

2017/2018

# TRABAJO FIN DE GRADO

Estudios cualitativos sobre promoción de la actividad física en niños y adolescentes desde la teoría de la autodeterminación.

Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



Curso Académico: 2017-2018

Alumno: Ernesto Amorós Linares

Tutor académico: David González-Cutre Coll

Asignatura: Trabajo Fin de Grado

Grado: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE

---

## RESUMEN

---

La población joven presenta niveles de actividad física inferiores a los mínimos recomendados por la OMS; en un futuro, además de una mayor reducción de dichos niveles en poblaciones adultas, podría ser causa de enfermedades que perturben el bienestar de la población. Así pues, la búsqueda de posibles soluciones con sus respectivas intervenciones ha de ser inmediata. Para ello, podemos apoyarnos en la teoría de la autodeterminación para la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas durante la práctica de actividad física, realizando la motivación de la población, en especial la población juvenil.

El objetivo de esta revisión es determinar qué características y aspectos son los determinantes para la promoción de la actividad física juvenil mediante investigaciones de tipo cualitativo, y bajo el marco teórico de la teoría de la autodeterminación.

Como resultados podemos concluir la relevancia de una práctica variada y divertida del discente/participante de actividad física, basada en el apoyo continuo del docente/entrenador, ayudado de climas motivaciones positivos, y realizada junto a los pares y con el firme apoyo del entorno.

En conclusión, el ámbito docente, deportivo regular y extraescolar son fundamentales para el correcto y satisfactorio cumplimiento de las necesidades psicológicas básicas, tanto de niños como de adolescentes. Aun así, la investigación cualitativa debería de profundizar el estudio en este ámbito, por el potencial científico del mismo.

**Palabras clave:** “estudios cualitativos”; “teoría de la autodeterminación”; “actividad física”; “adolescentes”; “niños”.

---

## ÍNDICE

---

<b>Número</b>	<b>Apartado TFG</b>	<b>Página</b>
<b>1.</b>	Introducción.	<b>4</b>
<b>2.</b>	Procedimiento.	<b>7</b>
<b>3.</b>	Revisión bibliográfica.	<b>8</b>
<b>3.1.</b>	La importancia de la regulación introyectada para la práctica de actividad física en la infancia y la adolescencia.	<b>8</b>
<b>3.2.</b>	Estilos de enseñanza y estrategias motivacionales en educación física.	<b>9</b>
<b>3.3.</b>	Deporte competitivo, figura del formador y su relación con la motivación.	<b>11</b>
<b>3.4.</b>	VARIABLES motivacionales a tener en cuenta para la promoción de la actividad física en contextos de bajo nivel socioeconómico.	<b>12</b>
<b>3.5.</b>	Influencia del grupo de iguales para la promoción de la actividad física.	<b>13</b>
<b>3.6.</b>	Actividad física, obesidad y su relación con las necesidades psicológicas básicas.	<b>14</b>
<b>3.7.</b>	Particularidades del género femenino, estilos de apoyo y actividad física.	<b>15</b>
<b>3.8.</b>	La tecnología aplicada a la práctica: Repercusiones negativas para la promoción de la actividad física.	<b>16</b>
<b>4.</b>	Conclusiones.	<b>17</b>
<b>5.</b>	Propuesta práctica.	<b>19</b>
<b>6.</b>	Referencias.	<b>21</b>
<b>7.</b>	Anexos.	<b>25</b>

---

## 1-INTRODUCCIÓN

---

Actualmente, la preocupación por el bienestar físico-mental de la población más joven y, con ello, de la futura población, crece entre los profesionales de la salud. Los niveles de inactividad física son cada vez más elevados, sobre todo en edades tempranas y acarrearán una lista larga de problemas futuros. Esta situación no sólo se extiende en España, sino que llega a muchos rincones del mundo, con predominancia en los países más desarrollados; así lo exponen numerosos informes, como el Informe 2016 sobre la Actividad Física en niños y adolescentes en España, basado en el informe Active Healthy Kids Canada; modelo seguido por muchos países con el fin de comprobar los niveles de actividad física e inactividad en la población más joven (Fundación para la Investigación Nutricional, 2016).

Gracias a la gran cantidad de estudios científicos de los que disponemos (Bailey, Armor, Kirk, Jess, y Standford, 2009), sabemos que la inactividad física deriva en una gran multitud de dificultades para lograr un bienestar completo a lo largo de la vida del ser humano, siendo las enfermedades crónicas las más populares. Destacamos la prevalencia de obesidad en niños y adolescentes españoles que ha aumentado en las últimas décadas hasta estabilizarse en torno al 18% en niños de 6 a 9 años, según la última encuesta del estudio ALADINO en España (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2016). El estudio Aladino es un estudio de prevalencia de obesidad infantil que se ha realizado en colegios tomando medidas antropométricas de los alumnos y recabando información sobre hábitos alimentarios y de actividad física de los niños/as, así como datos sociales, culturales y económicos que permiten conocer mejor el problema de la obesidad infantil y sus determinantes asociados.

Con ello, todos los responsables de la salud y de su promoción tenemos que buscar una posible solución a dicho problema. Una salida cada vez más reconocida es el ámbito de la motivación, es decir, entender qué atrae o aleja al niño/adolescente a la hora de tener un estilo de vida activo y como resultado, de tener un hábito una actividad física regular. Se sabe de antemano que el ámbito motivacional ha sido abordado por gran cantidad de autores que han elaborado diferentes teorías. No obstante, cabe destacar que nuestra revisión bibliográfica estará basada en la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000), también conocida como TAD.

Por ello, este Trabajo Fin de Grado, bajo el amparo de la TAD, abordará aquellos estudios cualitativos sobre la promoción de la actividad física en niños y adolescentes. Es decir, hará una revisión bibliográfica de los estudios que han analizado de forma cualitativa la TAD, en el ámbito de la promoción de la actividad física en la infancia y en la adolescencia, con el objetivo de desarrollar estrategias prácticas de intervención.

La relación de la TAD con la actividad física es muy importante, ya que descubrir qué tipo de motivación tiene una persona y cómo poder mejorarla, nos permitirá consolidar buenos hábitos en la vida de las personas, como son, estilos de vida activos, práctica de actividad física regular, correctos hábitos alimenticios y de descanso, entre otros muchos beneficios (Wiecha, Hall, Gannett, y Roth, 2011).

Como se ha establecido, el núcleo de nuestra revisión versará bajo el marco teórico de la TAD. La TAD se puede decir que es una macro-teoría de la motivación humana que tiene relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales (Moreno y Martínez, 2006). Por lo tanto, se establece como una teoría general de la motivación, donde el crecimiento psicológico del individuo tiene gran peso en ella.

La TAD ha sufrido una notoria evolución en los últimos treinta años, a través de seis mini-teorías que son, la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de la integración orgánica u orgánmica, la teoría de las orientaciones de causalidad, la teoría de necesidades psicológicas básicas, la teoría del contenido de las metas y la teoría de la motivación hacia las relaciones, que reúnen una serie de características explicadas a continuación, dando forma a la TAD.

En la TAD podemos destacar las necesidades psicológicas básicas de las personas, actúan de sustento para el desarrollo de una motivación cuanto más autodeterminada mejor. Estas necesidades son tres; en primer lugar, se encuentra la necesidad psicológica básica de competencia que se refiere a que una persona ha de sentirse capacitada, tanto para ámbitos generales como específicos de su vida. En segundo lugar, se establece la necesidad psicológica básica de autonomía, donde una persona ha de sentirse libre de poder elegir entre ciertas opciones a lo largo de su desarrollo diario. Y en tercer lugar, se encuentra la necesidad psicológica básica de relación, donde una persona ha de tener una conexión con personas de su entorno.

La satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas se relacionará con los tipos de motivación, con su respectivo tipo de regulación y locus de causalidad; que empieza desde la desmotivación, pasando por la motivación extrínseca y terminando en la motivación intrínseca (Figura 1).



Figura 1. Tipos de motivación desde la teoría de la autodeterminación.

Los tres tipos de motivación expuestos anteriormente serán descritos a continuación. La desmotivación correspondería al grado más bajo de autodeterminación (Calvo, 2004) donde las personas carecen de motivación tanto extrínseca como intrínseca. Pelletier, Dion, Tuson, y Green-Demers (1999) consideran cuatro tipos de desmotivación, la primera relacionada con la falta de habilidad, la segunda relacionada con la creencia del resultado de su acción, la tercera relacionada con el esfuerzo e incapacidad para llevarlo a cabo y, por último, la cuarta relacionada con la causa del resultado en el caso de realizarlo.

Con respecto a la motivación extrínseca, es una motivación promovida por factores menos autodeterminados. En este tipo de motivación podemos encontrar cuatro tipos en sentido ascendente a una motivación intrínseca. El primer tipo es la regulación externa caracterizado por la búsqueda de recompensa y evitación del castigo (Ryan y Deci, 2000). El segundo tipo es la regulación introyectada, asociado a la aprobación tanto del sujeto como de sus cercanos, es decir, en base al reconocimiento social, las presiones internas o los sentimientos de culpa (Calvo, 2004). El tercer tipo es la regulación identificada, donde la motivación parte de una forma más personal y autónoma, pero no llega al disfrute, sino porque tiene una buena razón para hacerlo que nadie le ha puesto (Carratalá, 2004); y el cuarto tipo es la regulación integrada que es cuando se produce una actuación adecuada a los valores y formas de pensar propios de la persona.

Y por último en el continuum de la motivación, nos encontramos la motivación intrínseca donde la realización de la actividad por el placer que provoca es el motivo propio de su ejecución, sin la búsqueda de un beneficio externo o factor de control externo que actúe sobre la voluntad de la persona.

Mediante lo expuesto, se establece una relación positiva entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y los tipos de motivación más autodeterminados. Por el contrario, la frustración o no alcance de las necesidades psicológicas básicas se relaciona con los tipos de motivación menos autodeterminados, trayendo con ello consecuencias negativas al desarrollo de la persona.

En cuanto a los criterios establecidos en esta revisión bibliográfica, podemos decir que toda la revisión ha ido enfocada a estudios cualitativos, los cuales poco a poco han ido haciéndose cabida en el ámbito de la investigación, en especial en el ámbito de las ciencias sociales. Este tipo de metodología cualitativa nos permite lograr una mayor profundidad a la hora de abordar contenidos teórico-prácticos derivados de la práctica o no de actividad física y su relación con el aspecto motivante (Bennie y Langan, 2014). Indagar la relación entre la TAD y la promoción de la actividad física en niños/adolescentes, a través de estudios cualitativos, posibilita la extracción de gran cantidad de información que nos permitirá diseñar estrategias de intervención posteriormente. La información que da forma a los estudios cualitativos hace que tenga un aliciente especial y novedoso, esto es debido a que gran parte de la investigación hasta la actualidad es extraída a partir de estudios cuantitativos donde se analizan los datos numéricos que provienen de ellos.

Sin embargo, en los estudios cualitativos seleccionados, se produce un análisis del contenido y su forma de transmitirlo de manera continua; es decir, en un estudio cualitativo no sólo se cuenta aquello que el individuo dice sino también cómo, cuándo y de qué forma lo dice. Por lo tanto, con la información extraída a partir de estudios cualitativos, dividiremos la búsqueda en diferentes características y campos de acción. Se empieza destacando la motivación introyectada como fuente primordial de motivación en el sector joven de la población. A continuación, se habla de las características más importantes referentes a estilos y estrategias motivacionales en relación con el ámbito educativo. Seguidamente se comenta la

importancia del ámbito deportivo regular en cuanto a la relación de la motivación de los más jóvenes. Por otra parte, se analiza el sector socioeconómico bajo, haciendo hincapié en las características que debería de tener toda actividad deportiva y en especial las actividades extraescolares. Además, se analizan otros sectores sociales, como es la población joven con sobrepeso/obesidad, destacando la cooperación y colaboración como aspectos fundamentales para lograr niveles satisfactorios en la relación de motivación y actividad física. Otro sector social, el género femenino, ha sido indagado, ya que este presenta una serie de aspectos a tener en cuenta que difieren significativamente. Y, por último, se ha descubierto que el mundo de las aplicaciones o tecnologías relacionadas con la salud no siempre trae resultados positivos.

Por último, con el estudio riguroso de las características, entornos y situaciones realizaremos una propuesta práctica en base a todo lo leído y estudiado. La propuesta se ha centrado en el desarrollo de una unidad didáctica integrada en un centro de educación secundaria; donde todos los departamentos interactúan de una manera u otra para conseguir el objetivo, alcanzar la máxima satisfacción de las necesidades psicológicas básicas a través de un proyecto de centro, llamado, *Proyecto Realiza*. Este proyecto constará de tres partes, la primera de ellas es la elaboración de una unidad didáctica por el departamento de educación física que se adapte a todos los cursos educativos, la segunda es conseguir la interdisciplinariedad del máximo número de departamentos y la tercera, como producto de las dos anteriores, la realización de un montaje artístico al finalizar el curso relacionado con la evolución de los Juegos Olímpicos.

---

## 2 – PROCEDIMIENTO

---

La búsqueda se realizó en cuatro bases de datos, PubMed, SCOPUS, PsycINFO y Web of Science, utilizando los siguientes términos: "self-determination theory", "qualitative", "physical activity", y "adolescents". Los estudios fueron elegibles para su inclusión si cumplían los siguientes criterios: (1) implementar la TAD como marco teórico; (2) tener al menos un apartado cualitativo de investigación.

Se encontraron un total de 11 artículos en PubMed, 15 en Scopus, 11 en PsycINFO, y 32 en Web of Science. Tras eliminar los registros repetidos y leer todos los abstracts, nos quedamos con un total de 10 artículos que cumplían los criterios de inclusión y cuyo texto completo fue leído para elaborar esta revisión.

---

## 3 - REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

---

### 3.1. La importancia de la regulación introyectada para la práctica de actividad física en la infancia y la adolescencia.

Al margen de aspectos generales del comportamiento del ser humano y yendo más allá, en la infancia y adolescencia se argumenta que la mayoría de sus comportamientos están motivados extrínsecamente, ya que se realizan escasas actividades puramente por placer (Mullan y Markland, 1997).

Sin embargo, la motivación extrínseca aún puede resultar positiva si se encuentra hacia el extremo más autodeterminado del continuum de la motivación (Figura 1); a medida que la motivación se hace más autosuficiente y los factores externos se toman como parte del comportamiento valorado y significativo del sujeto (Deci, Eghrari, Patrick y Leone, 1994).

El comportamiento de la persona se desarrolla a causa de la tendencia a integrarse en un entorno, por lo tanto, a través de la motivación extrínseca; aunque si avanzara a una tendencia más personal se acercaría a una motivación con mayor autodeterminación. Dicho avance se llama internalización y es muy importante en el campo de la adolescencia y su vínculo con la motivación.

Recientemente, una comprensión profunda de la regulación introyectada ha sido destacada por investigadores y profesionales, con el objetivo de fomentar un funcionamiento más autónomo en adolescentes, en relación con el ejercicio (Standage, Gillison, y Treasure, 2007). En la investigación observacional/cualitativa, la regulación introyectada se ha asociado con la actividad física a corto plazo, pero no a largo plazo (Pelletier, Fortier, Vallerand, y Briere, 2001). Sin embargo, se puede confirmar que la regulación introyectada representa el primer paso en el proceso de adaptación de la internalización del comportamiento, y así puede jugar un papel fundamental en la forma en que los adolescentes llegan por primera vez a adoptar actividades introducidas por otros, para la mejora de la salud (Deci et al., 1994). De hecho, se replica que sin influencias externas que conduzcan las primeras etapas del cambio de comportamiento, un individuo puede no reunir suficiente experiencia para llegar a ser competente y eficaz en la nueva actividad, por lo tanto, la motivación introyectada puede llegar a ser un precursor esencial de la internalización.

Para obtener una idea de la motivación introyectada de los adolescentes hacia el deporte y el ejercicio, el estudio cualitativo incluido en esta revisión de Gillison, Osborn, Standage, y Skevington (2009) propuso analizar los datos para explorar la siguiente pregunta de investigación: ¿qué razones y objetivos sustentan la regulación introyectada en adolescentes, para practicar deporte y ejercicio?

Tras el análisis cualitativo se establece que las razones de los participantes en relación con el deporte incluyen el disfrute, la salud, estado físico, control de peso, la mejora de la apariencia y la socialización. La mayoría de los participantes se caracterizaron por tener altos niveles de motivación hacia el deporte, además establecieron que el disfrute fue la razón principal o una de las razones principales para hacerlo.

De las entrevistas, se pudieron extraer dos temas principales en base a la regulación introyectada. El primero, en relación con la diferencia de género, y el segundo, las formas de regulación motivacional en el ejercicio.

Con respecto a la diferencia entre géneros, podemos decir que, la mayoría de las razones para la práctica del género masculino (en cuanto a la regulación introyectada) se relacionaban con la aprobación social o para la mejora del ego. Todos los adolescentes establecieron que el entorno social promovía la participación y el no participar restringía su oportunidad de pasar tiempo con amigos. En contraste, en el género femenino, incluso aquellas chicas con amigos/as en el ámbito deportivo anunciaron que raramente practicaban juntas, y que representaba muy poco de su vida social. Y así, los motivos que formarían parte de la regulación introyectada del género femenino son la salud y estado físico.

Con respecto a las formas de regulación motivacional, la regulación introyectada para el ejercicio se asoció con niveles de participación más altos de lo esperado en el deporte y el ejercicio, independientemente de si se basó en la autoestima o la internalización parcial de las razones para el ejercicio.

En conclusión, se confirman diferencias de género en cuanto a la práctica deportiva, donde la mayoría de las diferencias se establecieron en el entorno social. Y se confirma la importancia de la regulación introyectada en los primeros estadios de actividad física juvenil.

### **3.2. Estilos de enseñanza y estrategias motivacionales en educación física.**

En el estudio de Lewis (2014) se trató de explicar y comprender cualitativamente la experiencia de alumnos y profesores en ambiente escolar y su relación con la TAD. Es decir, analizando de sus propias palabras aquello que funciona y que no funciona, en cuanto a la educación física, para intervenciones futuras.

En cuanto a las experiencias de los jóvenes se destacan varias anotaciones importantes. Un descubrimiento fue que muchos jóvenes adolescentes disfrutaban de la participación en la asignatura cuando está bajo su control, es decir, cuando tienen cierta autonomía. Esto sugiere que, para algunos niños y jóvenes, no es la actividad física en sí con la que no se relacionan, sino la forma de control y estilo de enseñanza que se aplica a través de ella. Se destaca también que, para muchos de los alumnos entrevistados, la educación física redujo, no aumentó, su motivación para ser ahora y en un futuro físicamente activos. Esto se debió en parte a la reducida gama de actividades ofrecidas, adaptada a nivel y habilidad de una minoría de alumnos "aventajados psicomotrizmente". Se puede establecer que los resultados de este estudio sugieren que los alumnos que no tienen las habilidades o aptitudes en deportes de equipo tradicionales y juegos de pelota (favorecidos por la mayoría de los departamentos de Educación Física), se han desconectado de la educación física. Los estudiantes, lejos de sentirse motivados, se sienten avergonzados o humillados y la participación en el futuro será pobre o incluso nula. De otra forma, la escasa motivación se debe también al comportamiento controlador de algunos profesores de educación física, cerrando las posibilidades de la satisfacción de autonomía.

Por lo que respecta a las experiencias o sensaciones de los profesores de educación física, también podemos destacar varios hallazgos importantes. Reconocieron que los alumnos disfrutaban más de la actividad en los clubes extraescolares. Los profesores dijeron que se sentían obligados a trabajar de manera diferente en el centro escolar debido a la percepción convencional y anticuada del currículo de una clase de educación física. Aunque no todos presentaban la misma visión, otros docentes identificaron la necesidad de comprender y establecer relaciones con los alumnos para ayudarlos a alcanzar sus metas personales en el ámbito académico y personal. Con estos últimos, vemos un vínculo con la TAD, sugiriendo que este enfoque sería más eficaz para involucrar a los alumnos, haciendo de ellos personas más activas, con mayor actividad en un futuro y salvando problemas de salud secundarios, como enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, se tiene poca información de las percepciones que tienen los profesores de educación física de las diferentes estrategias basadas en la motivación. Para ello, el estudio de Bennie, Peralta, Gibbons, Lubans, y Rosenkranz (2016) analizó cualitativamente tanto la eficacia como la aceptación de tres estrategias propuestas en un ensayo controlado. La primera de las estrategias trata sobre la explicación de la relevancia de las tareas a medida que se desarrolla la sesión, la segunda trata de la proporción de elección de tareas dentro de una sesión/actividad, y la última, sobre la eficacia sobre la libre elección en las sesiones de educación física.

Los autores mencionados anteriormente, llevaron a cabo un estudio en cinco escuelas sobre la intervención en 16 profesores. Los profesores fueron distribuidos de manera aleatoria en tres grupos donde tendrían que aplicar la estrategia motivacional asignada en sus clases. Al principio recibieron una pequeña formación básica de las estrategias, seguidamente pasaron a su aplicación y posteriormente a la entrevista resultante del estudio. Durante las entrevistas, los profesores mostraron sus puntos de vista tanto positivos como negativos de la intervención de sus sesiones con la utilización de los métodos asignados. También dieron propuestas de mejora sobre la aplicación en un futuro de la materia utilizada durante sus clases.

En cuanto a la estrategia de “explicar la relevancia de” pareció ser la más efectiva e importante con el objetivo de aumentar el disfrute de los estudiantes, la motivación, la actividad física y el aprendizaje durante las clases de educación física. Esta estrategia está basada en la explicación del motivo y de la importancia de cada una de las actividades propuestas en clase, y de su correspondiente progresión. Los profesores afirmaron que dicha estrategia permitía la satisfacción de los estudiantes al reconocer que todo aquello que era trabajado tenía su lógica; además del mayor entendimiento del porqué de muchas de las actividades.

En segundo lugar, en cuanto a importancia y efectividad respecto a la satisfacción de las necesidades se vio la estrategia de “provisión de opciones”. Proponía una libertad de elección ante ciertas opciones y situaciones de las sesiones. Esta fue vista como una estrategia exitosa, aunque se le añadió pequeños matices como era el contexto donde se aplicase. El contexto y características del grupo en el que se aplicó pudo hacer variar la respuesta y las sensaciones percibidas por los profesores; ellos observaron que aumentaba la motivación hacia la práctica deportiva para el género masculino, siempre que fuesen deportes dinámicos, como por ejemplo el fútbol. Mientras que percibieron una disminución de la motivación hacia el final de la sesión, suscitando el comportamiento no adecuado de los discentes; los profesores aseguraban que era muy difícil mantener el control de los alumnos durante toda la sesión. También afirmaron que este tipo de estrategias disminuye la retroalimentación que muchos alumnos necesitan para mantener su motivación, muchas de ellas de carácter introyectada. Como posible solución a dichos problemas para una futura intervención bajo la estrategia de elección establecieron que las acotarían en tiempo (aplicación en calentamiento, por ejemplo) y reducirían el número de opciones a elegir. Aunque en general, la establecieron como una estrategia eficaz, pero en menor medida que la anterior.

Por último, la estrategia “elección libre” afecta a la motivación y actividad física en ciertas situaciones, dependiendo de la competencia, sexo y actividad realizada. Con esta estrategia se le proponía al alumnado la oportunidad de formular sus propias preferencias e inquietudes físicas. Los profesores describieron que la estrategia era perfecta para aumentar la motivación al inicio de la sesión donde se daba total libertad, por ejemplo, calentamiento libre y activo de todos. Sin embargo, esta estrategia no era tan útil para aquellas personas con menor nivel de habilidad, para aquellos que no disfrutaban de la educación física y de forma particular para el género femenino; además también repercutía negativamente en el final de las sesiones, donde la mayoría de los profesores observaron una disminución de la motivación sumado a una

ausencia de alternativas de práctica, suscitando un comportamiento disruptivo de los discentes y acompañado de un bajo porcentaje de actividad física. Este último aspecto es muy significativo ya que mediante estudios cuantitativos se había establecido todo lo contrario, donde la proporción de libertad del estudiante causaba un mayor nivel de actividad física durante la misma (Lonsdale, Sabiston, Raedeke, Ha y Sum, 2009), los estudios cualitativos informaban de la sensación de los profesores del no logro de los objetivos de la sesión, la escasa seguridad y el poco nivel de actividad de ésta.

Al igual que en la estrategia de “provisión de opciones”, la “elección libre” fue vista como una estrategia para usar más de vez en cuando al final de una lección o unidad didáctica; la última es considerada como una estrategia que impacta de forma negativa, repercutiendo en la disminución de la seguridad y proporción de feedback al alumnado, si no se corrigen los aspectos comentados anteriormente. Con la anterior conclusión de la última estrategia de motivación, los profesores establecieron una serie de matices para utilizar en futuras intervenciones; donde se destaca la reducción del tiempo libre proporcionado, revisión del momento de aplicación y con el tipo de actividades con las que se utiliza, para asegurarse la consecución óptima de motivación, nivel de actividad física y disfrute del docentes y discente.

Con el fin de promover el compromiso físico para toda la vida mediante la educación física, esta debe ser personal y socialmente relevante, además debe suscitar experiencias positivas en los estudiantes. Esto requiere rediseñar currículos más heterogéneos atendiendo a las propias demandas del alumnado, presentar cierta autonomía a los alumnos en las sesiones y utilizando un estilo de enseñanza menos controlador que suscite el desarrollo tanto cognitivo como motor del alumnado.

### **3.3. Deporte competitivo, figura del formador y su relación con la motivación.**

El movimiento deportivo regular constituye otro ambiente de apoyo fundamental para la actividad física, y sobre todo para la formación a nivel base en numerosas disciplinas deportivas.

De entre todas las actividades y deportes organizados, muchos jóvenes eligen el fútbol como primera opción para pasar su tiempo de ocio y disfrute, muy influyente en la adquisición de un hábito deportivo a largo plazo (Kunz, 2007). Además, este deporte implica altos niveles de actividad física (Faude et al., 2010). Pero, hay una multitud de factores que inciden en el deporte regular, pudiendo causar que no todos los niños tengan experiencias positivas (Mageau y Vallerand 2003).

Uno de los factores que parece incidir con mayor predominancia, es la figura del entrenador, ya que pueden no crear un ambiente apropiado, seguro y agradable para los niños y niñas (Mageau y Vallerand, 2003) y contribuir a experiencias negativas. Por lo tanto, la formación de entrenadores del mundo deportivo base es crucial; sin embargo, la investigación cualitativa es pobre (Capstick, 2013) en cuanto a la aplicación de climas motivacionales positivos por parte de los entrenadores en la práctica.

Así pues, en el artículo analizado de Larsen, Hoye, Holsen, Wold , Heuzé, Samdal y Sarrazin (2015) se trató de averiguar las reflexiones que tienen los formadores de las características esenciales a la hora de aplicar estilos de enseñanza relacionados con la TAD. Estas reflexiones estaban marcadas por un proyecto llamado “The Empowering Coaching TM training program: Promoting Adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in Physical Activity (Proyecto PAPA)”. Este programa fue desarrollado en base a la TAD y teoría de las metas de logro. El proyecto se centra en la formación de

entrenadores de base para el aprendizaje del fomento de ambientes de apoyo a experiencias positivas y de participación a largo plazo, y su posterior análisis.

Los resultados que se extrajeron se pueden agrupar en cuatro temas. En primer lugar, la filosofía compartida del programa y de los entrenadores desde un primer momento, donde afirmaban muchos de ellos que aplican en la actualidad dichas metodologías (relacionadas con la TAD), aunque no será del todo cierto, ya que a pesar de que los estudios cuantitativos lo afirman, estudios cualitativos como este lo desmienten. En segundo lugar, el apoyo a la autonomía de los profesionales, como estrategia importante para cultivar recursos motivacionales internos, ofrecer opciones de acción/elección de la práctica y para la utilización de un carácter menos controlador que refleje un vocabulario más agradable. En tercer lugar, la participación interpersonal y global de todo el conjunto del equipo, es decir, llevar a cabo una mejora de la comunicación y cohesión social de todos los miembros del equipo hacia un mismo objetivo, destacando el espíritu de equipo y la empatía. Y, por último, destacaron la retroalimentación positiva para mantener la motivación general de los jugadores, y en especial la motivación para la mejora personal de aquellos individuos menos independientes.

### **3.4. Variables motivacionales a tener en cuenta para la promoción de la actividad física en contextos de bajo nivel socioeconómico.**

Las crecientes desigualdades socioeconómicas en salud y bienestar también repercuten en los adolescentes que las viven, de una manera u otra. Por ello, se hace necesario investigar cuáles son los facilitadores de la actividad física en sus vidas.

En el estudio de Jonsson, Berg, Larsson, Korp, y Lindgren (2017) se identifican los facilitadores de actividad física más influyentes en adolescentes con bajo nivel socioeconómico. Y destacamos que la actividad que se puede destacar como mayor influyente es la denominada “Espontánea”, aunque se destaca las actividades extraescolares como foco precursor de actividad física.

Por un lado, uno de los facilitadores más importantes es la “posibilidad de disfrute” que llevará a un aumento de la motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2000); diversión sujeta siempre a una variación de la actividad hasta que el joven encuentra su actividad preferida. Esta variación se vincula con la capacidad de autonomía del sujeto que de nuevo promueve su motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2000). También es de gran importancia, la satisfacción de las habilidades físicas, característica que estará vinculada al aspecto de competencia, que no viene a ser lo mismo que rendimiento puro, aspecto muy problemático en clubes deportivos (Burgess y Naughton, 2010). Los amigos, y el entorno que se genera tienen un gran dominio en el aspecto relacional, necesario para el buen desarrollo de todo joven y como un importante factor de motivación. En conjunto, podemos ver como los profesionales deben crear oportunidades para que a los jóvenes que participen les resulten divertidas, variadas, amistosas y competentes.

Por otro lado, tenemos el facilitador de “apoyo social y ambiental”, dentro del cual se destacarán dos características primordiales. La primera de ellas es el fomento por parte de la familia y de los amigos, como factor esencial para conseguir niveles óptimos de actividad física en la población adolescente (Mendonca, Cheng, Mélo, y de Farias Júnior 2014). La segunda de ellas es tener un entorno escolar de apoyo, desde tener más influencia o capacidad de elección sobre las clases de educación física hasta una mayor cantidad de horas de la materia.

Una vez establecidos los facilitadores en este ámbito socioeconómico, sería necesario saber cuáles serían las principales características de las actividades físicas de la población con bajos recursos.

Destacamos las actividades extraescolares, estas varían significativamente sobre todo en recursos, es decir, desde la disposición de buenas infraestructuras como espacios recreativos interiores y exteriores, hasta la capacidad del propio personal. Por ello el personal de programas con pocos recursos, probablemente se enfrente a mayores desafíos para lograr que los jóvenes sean igual de activos que en los programas con más recursos o por lo menos tengan las mismas opciones para lograrlo.

En este sentido, el estudio de Zarrett, Abraczinskas, Cook, Wilson, y Ragaban (2018) trató de identificar las experiencias personales de aquellos que ponen en práctica actividades extraescolares de bajos ingresos y que repercuten claramente en la motivación y participación de las actividades.

Los resultados demostraron que destaca la atención a climas motivaciones positivos, así como la regularidad de la actividad, que dará como resultado un hábito en el futuro, una actividad atrayente, que proporcione autonomía y que facilite conexiones sociales, como características propias de la TAD; y por último el compromiso o fidelidad a la actividad de todo el círculo de la misma, como uno de los aspectos críticos y más influyentes en cuanto a la adquisición de beneficios significativos de la actividad.

Resumiendo, conseguir la reorientación de las experiencias de las actividades extraescolares hacia un mayor acercamiento al disfrute, a la atracción hacia ellas, conseguir la satisfacción de las necesidades básicas de los jóvenes para mejorar la autonomía, el dominio y las barreras sociales identificadas, probablemente dará como resultado un aumento del interés y la participación en las actividades, y así convertirse en un foco potencial de promoción de actividad física.

### **3.5. Influencia del grupo de iguales para la promoción de la actividad física.**

Los amigos son grandes influyentes en la vida de los más jóvenes, y por ello, muy probablemente los amigos sean importantes para la actividad juvenil, ya que un niño que se siente seguro (competente) para poder estar activo frente a los suyos, realizará mayor cantidad de actividad física, sobre todo en compañía. De manera similar, es probable que la actividad física con amigos genere un fuerte sentido de relación y autonomía para participar en actividades con los suyos. Debido a esto, podríamos tener garantizada la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los más jóvenes.

La TAD sugiere que los amigos y grupos de amistad son influencias importantes en la actividad física juvenil. Pero la construcción de grupos de amistad y la posible influencia de amigos tanto en el inicio como en el mantenimiento de la actividad física juvenil no está expresada de forma clara, si es uniforme para todos o diferente según contexto y características del grupo.

Así pues, en el estudio de Jago et al. (2009), se analizó cualitativamente la relación entre la actividad física, el estatus social y los grupos de amistad, dividiendo los resultados en tres temas diferentes.

En el primer tema analizado, referente a la diferente naturaleza de los grupos de amistad (amigos de la escuela con los que pasaban un tiempo considerable fuera de la escuela; amigos del barrio, amigos con los que pasaban la mayor parte del tiempo; y otros amigos, los que formaban parte de actividades organizadas), se encontró que parece clave tener diferentes grupos de amigos, ya que representa una amplia posibilidad de experiencias y quehaceres para no realizar una actividad de manera monótona.

En segundo lugar, en lo referente a las relaciones y el estado del grupo de amistad, la mayoría de las observaciones de los participantes reflejaron que la aptitud se utilizaba como símbolo de estatus, relacionado con popularidad y liderazgo. En este punto, se extrae una pequeña diferencia entre géneros, donde el género masculino seguía las directrices marcadas pero el femenino no, ya que las estudiantes informaban que la capacidad de actividad física podría verse como un atributo negativo, ya que para dichas alumnas la afiliación grupal se basó en conductas de actividad no física y la poca aptitud parecía ser la norma esencial del grupo.

Por último, en tercer lugar, la influencia de los grupos de amigos para la iniciación y el mantenimiento de actividad física. Muchos de los participantes informaban que muchos de sus amigos les habían ayudado a iniciar la actividad física y que esta iniciación se produjo por diferentes mecanismos. Destacan una serie de mecanismos, donde el primero de ellos es la coparticipación con un compañero también involucrado en ella, es decir, sus amigos realizan una actividad determinada, le hacen probar y siente una atracción posterior por dicha actividad, aunque en un principio no le atrajese. El segundo de los mecanismos es el modelado de estar activo, es decir, la transmisión del disfrute que la práctica proporciona, captando la atención de las personas ajenas a ella. Y el último mecanismo, es el apoyo social, ayudado por la persuasión verbal, donde los compañeros animaban activamente a practicar.

En definitiva, los grupos de amistad ejercen una influencia notoria, aunque compleja y multifacética, en los comportamientos activos de los jóvenes. En estos hallazgos se resalta que los amigos y grupos de amistad serán fundamentales para la adaptación y el mantenimiento de la actividad física entre ellos y que las estrategias de promoción de actividades basadas en grupos de amistad podrían ser un medio efectivo para involucrar a los jóvenes en la actividad física de forma prolongada.

### **3.6. Actividad física, obesidad y su relación con las necesidades psicológicas básicas.**

Los estudios cualitativos se han centrado mayoritariamente en las circunstancias y contextos específicos que pueden afectar a la participación de los niños y adolescentes, pero son pocos los estudios cualitativos que han añadido la característica del sobrepeso y la obesidad. Los infantes con sobrepeso y obesidad reflejan niveles de actividad física mucho menor con respecto a los que no presentan niveles de adiposidad tan elevados (Dumith et al., 2010). Así mismo, se puede afirmar también que el género femenino infantil con problemas de peso presenta los niveles más bajos de actividad física (Page et al., 2005).

Bajo el amparo de la teoría de la autodeterminación, el estudio de Lewis, Fraser, y Manby (2014) trató de extraer las características primordiales para la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas durante la práctica de actividad física, para población infantil con problemas de sobrepeso y obesidad. En primer lugar, presentamos la autonomía, donde se prima la elección de actividades en las sesiones y la elección de las metas personales a la hora de realizar autoevaluaciones, por ejemplo. En segundo lugar, tenemos la competencia, donde la capacidad percibida por el propio practicante y el placer que suscitan actividades heterogéneas previamente elegidas de forma compartida con el profesor o monitor. Y, en tercer lugar, la relación, donde se destaca el apoyo parental, del profesor/monitor y del grupo, con un clima motivacional positivo que ayude al disfrute y a la realización autónoma de la práctica.

Con estas las características extraídas de las palabras de la población infantil con sobrepeso, se extrae que todos los niños pueden disfrutar de la participación en la actividad física, en contraposición a estudios cuantitativos que establecían el menor disfrute frente a sus iguales caracterizados con pesos “normales” (Deforche, De Bourdeaudhuij, y Tanghe, 2006). Myers, Strickmiller, Webber y Berenan (1996) sugieren que, sin la aplicación de las

características extraídas referentes a la TAD, la educación física puede ser escenario de humillación y con ello conducir al menor disfrute y a la no práctica de actividad física durante el resto del día, pero sobre todo una reducción sustancial de la práctica futura.

A causa de ello, se sugiere la utilización de un enfoque más cooperativo y colaborativo para proporcionar un ambiente positivo a la actividad física que fomentará la participación en niños previamente reticentes a participar en actividades físicas. Además, los proveedores de actividad física deben ser capaces de generar oportunidades que permitan a los niños con cualquier característica particular participar sin miedo al juicio de sus facilidades o limitaciones hacia la práctica deportiva.

Como conclusión, los resultados en el ámbito infantil con sobrepeso sugieren que para ser verdaderamente eficaz en el ámbito físico-deportivo tanto en el presente como en el futuro, deberíamos centrarnos en la mejora de la actividad física, bajo la experiencia y perspectiva del niño, atendiendo a sus propias demandas e intereses. Todo ello, aplicado junto a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de cada uno de los sujetos a tratar.

### **3.7. Particularidades del género femenino, estilos de apoyo y actividad física.**

El género femenino infantil es menos activo y experimenta un declive más pronunciado en la actividad que el género masculino infantil (Nader, Bradley, Houts, McRitchie, y O'Brien, 2008). La danza es una actividad cada vez más popular y prolifera notablemente en la cultura contemporánea, siendo una más de las muchas áreas consumidas por los y las más jóvenes, como es la música, la televisión, los espectáculos y concursos. Con ello, el baile puede ser una forma divertida de ejercicio cardiovascular en el que se desarrolle la coordinación, se adquieran nuevas habilidades, se trabaje de forma independiente-grupal, y sin olvidarnos, del desarrollo de vínculos de amistad (O'Donovan y Kay, 2005).

Por ello, la danza se convierte en una alternativa a los deportes tradicionales, donde la mayoría son plenamente competitivos en etapas de base o formación. Se puede destacar su potencial en una intervención de actividad física basada en la danza para niñas adolescentes, llamada Bristol Girls Dance Project (BGDP). El BGDP fue un ensayo controlado aleatorio por conglomerados diseñado para examinar la efectividad y la relación costo-efectividad de una intervención extraescolar basada en el baile para aumentar el nivel de actividad tanto moderada como vigorosa de niñas entre 11 y 12 años. Destacar que la intervención del BGDP tuvo como marco teórico la TAD.

Con referencia a la extracción de datos de este estudio de Sebire et al. (2016), se puede decir que por lo que concierne a los datos cualitativos y cuantitativos no fueron del todo válidos a pesar de la buena aplicación del marco teórico y congruencia en sus argumentos con respecto a la investigación científica actual. El motivo fue que el proceso de intervención se vio perjudicado por la baja asistencia y el manejo del estilo de apoyo utilizado (a menudo decadente) por parte de aquellas personas que se dedicaron a la intervención.

Gracias a que este estudio combinó metodologías cuantitativas y cualitativas, podemos ver las diferentes posibilidades que pueden surgir del resultado de ambos. Los resultados cuantitativos y cualitativos informan que los instructores del estudio acataron bien las directrices explicadas en un pequeño manual (como orientación para saber y poder aplicar el estilo de apoyo sustentado por la TAD), donde la mayoría de los instructores creía que los principios de la TAD se alineaban con sus estilos y métodos de enseñanza; por lo que no tendrían problema de poder aplicarla con rigurosidad.

En la práctica y su posterior análisis, surgieron varios problemas encontrados gracias a la inclusión cualitativa: el primero de ellos fue que las directrices (para el fomento de la autonomía) fueron aplicadas a situaciones de elección (tipo de música, estilo de baile y demás), que a pesar de que con ello se generaba una sensación de autonomía, en cierto modo reflejada en los métodos cuantitativos, no proporcionaba la misma sensación cualitativamente. Es decir, la no proporción de autonomía a opciones de acción, como es por ejemplo el ritmo de progresión del alumnado, no proporcionaba el aspecto autónomo plenamente por parte del alumno buscado por la TAD; y con ello no se conseguiría ver el resultado, ya que no se establecía la total aplicación de un estilo de apoyo seguido por la TAD. A través de ello, surgió un nuevo problema, donde los instructores confundieron la autonomía con la falta de reglas o de estructura. La carente estructura que proporcionaron dio lugar a una sensación de descuido del buen transcurso de la clase y de su correspondiente progresión. Otro de los problemas, estuvo relacionado con el grado de apoyo del instructor al instruido, ya que se observó cualitativamente que a pesar de darle una correcta autonomía (registrada en el estudio cuantitativo) al alumnado era imprescindible darle cierto apoyo y no dejarlo vagar, como si se tuviera poco interés hacia él.

Por todo ello, los resultados obtenidos del proceso basado en la teoría indicaron que la fidelidad teórica dentro del proyecto BGDGP era variable. A parte de la variabilidad de la teoría a la práctica, se podría establecer que hay un largo margen de mejora, ya que se han encontrado situaciones en las que se está relativamente cerca de la teoría como es la competencia, situaciones que tienen cierta similitud como es la estructura y situaciones que quedan por trabajar como son las situaciones de autonomía, apoyo y control del grupo.

### **3.8. La tecnología aplicada a la práctica: Repercusiones negativas para la promoción de la actividad física.**

Aunque la tecnología se ha asociado normalmente con la inactividad física (Pratt et al., 2012), surge un nuevo descubrimiento, donde los estilos de vida saludables se podrían promover a partir de los nuevos avances tecnológicos, como dispositivos u aplicaciones móviles de salud; logrando mayor promoción de la actividad física. Aunque es necesario aclarar que todavía el uso de las tecnologías de estilo de vida saludable es limitado (Depper y Howe, 2017), además de ser limitada su información científica.

Bajo el amparo de la TAD, las funciones tecnológicas aplicadas al ámbito físico-deportivo presentan un claro potencial en cuanto a la satisfacción de competencia, autonomía y relación desde un punto de vista genérico, superficial y cuantitativo. Los complementos tecnológicos como la pulsera Fitbit proporcionan información sobre la distancia recorrida, calorías quemadas, pisos subidos y un sinnúmero de datos. Estas características hacen que la retroalimentación proporcionada al usuario sea positiva, aumentando los niveles de competencia (Koka y Hein, 2005). También, el hecho de la personalización de objetivos y pautas mejora el sentimiento de autonomía (Roemmich, Lambiase, McCarthy, Fedá, y Kozlowski, 2012). Y sumando el hecho de establecer una conexión virtual con amigos Fitbit, a priori mejora las relaciones sociales (Downie, Mageau, y Koestner, 2008); todo lo anterior desde un punto de vista puramente cuantitativo.

Hasta el momento, todos los aspectos parecen positivos en cuanto al aspecto tecnológico y el desarrollo de las necesidades psicológicas básicas. Pero, se hace extraño la poca información de la posibilidad o no de tener efectos negativos. Por ello, se desarrolló el estudio de Kerner y Goodyear (2017), donde el objetivo principal fue examinar si en todos los adolescentes se satisfacen las tres necesidades psicológicas, después de un período de ocho semanas de aplicación y tras un bloque de entrevistas de tipo cualitativo.

Como hemos visto de forma genérica, los estudiantes experimentaron una mayor satisfacción de las necesidades, mayores formas de motivación autodeterminada y menos desmotivación. Sin embargo, se identificó una disminución significativa de los tres parámetros anteriores en ciertas personas y ciertos momentos, y se vio que las tecnologías de estilo de vida saludable pueden tener un impacto negativo en la motivación en ciertas ocasiones.

Al examinar la relación entre el Fitbit y jóvenes con más detalle y estudio cualitativo, los datos sugirieron que la comparación entre pares fue un factor clave en la disminución de los niveles de competencia, la autonomía y la relación. Además, el elemento competitivo de “llegar a más o menos pasos”, proporcionó competencia e incompetencia a través de la comparación social. Del mismo modo, la no realización de los objetivos predeterminados llevó a muchos a sentirse menos competentes cuando no eran alcanzados y la adaptación de los objetivos tenía una connotación social negativa. Por ello, se argumenta cualitativamente que los mecanismos propuestos de comparación y afán de superación socaban las principales necesidades psicológicas del joven.

En conclusión, los resultados no siempre son los esperados, ya que los datos indican que el Fitbit pudo actuar como una fuente de presión externa (a través de la consecución de los objetivos) y de presión interna (culpa), es decir, produciendo resultados negativos a nivel psicológico. Los resultados positivos a corto plazo quizás podrían venir por la novedad de un elemento competitivo basado en las nuevas tecnologías. Como efecto de los resultados negativos, se puede dar el aumento de una regulación introyectada de la motivación, que deriva en la disminución del mantenimiento a largo plazo de la actividad realizada, como ya introdujimos en el primer apartado de esta revisión bibliográfica.

---

## 4 – CONCLUSIONES

---

- Tras el análisis cualitativo se establece que las razones de los participantes en relación con la práctica deportiva incluyen el disfrute, la salud, estado físico, control de peso, la mejora de la apariencia y la socialización. Y se establece una diferencia entre género, el género masculino busca la aprobación social o la mejora del ego; en cambio el género femenino busca aspectos relacionados con la salud y el estado físico.
- Las experiencias de alumnos y profesores nos muestran que el disfrute y la autonomía mejora la motivación autodeterminada. Por el contrario, la reducida gama de actividades junto al comportamiento controlador del docente mitiga la motivación más autodeterminada. Por ello, se puede determinar la influencia efectiva en la motivación y comportamiento de los profesores hacia los estudiantes.
- Se establece que los estilos de apoyo del discente se basan en la provisión de apoyo a la autonomía, clara estructura y participación del discente.
- La educación física es un área de aprendizaje psicomotor importantísima, donde hay estrategias basadas en la motivación, entre las que destacan: “explicar la relevancia de”, “provisión de opciones” y “elección libre”. Sin embargo, estas percepciones dependerán en gran medida del contexto, de las variables de clase y de los estudiantes.

- El movimiento deportivo regular constituye otro ambiente de apoyo fundamental para la actividad física, y sobre todo para la formación a nivel base en numerosas disciplinas deportivas.
- La figura del entrenador parece ser clave en la gran multitud de factores que inciden en la práctica. Este entrenador tiene que reunir las siguientes características: Abogar por los estilos de apoyo y el cumplimiento de las necesidades psicológicas básicas, además ha de tener un carácter democrático, utilizando estructuras participativas durante las sesiones y con mucha retroalimentación positiva.
- Las actividades más importantes en población con bajos recursos económicos son las actividades espontáneas, aunque las extraescolares pueden ser su gran precursor. Los factores facilitadores de la actividad física son: la “posibilidad de disfrute”, es decir, crear oportunidades divertidas, variadas, amistosas y competentes; el “apoyo social y ambiental” sustentado por familia y amigos junto al entorno escolar de apoyo que se recibe. En referencia a las actividades extraescolares de reducidos recursos, las características más importantes son el establecimiento de climas motivacionales positivos en la práctica, la regularidad, la atracción y compromiso de la actividad.
- Los amigos y grupos de amistad serán fundamentales para la adaptación y el mantenimiento de la actividad física entre ellos, y las estrategias de promoción de actividades basadas en grupos de amistad podrían ser un medio efectivo para involucrar a los jóvenes en niveles más altos de actividad física. Así pues, la actividad física con amigos se ha asociado con una mayor motivación para ser activo y una actividad física más intensa entre los jóvenes. Se destacan tres temas principales: el primer tema es la diferencia de naturaleza de los grupos de amistad, en segundo lugar, las relaciones y el estado del grupo de amistad, y, en tercer lugar, la afectación de los grupos de amigos a la iniciación y el mantenimiento de actividad física.
- Las características primordiales para la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas durante la práctica de actividad física para población infantil con problemas de sobrepeso y obesidad, son todas aquellas que utilicen un enfoque más cooperativo y colaborativo para proporcionar un ambiente positivo a la actividad física; siempre y cuando apoyen a la autonomía, a la competencia y a la relación del individuo.
- Cabe destacar que el género femenino infantil es menos activo y experimenta un declive más pronunciado en la actividad futura que el género masculino. La danza es una actividad popular entre las niñas y prolifera la cultura contemporánea y las áreas consumidas por los jóvenes. Una característica relevante de esta población es que las estudiantes informaban que la capacidad o aptitud hacia la actividad física podría verse como un atributo negativo, ya que para ellas la afiliación grupal se basó en conductas de actividad no física y la poca aptitud parecía ser la norma esencial del grupo.
- La relación entre las nuevas tecnologías y los jóvenes sugiere que la comparación o elementos competitivos entre pares fue un factor clave en la disminución de los niveles de competencia, la autonomía y la relación. Del mismo modo, la no realización de los objetivos predeterminados llevó a sentir una baja competencia. Además, bajo el amparo cualitativo, la adaptación de los objetivos tiene una connotación social negativa.

- Con referencia a la extracción de datos, a pesar de la buena aplicación del marco teórico y congruencia en sus argumentos con respecto a la investigación científica actual, podemos decir que en ocasiones los datos cualitativos y cuantitativos no tienen por qué ser homogéneos, lo que muestra la importancia de utilizar ambas metodologías en el ámbito científico.

---

## 5 - PROPUESTA PRÁCTICA

---

La propuesta de intervención de este trabajo fin de grado tratará de aplicar de una forma práctica los contenidos más importantes extraídos de la revisión bibliográfica. Esta propuesta se basa en una unidad didáctica integrada (UDI), en un centro educativo de secundaria.

La propuesta llamada Proyecto Realiza tiene como objetivo principal la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas en el alumnado. A partir de dicho fin se establecerá todo un entramado de apoyo hacia el cumplimiento de los postulados de la TAD, por el máximo número de departamentos del centro.

Este proyecto abarca multitud de asignaturas para trabajar de forma integrada con los distintos departamentos de los que dispone el centro; como pueden ser el de educación plástica y visual (a través del diseño del vestuario), el de historia (en la búsqueda de la historia de los Juegos Olímpicos e información de cómo se hacían, qué valores transmitían y transmiten, etc.), el de música (porque es un montaje artístico y necesita de una canción representativa e interpretada), y destacando el departamento de educación física, donde se enfatiza en la satisfacción del objetivo perseguido; y otros departamentos especificados en los siguientes apartados.

El grueso del proyecto es un montaje artístico con temática de los Juegos Olímpicos, que actúa como hilo conductor permitiendo enraizar todos los contenidos de las diferentes asignaturas. Mediante el trabajo del tema, se verá de forma evolutiva la progresión que ha ido llevando a lo largo de la historia, desde los inicios (Juegos Olímpicos antiguos) hasta la actualidad (Juegos Olímpicos modernos). Con el montaje se efectuará un baile donde se irán representando las actualizaciones que el ser humano ha ido haciendo en los Juegos Olímpicos como puede ser la inclusión de deportistas profesionales o la integración de la mujer en la competición oficial.

Esta UDI promueve el descubrimiento y mejora de las necesidades psicológicas básicas de cada participante, permitiendo desmantelar todo aquello que los participantes esconden, es decir, indagar debajo de la introversión, del nerviosismo, del egoísmo y un sinfín de adjetivos que perturban las personalidades de los jóvenes. Con esta iniciativa se quiere tratar, también, los problemas que conllevan a la frustración de nuestra población más joven acerca de la actividad física, y con ello poder obtener un descubrimiento positivo que suscite a niveles aceptables de la misma.

Ahora bien, se ha elegido la realización de un proyecto a gran escala, es decir, de todas las asignaturas, por la importante repercusión que tiene el aspecto relación en la TAD. Mediante el trabajo cooperativo de todos, desde los alumnos más jóvenes a los más mayores, se crea un ambiente positivo del centro con el fomento de relación de sus estudiantes. Con el aspecto relación, se podría destacar la idea de que la participación estará abierta a todos los estudiantes del centro. La UDI será llevada a cabo por todos los cursos, en mayor o menor medida por lo que concierne al departamento de educación física. Así pues, los departamentos restantes también

colaborarán con sus respectivas tareas a lo largo del curso. Además, se puede añadir que este proyecto está relacionado con las actividades extraescolares, donde se propone un día para su trabajo, y a causa de esto, fomentar esa regularidad y compromiso que caracteriza a las actividades de las personas con mayores niveles de actividad física.

La elección de un montaje artístico como hilo conductor es debida a la importancia cada vez más predominante del baile en nuestra sociedad, como ya se ha expuesto en nuestra revisión. La razón de esta elección es para la búsqueda de la mayor participación del sector femenino, porque este tipo de actividades pueden suscitar su mayor atracción y gracias a ello, resolver los niveles más bajos de actividad física que representan. Además, es necesario destacar que, a pesar de ser una actividad importante en el género femenino, también es una actividad cada vez más recurrente en el sector masculino.

Por otro lado, el baile en el *Proyecto Realiza* del que hablamos proporciona la “posibilidad de disfrute”, es decir, crear oportunidades divertidas, variadas, amistosas, competentes y con sensación de autonomía para elegir situaciones de acción a representar como deportes, su evolución y diferentes temas a perseguir. Esta “posibilidad de disfrutar” tratada en nuestra revisión se verá afirmada por el “apoyo social y ambiental”, donde la muestra del proyecto al público al final del curso supondrá un motor impulsor muy fuerte en cuanto a la motivación que suscite la familia y su entorno, hacia los participantes del montaje. Con estas ideas, apoyamos las principales características que han de tener todas las actividades extraescolares, y en especial las de bajos recursos socioeconómicos.

También, el montaje artístico es capaz de dar un enfoque más cooperativo y colaborativo, donde todos los estudiantes, sean cuales sean sus características, se sientan capaces de realizar aquello que proponen ellos mismos. Esta aportación viene determinada por la idea de esta revisión, dar cabida a aquellos que no se sienten competentes a través del aspecto cooperativo y colaborativo, que caracteriza a la población con alguna dificultad para el disfrute y progreso en la actividad física, como es la población con sobrepeso u obesidad.

En conclusión, se efectuará el *Proyecto Realiza* que tratará de hacer una representación bailada y musical, al final del curso académico, en su jornada de puertas abiertas. La UDI de educación física constará de ocho sesiones y tendrá que ser trabajada por todos los cursos mediante el Bloque 4 Expresión corporal y comunicación. Todos los departamentos del centro podrán hacer su pequeña aportación descrita, y se destaca el departamento de educación física como el eje vertebrador de todos ellos.

A continuación, se detallará la unidad didáctica trabajada en el departamento de educación física con una concreción curricular donde destacan las competencias clave, la interdisciplinariedad de la UDI, los objetivos, los contenidos y los indicadores de logro perseguidos. Seguidamente se expondrá una transposición curricular, donde se destacará la tarea, el escenario de realización, los estilos de enseñanza, los recursos y la evaluación de la misma; seguido de una secuenciación detallada del proyecto y un despiece por fases de este.

En Anexos, podremos ver con detalle el desglose de todos los apartados establecidos. (Ver Apartado 7. *Anexos*)

---

## 6 - REFERENCIAS

---

- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016). *Estudio ALADINO 2015: Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Madrid: AECOSAN y MSSSI.
- Bailey, R., Armor, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., y Sandford, R. (2009). The educational benefits recovered for physical education and school sports: an academic review. *Research Papers in Education*, 24, 1-27.
- Bennie, A., y Langan, E. (2014). Physical activity during physical education lessons: A qualitative investigation of Australian PE teacher perceptions. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 28(8), 970-988.
- Bennie, A., Peralta L., Gibbons S., Lubans D., y Rosenkranz R. (2016). Physical education teachers' perceptions about the effectiveness and acceptability of strategies used to increase relevance and choice for students in physical education classes. *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 45(3), 302-319.
- Burgess, D. J. y Naughton, G. A. (2010). Talent development in adolescent team sports: A review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(1), 103-116.
- Calvo, T. G., (2004). *La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas*. Madrid: CV Ciencias del Deporte.
- Capstick, A. (2013). *The development of youth soccer coaches: an examination within the unique context of recreational youth sport*. University of Ottawa, Canadá.
- Carratalá Sánchez, E. (2004). *Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana*. Universidad de València, Valencia.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., y Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119-142.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deforche, B. I., De Bourdeaudhuij, I. M., y Tanghe, A. P., (2006). Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38(5), 560-568.
- Depper A., y Howe, P. D., (2017). Are we fit yet? English adolescent girls' experiences of health and fitness apps. *Health Sociology Review*, 26(1), 98-112.
- Downie, M., Mageau, G. A., y Koestner, R. (2008). What makes for pleasant social interaction? Motivational dynamics of inter-personal relations. *The Journal of Social Psychology*, 148(5), 523-534.

- Dumith, S. C., Ramires V. V., Souza M. A., Moraes, D. S, Petry, F. G., Oliveira, E. S., Ramires, A. V., y Hallal, P. C., (2010). Overweight/obesity and physical fitness among children and adolescents. *Journal of Physical Activity*, 7(5), 641-648.
- Faude, O., Kerper, O., Multhaupt, M., Winter, C., Beziel, K., Junge, A., y Meyer, T. (2010). Football to tackle overweight in children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(s1), 103-110.
- Fundación para la Investigación Nutricional (2016). *Informe 2016: Actividad física en niños y adolescentes en España*. Barcelona: FIN.
- Gillison, F., Osborn, M., Standage, M., y Skevington, S. (2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 309-319.
- Jago, R., Brockman, R., Fox, K.R., Cartwright, K., Page, A. S., y Thompson J. L. (2009). Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10–11-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 4.
- Jonsson, L., Berg, C., Larsson, C., Korp, P., y Lindgren E. (2017). Facilitators of physical activity: Voices of adolescents in a disadvantaged community. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 839.
- Kerner, C., y Goodyear, V. A., (2017). The Motivational impact of wearable healthy lifestyle technologies: a self-determination perspective on fitbits with adolescents. *American Journal of Health Education*, 48(5), 287-297.
- Koka A., y Hein V., (2005). The effect of perceived teacher feed-back on intrinsic motivation in physical education. *International Journal of Sports and Exercise Psychology*, 36(2), 91-106.
- Kunz, M. (2007). "Big count: 265 million playing football", *FIFA Magazine* (July Issue), 10-15.
- Larsen T., Høyen A. V., Holsen I., Wold B., Heuzé J. P., Samdal O. y Sarrazin P., (2015). Creating a supportive environment among youth football players: a qualitative study of French and Norwegian youth grassroots football coaches. *Health Education*, 115(6), 570-586.
- Lewis, K. (2014). Pupils' and teachers' experiences of school-based physical education: a qualitative study. *BMJ Open*, 4, e005277.
- Lewis, K., Fraser, C., y Manby, M., (2014). 'Is it worth it?' a qualitative study of the beliefs of overweight and obese physically active children. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(6), 1219-1224.
- Lonsdale, C., Sabiston, C. M., Raedeke, T. D., Ha, A. S., y Sum, R. K. (2009). Self-determined motivation and students' physical activity during structured physical education lessons and free choice periods. *Preventive Medicine*, 48(1), 69-73.
- Mageau, G. A., y Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.

- Mendonca, G., Cheng, L. A., Mélo, E. N., de Farias Júnior, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: A systematic review. *Health Education Research*, 29(5), 822-839.
- Moreno, J. A., y Martínez A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Mullan, E., y Markland, D. (1997). Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. *Motivation and Emotion*, 21(4), 349-362.
- Myers, S., Strickmiller, P. K., Webber, L. S. y Berenan, G. S. (1996). Physical and sedentary activity in school children grades 5-8; the Bogalusa Heart Study. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 28(7), 1238-1246.
- Nader, P. R., Bradley, R. H., Houts, R. M., McRitchie, S. L., y O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA*, 300(3), 295-305.
- O'Donovan, T. M., y Kay, T. A. (2005). Focus on girls in sport. *British Journal of Teaching Physical Education*, 36, 29-31.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Page, A., Cooper, A. R., Stamatakis, E., Foster, L. J., Crowne, E. C., Sabin, M., y Shield, J. P. H. (2005). Physical activity patterns in nonobese and obese children assessed using minute-by-minute accelerometry. *International Journal of Obesity*, 29(9), 1070.
- Pelletier, L. G., Dion, S., Tuson, K., y Green-Demers, I. (1999). Why do people fail to adopt environmental protective behaviors? Toward a taxonomy of environmental amotivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(12), 2481-2504.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., y Briere, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
- Pratt M., Sarmiento O., Montes F., Ogilvie D., Marcus B., Perez L., Brownson R., (2012). The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity. *The Lancet*, 380(9838), 282-293.
- Real Decreto 1105/2014 del 26 de diciembre, por el que se establece el currículo de mínimo de secundaria y bachillerato.
- Roemmich, J. N., Lambiase, M. J., McCarthy, T. F., Feda, D. M., y Kozlowski, K. F. (2012). Autonomy supportive environments and mastery as basic factors to motivate physical activity in children: a controlled laboratory study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 16.
- Sebire, S. J., Kesten, J. M., Edwards, M. J., May, T., Banfield, K., Tomkinson, K., ... y Jago R. (2016). Using self-determination theory to promote adolescent girls' physical activity: exploring the theoretical fidelity of the Bristol Girls Dance Project. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 100-110.

- Standage, M., Gillison, F., y Treasure, D. (2007). Self-determination and motivation in physical education. En M. S. Hagger, y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (71-85). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wiecha, J. L., Hall, G., Gannett, E., y Roth, B. (2011). National after school association standards for healthy eating and physical activity. Recuperado desde [https://naaweb.org/images/NAA\\_HEPA\\_Standards\\_new\\_look\\_2015.pdf](https://naaweb.org/images/NAA_HEPA_Standards_new_look_2015.pdf).
- Zarrett, N., Abraczinskas, M., Cook, B. S., Wilson, D. K. y Ragaban, F. (2018). Promoting physical activity within underresourced afterschool programs: A qualitative investigation of staff experiences and motivational strategies for engaging youth. *Applied Developmental Science*, 22(1), 58-73.



## 7 - ANEXOS

### 1. Unidad didáctica de la propuesta de intervención.

UDI. Danza y Ritmo (Montaje artístico JJOO).	Bloque 4	N.º sesiones: 8
<b>CONCRECIÓN CURRICULAR</b>		
<b>Competencias clave</b>	CSIE / CAA / CCEC / CCL / CD / CSC **	
<b>Interdisciplinariedad</b>	Sociales, educación plástica y visual, música, educación física, ética y ciudadanía e informática.	
<b>Objetivos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trabajar las necesidades psicológicas básicas (competencia, relación y autonomía).</li> <li>2. Favorecer la integración y conocimientos entre las múltiples culturas.</li> <li>3. Favorecer la comunicación, concienciación y expresión corporal.</li> <li>4. Desarrollar contenidos creativos y rítmicos (autónomos y en forma grupal) con el fin de favorecer la unión entre los componentes del proyecto.</li> <li>5. Adquirir conocimientos de diversas culturas para enriquecer nuestros valores y tener una visión más amplia del mundo, para mejorar la relación.</li> <li>6. Reflexionar acerca de la igualdad y de los valores deportivos de nuestras sociedades, para mejorar la relación.</li> </ol>	
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciencias sociales/Historia: Conocimientos relevantes de la historia olímpica en las diferentes culturas. Conocimiento básico acerca de la evolución de los JJOO.</li> <li>• Educación plástica y visual: caracterización y vestuario.</li> <li>• Música: Análisis de la estructura musical y representación de la principal.</li> <li>• Educación física: planificar la representación y puesta en práctica.</li> <li>• Informática: montaje de música griega adicional. Grabación y montaje de vídeo.</li> </ul>	

<p><b>Indicadores de logro:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce la evolución de los Juegos Olímpicos Antiguos/Modernos.</li> <li>• Conoce y practica una gran cantidad de deportes presentes en los Juegos Olímpicos Antiguos/Modernos.</li> <li>• Conoce los materiales y espacios utilizados de la época, en los juegos.</li> <li>• Conoce ambientación y vestimenta de la época en la se sitúan los JJOO.</li> <li>• Maneja programas informáticos de control de vídeo y audio.</li> <li>• Analiza de forma correcta las diferentes partes musicales e instrumentos de la época.</li> <li>• Acepta las funciones de cada uno dentro de una labor dentro de la clase.</li> <li>• Desarrolla actitudes de tolerancia y deportividad.</li> </ul>	
<p><b>TRANSPOSICIÓN CURRICULAR</b></p>		
<p><b>Tarea:</b></p>	<p>Creación de un montaje de los JJOO que permita el desarrollo de las necesidades psicológicas básicas.</p>	<p>Fase de documentación y elaboración del guion:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informática.</li> <li>- Sociales.</li> <li>- Ética y ciudadanía.</li> </ul> <p>Fase de preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación plástica y visual.</li> <li>- Música.</li> <li>- Informática.</li> <li>- Educación física.</li> </ul> <p>Fase de presentación: Todos los departamentos.</p>
<p><b>Escenarios:</b></p>	<p>Gimnasio.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Estilos de enseñanza:</b></p> <p><b>Técnicas:</b> Instrucción directa e indagación.</p> <p><b>Estilos:</b> Tradicional (Asignación de tareas) y creativos.</p>
<p><b>Recursos:</b></p>	<p><b>Materiales:</b> balones de fútbol, voleibol, baloncesto y rugby. Cintas, mazas, pelotas, aros y cuerdas de gimnasia deportiva. <b>Instalaciones:</b> Gimnasio y pistas. <b>TIC:</b> Ordenadores, dispositivos de grabación y programas de montaje audiovisual.</p>	
<p><b>Evaluación:</b></p>	<p><b>Procedimientos:</b> Observacional (análisis del aprendizaje) y experimental (puesta en práctica).</p>	<p><b>Instrumentos propios de Departamento de EF:</b> Autoevaluación, elaboración de la <i>Hoja de Seguimiento</i> de la unidad (10%), heteroevaluación (50%), elaboración <i>Portafolio</i> (40%).</p>

**\*\*Competencias clave:** Como se establece en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se crea el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, así como la orden ECD/65/2015, las competencias clave a desarrollar con nuestra intervención son las siguientes:

CSIE	Competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
CAA	Competencia en aprender a aprender
CCEC	Competencia en conciencia y expresiones culturales
CCL	Competencia en comunicación lingüística
CD	Competencia digital
CSC	Competencia social y cívica

## 2. Contenidos a desarrollar en la UD Integrada por todos los departamentos, de forma más detallada.

- a. Historia:
  - i. Conocimientos relevantes de la historia olímpica en las diferentes culturas.
  - ii. Conocimientos básicos acerca de la evolución de los juegos olímpicos.
- b. Plástica:
  - i. Adquisición y elaboración del material (trajes, decoración y otros) necesario para el montaje artístico.
  - ii. Montaje del escenario.
  - iii. Caracterización y vestuario.
- c. Música:
  - i. Elección de la música.
  - ii. Análisis de la estructura musical de las canciones.
  - iii. Representación de partes principales musicales.
- d. Educación física:
  - i. Análisis Juegos Olímpicos Era Antigua y Juegos Olímpicos Modernos.
  - ii. Trabajo de diferentes estilos de baile y danzas.
  - iii. Trabajo de las principales aportaciones deportivas elegidas.
  - iv. Diseño del guión de la coreografía.
- e. Ética:
  - i. Concienciar al alumnado del trabajo en equipo y la colaboración con el fin de poder desarrollar el trabajo correctamente.
  - ii. Transmisión de valores (igualdad, respeto, educación, cooperación, etc.).
- f. Informática:
  - i. Planificación de la grabación audiovisual.
  - ii. Difusión por redes sociales.
  - iii. Edición de músicas griegas adicionales.

### 3. Metodología y procedimiento utilizado.

Se trata de una metodología compartida donde se intenta conseguir que todas las asignaturas realicen su trabajo con las demandas de cada departamento; con la intención de alcanzar un mismo objetivo, como es el de desarrollar con éxito las necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación).

### 4. Dinámica de trabajo.

La dinámica de trabajo será cooperativa en todo momento y se da libertad en las diversas tareas planteadas en cada departamento (coreografía, música, vestuario...) siempre que esté relacionado con la temática que se trabaja, el montaje artístico de los JJOO, y con el objetivo final, realzar las necesidades psicológicas básicas del alumnado.

De esta forma, en la escena final se representa una multitud de ideas propuestas entre los alumnos, aspecto en el que nos centramos con el *Proyecto Realiza* con el fin de conseguir una buena relación entre ellos. Mediante la colaboración en cada una de las asignaturas y con la organización de pequeños grupos para dar cabida a una mayor participación individual, pudiendo hacer que se sientan competentes y autónomos en aquello que aporten.

### 5. Recursos.

#### a. Materiales:

- i. En música se necesitan principalmente los recursos audiovisuales para poder desarrollar el proyecto en el aspecto musical, como son los instrumentos para tocar la canción representativa elegida.

Para educación plástica visual se requiere multitud de material para la creación de elementos decorativos en la representación, como es la decoración y vestimenta de todo aquel que participe.

En educación física utilizaremos material específico de varias disciplinas deportivas que representamos en el montaje artístico (puede ser tanto de atletismo, natación, o cualquier prueba que esté integrada en los Juegos Olímpicos). El material puede ser real o alternativo en caso de no disponer de ese material en el centro.

En ética utilizaremos medios informáticos para buscar información sobre los valores de los Juegos Olímpicos y así poder incluirlos en el montaje artístico.

En historia necesitaremos igualmente medios informáticos para recabar información sobre la historia y hechos importantes de los Juegos Olímpicos.

En informática se requieren todos los medios informáticos disponibles para la búsqueda de información, para la grabación del montaje, así como la confección de la música adicional que se utilice. (Ordenadores, cámara de video, altavoces, programas de montaje de videos, etc.).

También difundirán a través de las redes sociales, una vez firmado el consentimiento pertinente.

- b. Económicos: Este proyecto requiere de recursos económicos, por lo tanto, es necesaria la colaboración del fondo del centro y la ayuda económica de familias y AMPA.
- c. Espaciales: dispondremos de las aulas propias de cada asignatura donde se llevará a cabo la recogida de información, montaje de los elementos decorativos, etc. Para la realización de la grabación o los ensayos tendremos

que recurrir al espacio del gimnasio o mini salas disponibles. Siempre cuidando de entorpecer lo más mínimo la realización de las clases durante el curso.

- d. Temporales: el trabajo se dividirá en dos etapas. Una primera de recogida de material e información que se realizará en el primer trimestre (septiembre-diciembre) y una segunda (enero-junio) donde se realizará la grabación y montaje de la representación artística, aquí es donde irá ubicada en UDI en educación física. Más concretamente en el tercer trimestre del curso.

## 6. Secuencia del proyecto:

Debido a la magnitud de este proyecto hay que saber cada uno de los diversos campos que lo componen y saber coordinarlo para garantizar una perfecta integración de cada uno de ellos.

- a. Fase de documentación y elaboración del guión:
  - i. Informática – ética - historia: Debido a que se quiere hacer un montaje artístico de la evolución de los juegos olímpicos y los diversos deportes que los componen, se tiene que decidir qué año y evento se va a representar para el comienzo de la misma representación. El momento de inicio será los JJOO de la era antigua, por lo cual se conseguirá toda la información, en cuanto a la ambientación el panorama sociopolítico y cultural; así como los deportista y características más destacadas de esta época, buscando una música de la época y una decoración apropiada.
- b. Fase de preparación:
  - i. Decorado y ambientación:
    - 1. Educación plástica y visual. Una vez consensuado el guión base, se puede pasar a dar forma al aspecto temático. Es decir, podemos empezar a caracterizar el espacio habilitado (gran pabellón techado que disponemos), sin entorpecer el desarrollo rutinario de las clases que se imparten en el mismo. Al mismo tiempo, también se puede empezar a confeccionar los trajes que serán utilizados. La caracterización se basará en Ceremonia de Apertura en el Estadio Panathinaikó, donde aparecerán numerosos personajes de la época al son de la música típica atenea. El horario de confección será en los patios, durante la UD de educación plástica y visual, y como actividad extraescolar lunes y viernes de 15:00 a 17:00 (durante el segundo y tercer trimestre).
    - 2. Música: Se elige una melodía musical principal, seguidamente se realiza un estudio exhaustivo de todo aspecto musical y posteriormente se ensaya para su representación; con el fin de que el departamento de música pueda intervenir en el proyecto. También se selecciona música, con su correspondiente análisis, y es enviada al departamento de informática.

3. Informática: Además de tener una canción principal representada por los instrumentos que se consideren necesarios, se hacen tareas confección de la música complementaria. También, se hacen labores de estudio previas al día de la realización del montaje, con el fin de saber mejores ángulos para la grabación, y colocación de altavoces, para una buena sonorización.
  - ii. Coreografías y representación dramática:
    1. Educación Física: Las clases de educación física, en concreto la UDI específica (aunque se podrá coger clases adicionales según el transcurso del curso académico), serán utilizadas para la realización de la escenografía del montaje artístico y su posterior ensayo. Los últimos ensayos se realizarán con todo el vestuario, mobiliario, música editada, etc. Para que en la grabación final no se improvise y los tiempos se ajusten a lo establecido en los ensayos.
  - c. Fase de presentación: La fase final es la realización de la escena artística donde el alumnado muestra el trabajo final que se ha realizado a lo largo del curso. Existe la posibilidad de llevar nuestro proyecto fuera del centro, es decir, llevarlo más allá y mostrarlo a otros públicos. Por tanto, además de realizar el montaje artístico en el acto de final de curso, donde se reúnen padres, alumnados y profesores para celebrar la despedida del curso, se difundirá por las redes sociales siempre y cuando haya un consentimiento.



## 7. Fases del Proyecto Realiza resumidas.

FLASHMOB		JJOO	
		FASES DEL PROYECTO	DEPARTAMENTOS
FLASHMOB	Documentación y elaboración del Guión.	Búsqueda de la información.	Informática.
		Conocimiento sociopolítico.	Ciencias sociales/historia.
		Arte y época tratada.	Educación plástica y visual.
		Análisis Juegos Olímpicos Era Antigua y Juegos Olímpicos Modernos.	Educación física.
		Caracterización sala de representación.	Educación plástica y visual.
	Ambientación.	Caracterización personajes época.	Ciencias Sociales/historia.
		Elección música ambientación.	Música.
	Sección musical.	Estudio exhaustivo elementos musicales.	Música.
		Ensayo musical: con instrumentación seleccionada.	Música.
		Ajuste informático canciones adicionales griegas.	Informática.
		Trabajo de diferentes estilos de baile y danzas.	Educación Física
	Coreografía/ representación dramática.	Selección de estilos (Individual/ grupos).	Educación física.
		Aporte de pasos o conjunto de movimientos (individual/grupos).	Educación física.
		Ensayo coreografía (Partes/de forma global).	Educación física.
		Realización coreografía.	Educación física.
	Presentación.	Acompañamiento musical.	Música.
		Grabación y soporte informático.	Informática.
		Realización de coreografía en acto de fin de curso.	Educación física.