

35

**MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA
DE EJERCICIO FÍSICO EXTRAESCOLAR: DIFERENCIAS EN
FUNCIÓN DEL SEXO Y DEPORTE**

MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA

DE EJERCICIO FÍSICO EXTRAESCOLAR: DIFERENCIAS EN FUNCIÓN DEL SEXO Y DEPORTE

PARISH REASONS FOR THE PRACTICE OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL EXERCISE: DIFFERENCES ACCORDING TO SEX AND SPORT

Maricela Tocto-Sarango¹

E-mail: ecmaricela.tocto.55@est.ucacue.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9699-1974>

Diego Andrés Heredia-León¹

E-mail: diego.heredia@ucacue.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2671-8961>

Fabián Arturo Sanmartín-Rodríguez¹

E-mail: farturo.sanmartin36@ucacue.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0511-9807>

¹ Universidad Católica de Cuenca. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Tocto-Sarango, M., Heredia-León, D. A., & Sanmartín-Rodríguez, F. A. (2023). Motivos para la práctica de ejercicio físico extraescolar: diferencias en función del sexo y deporte. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 6(S1), 330-337.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo identificar los motivos para la práctica del ejercicio físico extraescolar en niños en función del sexo y del deporte. Se utilizó un diseño de estudio transversal analítico; a través de la aplicación el cuestionario de Auto informe de Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico. La muestra de estudio fue de 41 participantes con edades entre 6 a 12 años ($M = 9.54$, $DE = 1.85$) de los cuales 21 fueron de sexo masculino y 20 eran de sexo femenino. Los resultados mostraron que no existe diferencias en función del sexo, en cambio en función del deporte existe diferencias en los factores: competición, reconocimiento social y urgencias de la salud para los deportes de fútbol, boxeo y danza folclórica, mientras que para los factores de fuerza y resistencia muscular y urgencias de la salud las diferencias se encontraron solamente en las disciplinas fútbol y danza folclórica. Se concluye que los entrenadores deben fomentar la motivación para que estas destrezas físicas deportivas se orienten hacia los diversos motivos de práctica lo que contribuirá a un estilo de vida saludable en deportistas de edades infantiles.

Palabras clave:

Motivación, Educación Física, deportes, educación extraescolar.

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the reasons for the practice of extracurricular physical exercise in children based on gender and sport. An analytical cross-sectional study design was used; through the application of the self-report questionnaire of Reasons for the Practice of Physical Exercise. The study sample consisted of 41 participants aged 6 to 12 years ($M = 9.54$, $SD = 1.85$), of whom 21 were male and 20 were female. The results showed that there are no differences based on sex, on the other hand, depending on the sport, there are differences in the factors: competition, social recognition and health emergencies for the sports of soccer, boxing and folk dance, while for the factors of muscular strength and endurance and health emergencies the differences were only found in the disciplines soccer and folk dance. It is concluded that coaches should encourage motivation so that these physical sports skills are oriented towards the various reasons for practice, which will contribute to a healthy lifestyle in athletes of childhood ages.

Keywords:

Motivation, Physical education, sports, extracurricular education.

INTRODUCCIÓN

Un factor determinante para realizar actividad física extraescolar es la motivación hacia la práctica deportiva, la cual se refiere a aquello que hace que la gente actúe o se comporte de determinadas maneras (Hampton, 2000); es decir, la motivación corresponde a una serie de impulsos o deseos, las cuales fomentan cierto comportamiento (Flores, 1996, citado por Araya-Catillo & Pedreros, 2009), por lo tanto, en este caso debe existir desde las aulas motivación para que los estudiantes en sus tiempos libres realicen actividad física – deportiva ya que la misma tiene efectos positivos, teniendo en cuenta que existe varios tipos de motivación como es la extrínseca, hace referencia a que los estímulos motivacionales vienen de fuera del individuo y del exterior de la actividad (García-Lozano & Aliaga-Fernández, 2011) y la motivación intrínseca que hace referencia a la motivación que viene del interior del individuo más que de cualquier recompensa externa.

Por otro lado, existen diversos motivos que son determinantes para practicar actividad físico-deportiva, entre ellos se puede mencionar las siguientes: Peso e imagen corporal, es un componente complejo que contiene apreciaciones del cuerpo actitudes, emociones y pensamientos. La diversión y bienestar, es una evaluación o valoración personal, en la cual cada quien hace una estimación total de los otros aspectos que considera significativos en su vida. Prevención y salud positiva, son todas aquellas tareas, formas, mediaciones integrales, orientadas a que las personas y familias, mejore sus situaciones para vivir y deleitarse de una vida sana (Coomewa, 2016), de acuerdo a los resultados del cuestionario, se registran puntuaciones muy bajas en relación al género y al deporte que asisten.

Competición, definida como las propias habilidades físicas o deportivas con terceras personas, y la sensación placentera de la victoria frente a los competidores en actividades deportivas (Sorensen, 1997), de acuerdo al cuestionario aplicado, se colige que si existe diferencias significativas en el factor competición en relación a las otras dimensiones. Afiliación, presenta motivos de tipo social para ejecutar ejercicio físico, como son el sentirse miembro de un grupo (Capdevila-Ortiz et al., 2004), de acuerdo a deducciones descriptivas de los resultados de este estudio, esta dimensión de afiliación fue muy bajo en relación al género y deporte que practican.

Fuerza y Resistencia Muscular, es la capacidad neuromuscular de prevalecer resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica.

Reconocimiento social, es la interacción social o la tarea mediante la cual se instituye el posterior dominio social que recibe todo sujeto. Agilidad y Flexibilidad, son capacidades físicas para llevar a cabo movimientos de

amplitud de las articulaciones, así como la flexibilidad de las fibras musculares

(Martínez-López et al., 2009), de acuerdo al cuestionario aplicado, no tuvieron preeminencia en relación al sexo; en cambio de acuerdo a los deportes tuvo alguna significación relevante en el fútbol y danza folklórica.

El factor control del estrés involucra dar una respuesta a estímulos con carga vehemente y algunas coartadas para reducir sus efectos o bien para excluirlos (Barrio et al., 2006), analizados los resultados se colige que, el factor de menor importancia para ambos géneros es el control del estrés, con los mismos resultados los asistentes al fútbol, considerando que controlar el estrés ayuda a llevar una vida más ecuánime y saludable. Desafío hace referencia a personas que conciben la práctica de ejercicio físico como un instrumento para plantearse objetivos a corto plazo (Capdevila-Ortiz et al., 2004), este motivo en relación al sexo y deportes que practican no tuvo significación alguna.

Se conceptualiza a las urgencias de salud, como necesidad de hacer ejercicio físico por prescripción médica, periódicamente como tratamiento o paliativo de un trastorno de salud determinada (Capdevila-Ortiz et al., 2004), de los resultados del cuestionario aplicado, el factor urgencias de la salud no tuvo mayor aceptación en correlación al género; en función al deporte fue una de las variables de menor aceptación. En este mismo contexto, en los últimos 15 años se han realizado investigaciones que tienen relación con los motivos para la práctica de ejercicio físico a través de actividades extraescolares como las realizadas previamente por Reverter et al. (2014); Tárrega-Canós et al. (2018); Nuviala et al., 2020); así como la motivación para realizar estas prácticas físicas (Mollá, 2007; Moreno et al., 2011; López-Castedo et al., 2018; Colunga-Rodríguez et al., 2020).

En este contexto, la realización de la actividad física extraescolar está en relación a los diferentes aspectos biológicos, psicológicos y sociales de cada persona (Llamazares-López et al., 2020), está caracterizada por el placer y la diversión, por el fomento de las relaciones sociales, por mantener una actividad física y hábitos saludables, así como también beneficios en el ámbito académico. Es importante señalar que las principales influencias para que los niños y jóvenes desarrollen esa adherencia hacia la práctica de actividad física se encuentran en la consideración de la imagen corporal (Martínez-López et al., 2009). Por otro lado, en los últimos años ha aumentado el porcentaje de niños que practican actividades físicas – deportivas fuera del horario escolar, de cita también que, en algunos países las niñas practican más actividad física que los niños (Luengo Vaquero, 2007), de igual forma (Gutiérrez et al., 2018) centra su atención al clima motivacional de la clase, las actitudes que imparten los profesores de educación física para que en horario extraescolar los estudiantes practiquen actividades físico – deportivas.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se fundamentó en un diseño de estudio transversal analítico y descriptivo mediante la metodología de encuestas, es no probabilístico de corte transversal según Montero & León (2007), ya que se ejecuta en una sola vez. Participaron un total de 41 niños y niñas que asisten a prácticas de actividades físicas – deportivas extraescolares.

El instrumento utilizado para la realización de este estudio fue el Auto informe de Motivación para la práctica del Ejercicio Físico (AMPEF), usando la adaptación española realizada por Capdevila-Ortiz et al. (2004), caracterizada por once factores: Peso e imagen corporal, diversión y bienestar, prevención y salud positiva, competición, afiliación, fuerza y resistencia muscular, reconocimiento social, control del estrés, agilidad y flexibilidad, desafío y urgencias de salud.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos fueron analizados mediante el paquete SPSS versión 22, se realizaron análisis descriptivos de los diferentes factores, media y desviación típica de cada uno de ellos, para posteriormente realizar comparaciones mediante la prueba T de Student para muestras independientes y ANOVA de un factor, con el propósito de demostrar si existen diferencias en las variables planteada entre los diversos grupos de interés; de igual forma se procedió a validar la fiabilidad con el alfa de Cronbach.

Como se puede observar la Tabla 1, el motivo con mayor valor para practicar ejercicio físico extraescolar en los varones es el peso e imagen corporal (M = 6.62 DE = 3.57), mientras que el menos estimado es la urgencia de la salud (M= 4.47 DE = 3.23). En el caso de las mujeres, el factor con mejor apreciación ha sido similar a los hombres el peso e imagen corporal (M= 6.50 DE = 3.05), el de menor valoración en las mujeres fue el reconocimiento social (M = 3.53 DE = 2.16). En cuanto al cotejo en situación de género, se puede estimar que no existe diferencias estadísticamente significativas entre varones y mujeres en relación a los motivos para la práctica de ejercicio físico extraescolar.

Tabla 1. Prueba t de los motivos de practica en función del género.

Variables/factor M		Masculino n=21		Femenino n=20		TOTAL		SIG
		DE	M	DE	M	DE	p.	
1	Peso e imagen corporal	6.62	3.57	6.50	3.05	6.56	3.28	.90
2	Diversión y bienestar	6.06	2.97	5.02	2.49	5.55	2.76	.23
3	Prevención y salud positiva	5.82	3.19	4.93	2.51	5.39	2.88	.32
4	Competición	5.00	3.42	3.82	2.71	4.42	3.11	.23
5	Afiliación	5.80	2.85	4.35	2.84	5.09	2.90	.10
6	F. y resistencia muscular	5.58	3.27	5.35	2.39	5.46	2.84	.79
7	Reconocimiento social	4.52	2.84	3.53	2.16	4.04	2.55	.21
8	Control del estrés	5.34	3.38	4.66	3.14	5.01	3.24	.50
9	Agilidad y flexibilidad	5.22	3.22	4.83	3.09	5.03	3.12	.69
10	Desafío	5.61	2.97	5.26	2.68	5.44	2.80	.68
11	Urgencias de la salud	4.47	3.23	4.05	3.11	4.26	3.14	.67

En relación a las deducciones descriptivas en base al deporte (Tabla 2), en el fútbol, el factor fuerza y resistencia muscular es el componente que alcanzó mayor valoración (M = 7.63 DE = 2.83), el control del estrés es el menos estimado (M =2.27 DE = 2.82). En el Box se consigue valoración media es el peso e imagen corporal (M =7.00 DE = 3.51), el reconocimiento social (M =3.15 DE = 2.15) el menos valorado. En los asistentes a la danza folklórica, le confieren más valor al peso e imagen corporal (M =6.10 DE = 3.51), el de menor derivación urgencias de la salud (M =2.33 DE = 1.87), en el baile moderno, el factor mayor fue peso e imagen corporal (M= 7.57 DE = 2.50), el de menor relevancia se ratifica urgencias de la salud (M = 3.61 DE = 3.27).

Tabla 2. Resultados descriptivos de los motivos de práctica en relación al deporte.

	Ítems/Factor	Fútbol n=11		Box n=13		DF n= 10		BM. n=7	
		M	DE	M	DE	M	DE	M	DE
1	P. e imagen corporal	5.82	3.43	7.00	3.51	6.10	3.51	7.57	2.50
2	Diversión y bienestar	7.15	2.53	5.19	2.59	4.67	2.62	4.95	3.02
3	Prev. y salud positiva	7.07	2.67	5.02	2.65	4.28	2.55	5.00	3.45
4	Competición	6.93	3.26	3.94	2.64	2.72	2.01	3.82	3.11
5	Afiliación	6.79	2.88	4.80	2.10	4.32	3.23	4.07	3.19
6	Fuerza y res. musc.	7.63	2.83	5.03	2.12	3.85	2.50	5.17	2.93
7	Reconocim. social	6.06	2.80	3.15	2.15	3.05	1.88	3.92	2.17
8	Control del estrés	2.27	2.82	4.48	2.74	3.76	3.34	4.23	3.42
9	Agilidad y flexibilidad	7.06	2.68	4.94	2.82	3.60	3.24	4.04	3.06
10	Desafío	7.22	2.42	5.32	2.79	4.25	2.51	4.57	2.91
11	Urgencias de la salud	6.93	2.91	3.84	2.80	2.33	1.87	3.61	3.27

De acuerdo al cotejo de resultados en función a los motivos para la práctica de ejercicio físico extraescolar de los participantes en función del deporte (Tabla 3), encontramos que existe diferencias significativas en los factores: Competición, reconocimiento social y urgencias de la salud para los deportes de fútbol, boxeo; y danza folclórica, mientras que para los factores de fuerza y resistencia muscular y urgencias de la salud las diferencias se encontraron solamente en las disciplinas fútbol y danza folclórica

Tabla 3. Comparativa de factores en función del deporte.

FACTORES		BOX	DF	BM
Competición	Fútbol	*	*	
Fuerza y resistencia muscular	Fútbol		*	
Reconocimiento social	Fútbol	*	*	
Agilidad y flexibilidad	Fútbol		*	
Urgencias de la salud	Fútbol	*	*	

*P < .05; DF: Danza y Folklor BM = Baile Moderno

De los resultados obtenidos se concluye que los entrenadores deben fomentar la motivación para que estas destrezas físicas deportivas se orienten hacia los diversos motivos de práctica lo que contribuirá a un estilo de vida saludable en deportistas de edades infantiles.

La principal contribución de esta investigación radica en conocer cuáles son los motivos para la práctica del ejercicio físico extra escolar por parte de los niños de ambos sexos en horarios fuera de las jornadas educativas, a través del diagnóstico de 11 dimensiones que valoran los motivos y necesidades de la práctica de la actividad física y deportiva como son los siguientes factores: prevención y salud positiva, competición, afiliación, fuerza y resistencia, reconocimiento social, control del estrés, agilidad y flexibilidad, desafío y urgencias de salud.

Los resultados de la presente investigación donde se analizó y se valoró la variable motivos para la práctica de ejercicio físico extraescolar, muestran que las trascendentales motivaciones de actividad física extraescolar, se evidenció que no existieron diferencias el género por lo que toda la muestra tiene una misma orientación en las variables de estudio sustentándose únicamente en el factor peso e imagen corporal. Estos datos son afines a otras investigaciones (Colunga-Rodríguez et al., 2020), valoraron los motivos para la práctica del ejercicio físico en estudiantes de secundaria, los autores encontraron similares resultados.

Por el contrario, las motivaciones de menor valoración para la práctica del ejercicio físico extraescolar en los varones y mujeres han sido urgencias para la salud, reconocimiento social y control del estrés, similares resultados desarrollados en los estudios de Tárrega-Canós et al. (2018), muestran que el reconocimiento social y urgencias de salud son los factores menos valorados en todos los grupos de estudiantes investigados. Trabajos como el de Portela & Domínguez (2017), expresan que con menor impacto en la motivación se encuentra el reconocimiento social/desafío y urgencias

de salud. En correspondencia a esta línea de investigación en relación al género, el estudio realizado por Luengo Vaquero (2007), determinó que es bajo el porcentaje de niñas que realizan actividades físicas extraescolares en relación al porcentaje significativo en el caso de los varones. En otras variables las derivaciones han sido también equivalentes, salvo para el factor prevención de la salud, en el caso de los varones, encontrándose diferencias estadísticamente reveladoras, siendo en las mujeres el factor control del estrés que otorgan mayor importancia. Así mismo, Ming Chi & Varella (2020), en su investigación los investigados lo hacían por motivaciones de salud, siendo las mujeres las que reportaron mayor interés por estas prácticas que los varones; estos resultados no están en relación en la investigación de Moreno et al. (2017), cuyas deducciones en relación al género, las mujeres practican por motivos de salud, sociales y disfrute, al igual que los varones.

En cuanto a las diferencias en correlación al deporte que practican, el factor de mayor relevancia en los asistentes al fútbol, es la fuerza y resistencia muscular, resultados que se destacan en la investigación realizada por Rodríguez et al. (2014), demostraron que el factor fuerza y resistencia muscular, son motivos importantes tanto en hombres como mujeres; mientras que en otros casos son contrarios como Llamazares-López et al. (2020), los factores de mayor incidencia son las relaciones sociales y la obtención de placer y diversión; el factor de menor relevancia para los que practica en fútbol es el reconocimiento social.

Por otro lado, el factor que obtuvo más significancia en los que asisten al box, danza folclórica y el baile moderno coinciden en el factor peso e imagen corporal lo que tiene reciprocidad con los datos presentados por Colunga-Rodríguez et al. (2020), en su estudio los factores de mayor relevancia fue el peso e imagen corporal; los resultados en los asistentes al baile moderno tuvo mayor valoración los componentes del auto concepto físico o de imagen corporal; de igual forma, el estudio de Capdevila-Ortiz et al. (2004), revelaron que las puntuaciones altas en este factor indican motivos para practicar ejercicio relacionados con el componente del mantenimiento de la imagen corporal; con este mismo perfil de investigación (Navas & Soriano, 2015), los motivos para la práctica se relacionaban con todas las dimensiones del auto concepto físico.

Entre el factor de menor alcance en los practicantes del box fue el control de estrés, no coinciden con los datos de Capdevila-Ortiz et al. (2004), en un estudio puntúan más alto los motivos de diversión o bienestar y control del estrés. El factor de menor relevancia en los participantes de danza y folclor fue del reconocimiento social; tienen coincidencia también con los estudios de (Gómez-Mármol et al., 2017), donde los niveles de diversión son similares en chicos y chicas; en esta misma línea de investigación

resultados similares son los obtenidos por Gálvez et al. (2007), piensan que la práctica físico-deportiva reciben un mayor reconocimiento social; también tienen coincidencia con los resultados del estudio de Portela & Domínguez, (2017), concluye que con menor impacto en la motivación se encuentra el reconocimiento social/desafío; lo que no coincide con los datos de Castillo et al. (2007), donde los motivos más relevantes fueron las relaciones sociales; con este mismo argumento los estudios de García (2006), uno de los factores más predominantes fue las relaciones sociales.

En este artículo los trascendentales motivos de actividad física extraescolar, sin distinción del género y deporte que práctica, se establecen en componentes agrupados en el peso e imagen corporal y cualidades físicas (fuerza y resistencia muscular). Estos resultados son similares a otras investigaciones como la de Macarro-Moreno et al. (2012), revelaron que practican estas actividades porque les gusta estar en forma (componente peso e imagen corporal), de la misma manera Navas & Soriano (2015), en su estudio llegaron a la conclusión que los motivos para estas prácticas físicas extraescolares fueron estar en forma; en este mismo argumento de la investigación de Martínez-López et al. (2009), en sus estudios concluyeron que el ejercicio físico que se desarrolla no es el más adecuado para combatir su exceso de peso corporal. Por el contrario, los motivos menos significativos para la práctica de ejercicios físicos extraescolar han sido el control del estrés, reconocimiento social y el factor urgencias de salud, similares a investigaciones realizadas por (Tárrega-Canós et al., 2018), demostraron que el reconocimiento social y urgencias de salud son los factores menos valorados en todos los grupos; de la misma manera en la investigación de Corbí et al. (2019), no encontraron motivos acerca de aspectos sociales.

CONCLUSIONES

A partir del objetivo del presente estudio se identificó los motivos para la práctica del ejercicio físico extraescolar en deportistas amateurs infantiles en función del sexo y del deporte. Encontrándose que en relación al sexo no se identificó diferencias, lo que puede establecerse que tanto hombres como mujeres tienen la misma orientación con relación a los motivos de práctica de ejercicio físico extraescolar. En función del deporte, se encontraron diferencias en los factores: competición, reconocimiento social y urgencias de la salud para los deportes de fútbol, boxeo y danza folclórica, mientras que, para los factores de fuerza y resistencia muscular, y urgencias de la salud las diferencias se encontraron solamente en las actividades de fútbol y danza folclórica.

Por tanto, se manifiesta la necesidad de que los entrenadores fomenten los diversos motivos hacia la práctica deportiva con la finalidad de producir una adherencia hacia las diferentes disciplinas deportivas. por ello es importante fortalecer estas actividades extraescolares

desarrollando programas centrados en los factores de peso e imagen corporal, así como la fuerza y resistencia muscular, lo que contribuirá a un estilo de vida saludable en niños y niñas de la población estudiada

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araya-Castillo, L., & Pedreros-Gajardo, M. (2009). Análisis de las teorías de motivación de contenido: una aplicación al mercado laboral de Chile, año 2009. *Revista de Ciencias Sociales*, 4(142), 45-61.
- Barrio, J.A., García, M.R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), pp. 37-48.
- Capdevila-Ortiz, L., Niñerola, J., & Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el auto informe de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1).
- Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.
- Colunga-Rodríguez, B. A., Ángel-González, M., Vázquez-Juárez, C. L., Vázquez-Colunga, J. C., Castellanos-Ángeles, R., Colunga-Rodríguez, C., & Dávalos-Picazo, G. (2020). Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico en Estudiantes de Secundaria. *Retos*, 38, 89-94.
- Corbí Santamaría, M., Palmero-Cámara, C., & Jiménez-Palmero, A. (2019). Diferencias en los motivos hacia la actividad física de los universitarios según nivel de actividad y su relación con la satisfacción del servicio deportivo universitario. *Retos*, 35, 191-195.
- Gálvez Casas, A., Rodríguez García, P. L., & Velandrino Nicolás, A. (2007). Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 71-84.
- García, J., Caracuel, J., & Cevallos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 24(1), 71-88.
- García-Lozano, C., & Aliaga-Fernández, C. (2011). Relación de la práctica de actividad física con la salud y la calidad de vida, y la influencia de las actitudes. *EfDeportes.com*, (163).
- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B., & Bazaco-Belmonte, M. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico - deportivas extraescolares. *Revista Técnico Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(3), 605 - 620.
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M., & Calatayud, P. (2018). Determinantes de la práctica deportiva de los adolescentes en horario extraescolar. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 91-100.
- Hampton, D. (2000). Administración. McGraw-Hill.
- Llamazares-López, A., Nieto-Rodríguez, J., Ventola-Rodríguez, N., & Moral-García, J. E. (2020). Actividad física escolar y extraescolar en estudiantes adolescentes, diferentes motivaciones y beneficios para la salud. *Papeles Salmantinos De educación*, (24), 117-129.
- López-Castedo, A., Domínguez Alonso, J., & Portela-Pino, I. (2018). Predictive variables of motivation and barriers for the practice of physical exercise in adolescence. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(4), 907-915.
- Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad física deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7(27), 174-184.
- Macarro-Moreno, J., Martínez-Baena, A., & Torres-Guerrero, J. (2012). Motivaciones para la práctica físico-deportiva. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 371-396.
- Martínez-López, E., Chacón, J., & Moral, J. E. (2009). Influences of the school and family context in the adolescent's physical activity. Special attention to the obese pupil. *J Sport Health Res*, 1(1), 26-45.
- Mollá Serrano, M. (2007). La influencia de las actividades en los hábitos deportivos escolares. *Revista médica científica del deporte. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2(27), 241-251
- Moreno Murcia, J. A., Cervelló Gimeno, E., & Martínez Camacho, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176.
- Moreno, J., Cervelló, E., Huéscar, E., & Llamas, L. (2011). Relación de los motivos de práctica deportiva en adolescentes con la percepción de competencia, imagen corporal y hábitos saludables. *Culture and Education, Cultura y Educación* 23(4), 533-542.
- Navas, L., & Soriano, J. (2015). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el auto concepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y deporte*, 11(1), 69-76.

- Nuviala Nuviala, R., Aznar Cebamanos, M., Grao-Cruces, A., & Nuviala Nuviala, A. (2020). Cultura organizativa del técnico deportivo y su relación con la Satisfacción y Valor percibido de usuarios de actividades deportivas extraescolares (Sports technicians' organizational culture and its relationship with extracurricular sports activities us. *Retos*, **38**, 606–612.
- Portela, I., & Domínguez, J. (2017). Motivación percibida por los adolescentes gallegos en la práctica del ejercicio. *Revistas de Estudios en Investigación y Educación*, **14**, 117-121.
- Reverter, J., Plaza, D., Jové M., & Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, **25**, 48-52.
- Rodríguez, A., Morera, M., Barrantes, C., & Ugalde, J. (2014). Relación entre los Factores Motivacionales, la Edad y el Sexo en las personas participantes en un proyecto de Natación. *Revista de la Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, **11(1)**, 13-25.
- Sorensen, M. (1997). Self-referent thoughts in exercise: The self-perception in exercise. Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, **13(3)**, 195-205.
- Tárrega-Canós, J., Alguacil, M., & Parra-Camacho, D. (2018). Análisis de la Motivación hacia la Práctica de Actividad Física Extraescolar en Educación Secundaria. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, **8(3)**, 259–280.