motivación controlada. La autonomía ($\beta = .04$, $p = 0.48$), relación ($\beta = -.05$, $p = 0.30$) y novedad ($\beta = .10$, $p = 0.07$) no predicen significativamente la motivación controlada. La satisfacción de estas cuatro necesidades solo explica el 4% de la varianza.

Por último, en relación con la **desmotivación** y al igual que en el modelo anterior, tan solo la competencia ($\beta = -.56$, $p < 0.01$) predice significativamente el modelo, asociándose con una menor desmotivación. La autonomía ($\beta = .05$, $p = 0.37$), relación ($\beta = -.01$, $p = 0.79$) y novedad ($\beta = -.04$, $p = 0.53$) no predicen significativamente la desmotivación, con un 6% de la varianza explicada.

Tabla 2. Resultados de la regresión en la que se predice cada tipo de comportamiento a través de los tipos de motivación.

ACTIVIDAD FÍSICA

	B (95% CI)	Desv.Err	β	t	R ²
	1.70 (1.48, 1.91)	.11		15.50	.15
Motivación autónoma	.18 (.15, .21)	.02	.40***	10.28	
Motivación controlada	-.02 (-.07, .02)	.02	-.04	-.99	
Desmotivación	.01 (-.03, .04)	.02	.02	-.39	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

DIETA

	B (95% CI)	Desv.Error	β	t	R²
	4.04 (3.18, 4.92)	.44		9.13	.05
Motivación autónoma	.24 (.10, .38)	.07	.14***	3.32	
Motivación controlada	.26 (.08, .43)	.09	.12**	2.88	
Desmotivación	-.16 (-.30, -.01)	.07	-.09*	-2.15	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

USO DE PANTALLAS ENTRE SEMANA

	B (95% CI)	Desv.Error	β	t	R²
	428.67 (362.90, 494.44)	33.50		12.80	.04
Motivación autónoma	-20.31 (-30.82, -9.80)	5.36	-.16***	-3.80	
Motivación controlada	-6.41 (19.61, 6.80)	6.73	-.04	-.95	
Desmotivación	8.47 (-2.35, 19.29)	5.51	.07	1.54	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

USO DE PANTALLAS FIN DE SEMANA

	B (95% CI)	Desv.Error	β	t	R²
	507.62 (435.34, 579.89)	36.81		13.79	.01
Motivación autónoma	-12.48 (-24.06, -.91)	5.90	-.09*	-2.12	
Motivación controlada	8.96 (-5.62, 23.54)	7.43	.05	1.21	
Desmotivación	4.51 (-7.41, 16.44)	6.08	.03	.74	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

TABACO

	B (95% CI)	Desv.Error	β	t	R²
	1.59 (1.38, 1.80)	.11		15.08	.02
Motivación autónoma	-.06 (-.09, -.02)	.02	-.14***	-3.32	
Motivación controlada	-.01 (-.05, .03)	.02	-.03	-.59	
Desmotivación	-.01 (-.04, .03)	.02	.02	-.49	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

ALCOHOL

	B (95% CI)	Desv.Error	β	t	R²
	1.60 (1.37, 1.82)	.12		13.79	.01
Motivación autónoma	-.05 (-.09, -.01)	.02	-.11**	-2.69	
Motivación controlada	-.00 (-.05, .04)	.02	-.01	-.13	
Desmotivación	-.01 (-.05, .03)	.02	-.03	-.61	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

DROGAS

	B (95% CI)	Desv.Error	β	t	R²
	1.32 (1.14, 1.49)	.09		15.01	.01
Motivación autónoma	-.04 (-.06, -.01)	.01	-.11*	-2.51	
Motivación controlada	-.01 (-.04, .03)	.02	-.02	-.38	
Desmotivación	-.01 (-.04, .02)	.01	-.02	-.44	

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Como se observa en la tabla 2, niveles más altos de motivación autónoma ($\beta = .40$, $p < 0.001$) se asocian con una mayor participación en la actividad física. Para la motivación controlada ($\beta = -.04$, $p = 0.32$) y la desmotivación ($\beta = .02$, $p = 0.70$) podemos ver que no predicen significativamente la actividad física en este modelo. A través de esto podemos explicar el 15% de la varianza.

Si observamos las siguientes tablas, veremos que, al igual que en la actividad física, la motivación autónoma es la única que predice significativamente cada uno de los comportamientos analizados: dieta ($\beta = .14$, $p < 0.001$), uso de pantallas entre semana ($\beta = -.16$, $p < 0.001$), uso de pantallas en fin de semana ($\beta = -.09$, $p < 0.05$), consumo de tabaco ($\beta = -.14$, $p < 0.001$), alcohol ($\beta = -.11$, $p < 0.01$), y uso de drogas ($\beta = -.11$, $p < 0.05$). La única excepción es la dieta, que es predicha positivamente por la motivación controlada ($\beta = .12$, $p < 0.01$) y negativamente por la desmotivación ($\beta = -.09$, $p < 0.05$).

Si nos fijamos en los valores de R^2 , vemos que los tipos de motivación predicen en la dieta el 5%, en el uso de pantallas entre semana el 4%, en el uso de pantallas en fin de semana el 1%, en consumo de tabaco el 2%, en consumo de alcohol el 1% y en uso de drogas también el 1%.

4. Discusión

4.1. Satisfacción de necesidades psicológicas básicas y motivación

El objetivo principal de este trabajo era analizar las relaciones entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia, relación), la novedad, los diferentes tipos de motivación (autónoma, controlada y desmotivación) experimentados en el contexto de la Educación Física (EF), y la adopción de diversos estilos de vida y hábitos de salud en una muestra de estudiantes de educación secundaria.

En primer lugar, los resultados confirman la importancia de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en la promoción de la motivación autónoma. Los resultados muestran que la satisfacción de la autonomía, la competencia, la relación y la novedad predicen una mayor motivación autónoma, explicando un 61% de la varianza. Esto coincide con la Teoría de la Autodeterminación (TAD) (Ryan y Deci, 2000), que dice que la satisfacción de estas necesidades lleva a una regulación interna y un disfrute intrínseco de las actividades (Zaborova et al., 2024) tal y como muestra un meta-análisis reciente (Vasconcellos et al., 2020). Destaca el rol de la competencia, cuando los estudiantes se sienten capaces y efectivos en las tareas de EF su motivación intrínseca y su disfrute aumentan significativamente (Navarro-Patón et al., 2024). La inclusión de la novedad como necesidad psicológica básica candidata, tal como propone González-Cutre et al. (2016), también se ve respaldada, indicando que ofrecer experiencias nuevas y estimulantes en EF contribuye a una mayor motivación autónoma.

Por otro lado, vemos que la motivación controlada y la desmotivación no están tan influenciadas por la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Aunque se observa una asociación significativa entre una mayor satisfacción de la competencia y una mayor motivación controlada, la varianza explicada es muy baja (4%). Esto sugiere que, si bien sentirse competente puede aumentar las motivaciones externas, otros factores podrían tener más importancia. Igualmente, la competencia es la única necesidad que predice significativamente una menor desmotivación, aunque la varianza explicada sigue siendo baja (6%). Estos hallazgos concuerdan con la idea de que la frustración de las

necesidades psicológicas básicas puede llevar a una motivación controlada o desmotivación (Zaborova et al., 2024), mientras que la satisfacción estaría más asociada con la motivación autónoma.

4.2. Tipos de motivación y hábitos de vida saludable

En cuanto al tipo de motivación y los hábitos de vida, la motivación autónoma predice significativamente comportamientos saludables, mientras que la motivación controlada y la desmotivación no muestran asociaciones significativas en la mayoría de los modelos.

En primer lugar, se observa que niveles más altos de motivación autónoma se asocian con una mayor participación en la actividad física, explicando el 15% de la varianza. Esto coincide con estudios previos que demuestran la relación positiva entre la motivación autónoma en Educación Física y niveles más elevados de actividad física (Zaborova et al., 2024; Fernández-Espinola et al., 2020). La motivación autónoma, al estar relacionada con el interés y el disfrute intrínseco, es más probable que se traduzca en una participación a lo largo del tiempo en la actividad física, tanto dentro como fuera del contexto educativo. La ausencia de predicción significativa por parte de la motivación controlada y la desmotivación en relación con la actividad física indica que, si bien estas pueden influir en la iniciación de una conducta, su impacto en el mantenimiento a largo plazo es limitado (Zaborova et al., 2024).

Además de la actividad física, la motivación autónoma en Educación Física podría ser un factor que protege o promueve otros aspectos. Predice significativamente una mayor adherencia a hábitos de dieta saludable, que apoya que un perfil motivacional más autodeterminado se asocia con un estilo de vida más saludable, incluyendo una dieta equilibrada (Cachón-Zagalaz et al., 2023); menor uso de pantallas entre semana y en fin de semana, mostrando una relación inversa entre la motivación más positiva y el tiempo dedicado a actividades sedentarias (Suprenant et al., 2024); menor consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, que aunque en Educación Física la evidencia sea limitada, con estudios en el ámbito deportivo se sugiere que la motivación intrínseca se relaciona con actitudes más negativas hacia conductas de riesgo (Mudrak et al., 2018).

Cabe destacar que, aunque la motivación autónoma predice significativamente, la varianza explicada por los tipos de motivación en la dieta (5%), el uso de pantallas entre semana (4%), el uso de pantallas en fin de semana (1%), el consumo de tabaco (2%), el consumo de alcohol (1%) y el uso de drogas (1%) es relativamente baja. Esto nos indica que, aunque la motivación sea importante, otros factores también contribuyen a la adquisición o no de estos hábitos.

Respecto a la motivación controlada y la desmotivación en Educación Física, solo predijeron los hábitos de dieta saludable. En este sentido, se observa que una motivación más controlada en Educación Física (regulación introyectada y externa) se asocia positivamente con la dieta saludable. No es de extrañar que al estar la dieta tan vinculada socialmente a aspectos estéticos, los sentimientos de culpa y los refuerzos externos lleven también a tratar de comprometerse con una dieta saludable aunque sea focalizando en la estética. No obstante, que la desmotivación hacia la Educación Física se asocie negativamente con la dieta saludable muestra que el docente puede tener un papel importante para reducir la desmotivación en la asignatura y desde esta promover comportamientos de dieta saludable.

Basándonos en estos resultados, podemos confirmar que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas conduce a una mayor motivación autónoma, y que esta, a su vez, se asocia con hábitos de vida más saludables. Los profesores de EF deberían priorizar ambientes que fomenten la autonomía, la competencia, la relación y la novedad en las clases. Esto puede incluir ofrecer opciones a los estudiantes, dar feedback constructivo, promover la colaboración y diseñar actividades variadas y desafiantes.

5. Conclusiones

Este estudio proporciona evidencia adicional de que la Teoría de la Autodeterminación ofrece un marco robusto para comprender la motivación en Educación Física y su impacto en la salud adolescente. Fomentar la motivación autónoma a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas es una estrategia clave para promover la actividad física, reducir el comportamiento sedentario, mejorar los hábitos alimenticios y disminuir las conductas de riesgo en los jóvenes. Podemos destacar a partir de nuestros resultados el papel de la Educación Física como un entorno idóneo para cultivar hábitos de vida saludables que puedan trascender del aula y perdurar a lo largo de la vida.

6. Referencias

- Adelusi, J. O., Oguntuase, S. B., y Jaiyeoba, O. M. (2023). Basic psychological needs predicting physical activity participation among young adults. *Athens Journal of Sports*, 10(4), 261-274. <https://www.athensjournals.gr/sports/2023-10-4-4-Adelusi.pdf>
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia*. Promolibro.
- Cabanas-Sánchez, V., Martínez-Gómez, D., Esteban-Cornejo, I., Castro-Piñero, J., Conde-Caveda, J., y Veiga, Ó. L. (2018). Reliability and validity of the Youth Leisure-time Sedentary Behavior Questionnaire (YLSBQ). *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(1), 69-74. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.031>
- Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., y Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward physical activity and healthy habits of adolescents: a systematic review. *Children*, 10(4), Artículo 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
- Currie, C., Gabhainn, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., y Barnekow, V. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National (HBSC) study: origins, concept, history and development 1982–2008. *International Journal of Public Health*, 54(Suppl. 2), 131–139. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-5404-x>
- Esmailzadeh, S., Rodríguez-Negro, J., y Pesola, A. J. (2022). A greater intrinsic, but not external, motivation toward physical activity is associated with a lower sitting time. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo 888758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.888758>
- González-Cutre, D. (2017). ¿Qué papel juega la satisfacción de la necesidad de novedad en la motivación humana y cuál es su aplicación al ámbito de la actividad física y el deporte? *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 9, 1–2. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i9.3284>

- González-Cutre, D., Romero-Elías, M., Jiménez-Loaisa, A., Beltrán-Carrillo, V. J., y Hagger, M. S. (2020). Testing the need for novelty as a candidate need in basic psychological needs theory. *Motivation and Emotion*, 44(2), 295–314. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09812-7>
- González-Cutre, D., y Sicilia, A. (2019). The importance of novelty satisfaction for multiple positive outcomes in physical education. *European Physical Education Review*, 25(3), 859–875. <https://doi.org/10.1177/1356336X18783980>
- 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.2016.06.036>
- Fernández-Espínola, C., Almagro, B. J., Tamayo-Fajardo, J. A., y Sáenz-López, P. (2020). Complementing the self-determination theory with the need for novelty: motivation and intention to be physically active in physical education students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1535. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01535>
- Ferriz, R., González-Cutre, D., y Sicilia, A. (2015). Revisión de la Escala del Locus Percibido de Causalidad (PLOC) para la inclusión de la medida de la regulación integrada en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24, 329–338
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L., Carretero-García, M., y Peralbo-Rubio, E. M. (2020). Basic psychological needs, physical self-concept, and physical activity among adolescents: autonomy in focus. *Frontiers in Psychology*, 11, Artículo 491. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00491>
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A., y Jaakkola, T. (2019). Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within finnish physical education students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(2), 239-247. <https://www.jssm.org/jssm-18-239.xml>
- Manzano-Sánchez, D. (2023). Profile analysis through self-determination theory and intention to be physically active: differences according to gender and age. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1277532. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1277532>
- Marentes-Castillo, M., Castillo, I., Tomás, I., y Álvarez, O. (2024). Towards a healthy diet in an adolescent population: the mediating role of motivation and perceived barriers between self-efficacy and weight regulation. *Healthcare*, 12(14), Artículo 1454. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141454>
- Martínez-Gómez, D., Martínez-De-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., ... Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427-439.
- 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.
- Mudrak, J., Slepicka, P., y Slepícková, I. (2018). Sport motivation and doping in adolescent athletes. *PLoS ONE*, 13(10), Artículo e0205222. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205222>

- Navarro-Patón, R., Rodríguez-Negro, J., Muiño-Piñeiro, M., y Mecías-Calvo, M. (2024). Gender and educational stage differences in motivation, basic psychological needs and enjoyment: evidence from physical education classes. *Children*, 11(12), Artículo 1503. <https://doi.org/10.3390/children11121503>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Serra-Majem, L., Ribas-Barba, L., Ngo J. de la, Ortega, R. M., García, A., Pérez-Rodrigo, C., y Aranceta, J. (2004). KIDMED: A Kid-Mediterranean diet index adapted from Adherence to the Mediterranean Diet Score. *Public Health Nutrition*, 7(7), 893–899. <https://doi.org/10.1079/PHN2004624>
- Surprenant, R., Cabot, I., y Fitzpatrick, C. (2024). Motivation for physical activity as a key determinant of sedentary behavior among postsecondary students. *Health Education & Behavior*, 61, 1-8 <https://doi.org/10.1177/00469580241254032>
- Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., y Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
- Vlachopoulos, S. P., y Michailidou, E. (2006). Development and initial validation of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201 https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4
- Zaborova, V., Voronov, A., y Shestakov, D. (2024). Effects of supporting the need for novelty in physical education on students' motivation and intention to participate in physical activity. *Physical Activity in Children*, 1(1), 28-32. <https://doi.org/10.61186/PACH.424305.1007>