



IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA: UNA PERSPECTIVA DESDE LA TEORÍA DE AUTODETERMINACIÓN

Pulido, Juan J.¹, Sánchez-Oliva, David², Amado, Diana³, González-Ponce, Inmaculada⁴, Chamorro, José L⁵, Leo, Francisco M.⁶

Recibido: 25/04/2015
Aceptado: 25/05/2015

¹ Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte. Mail: jjpulido@unex.es;

² Universidad de Cádiz. Mail: david.oliva@uca.es;

³ Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM). Mail: diana2a8@gmail.com;

⁴ Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte. Mail: ingopo@unex.es;

⁵ Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte. Mail: joslopcha1@unex.es;

⁶ Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias de Formación del Profesorado.

Mail: franmilema@unex.es

Correspondencia:

Mail: jjpulido@unex.es

Introducción

El contexto de la Educación Física (EF) se considera un escenario ideal para el desarrollo de valores como el esfuerzo, la superación, la cooperación, la tolerancia o el autocontrol (Escartí, Gutiérrez, & Pascual, 2011). Estas consecuencias positivas de un contexto han sido ampliamente estudiada desde la Teoría de la Autodeterminación (SDT: Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000), la cual demuestra que la motivación es un continuo que oscila desde la motivación intrínseca hasta las desmotivación. Además, la TAD defiende que para presentar conductas involuntarias, existen tres Necesidades Psicológicas Básicas (NPB: Deci & Ryan, 2000) esenciales que han de estar satisfechas para guiar al sujeto hacia estados de bienestar y calidad de vida (Ryan & Deci, 2000), denominadas: autonomía, competencia y relaciones sociales. Así, el profesor de EF adquiere un papel fundamental pudiendo adoptar estilos metodológicos que apoyen estas necesidades o decantarse por estilos de enseñanza más controladores que conlleven a la frustración de las NPB. Por ello, el objetivo principal de este estudio era comprobar la posibilidad predictiva que la percepción de apoyo por parte del profesor a las NPB, el grado de satisfacción de las NPB y el tipo de motivación podía tener sobre el autocontrol de los alumnos.

Método

Participantes

Participaron 1259 alumnos de 1º ($n = 644$) y 2º de ESO ($n = 615$), de género masculino ($n = 556$) y femenino ($n = 703$) y de 32 institutos de Extremadura. La tasa de participación fue del 96.99%.

Instrumentos.

Apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas en EF (Sánchez-Oliva et al., 2013).

Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (Vlachopoulos & Michailidou, 2006).

Motivación en la EF (Sánchez-Oliva et al., 2012).

Comportamientos Positivos en EF (Sánchez-Oliva et al., 2013). Todas las escalas tenían una posibilidad de respuesta de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

Procedimiento.

Con los centros autorizados se mantuvieron una serie de reuniones telefónicas y presenciales. Además, se les facilitó un documento a los participantes para que los tutores consintieran su participación. Posteriormente, rellenaron el cuestionario a través de Google Docs. Previamente, el investigador principal explicó a los docentes el protocolo a seguir, de forma que pudieran resolver cualquier duda.

Resultados y discusión

Para el análisis de los datos se utilizó el SPSS 19.0. y se realizó un análisis de varianza tomando como variable dependiente el autocontrol. Así, el apoyo y la satisfacción de las NPB lo predijeron positivamente, mientras la desmotivación lo hizo de forma negativa. Por otro lado, la motivación autónoma no tuvo incidencia significativa sobre el autocontrol, mientras que la motivación controlada la predijo. Estos resultados confirman que un apoyo del profesor a las NPB de los alumnos (Zhang Solmon, Kosma, Carson, & Gu, 2011), facilitaría una adecuada satisfacción de sus NPB. Si los profesores llevan a cabo este tipo de estrategias motivacionales, conducirán hacia tipos de prácticas más autodeterminadas, aunque en este apartado no se obtuvieran datos significativos. No obstante, tal y como señala Durão (2008), las motivaciones más volitivas serán la antesala del desarrollo de comportamientos positivos, como el autocontrol.

Tabla 1. *Análisis de varianza: variable dependiente el autocontrol.*

Variables	β	t	p
Intersección	2.37	11.31	.00
Apoyo NPB	.12	2.46	.01**
Satisfacción NPB	.24	4.50	.00**
Motivación Autónoma	-.02	-.38	.69
Motivación Controlada	.09	3.06	.00**
Desmotivación	-.13	-3.97	.00**

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

Conclusiones

Cabe destacar la importancia que adquieren los procesos motivacionales para el desarrollo de conductas adaptativas. Por ello, se acentúa la relevancia del ambiente de aprendizaje que crea el profesorado de EF para fomentar la autonomía, la competencia y las relaciones sociales de los jóvenes escolares (Aelterman et al., 2013).

Referencias más destacadas

- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). Target Article: The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Ryan R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Amado, D., y García-Calvo, T. (2013). Desarrollo y validación de un cuestionario para analizar la percepción de comportamientos positivos en las clases de educación física. *Cultura y Educación*, 25, 495-507.
- Zhang, T., Solmon, M. A., Kosma, M., Carson, R. L., y Gu, X. (2011). Need support, need satisfaction, intrinsic motivation, and physical activity participation among middle school students self-determination theory. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30, 51-68.

Agradecimientos: Fondo Social Europeo (FSE) y la Dirección General de Modernización e Innovación Tecnológica del Gobierno de Extremadura (Consejería de Empleo, Empresa e Innovación) mediante la convocatoria de «Ayudas para la Formación del Personal Investigador Predoctoral (PD12112)».