

Revesado-Carballares, D., Maneiro-Dios, R., Pérez-López, P. y Hermida-Carballido, N. (2026).
Intencionalidad hacia la práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria:
implicaciones para la promoción de la salud y perspectiva ocupacional. *Cuadernos de Psicología del
Deporte*, 26(3), 320-334

Intencionalidad hacia la práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria: implicaciones para la promoción de la salud y perspectiva ocupacional

Intentionality towards the practice of physical activity in primary education students: implications for health promotion and occupational perspective

Intencionalidade na prática da atividade física em alunos do ensino básico: implicações para a promoção da saúde e a perspectiva ocupacional

Revesado-Carballares, David¹, Maneiro-Dios, Ruben², Pérez-López, Pablo³, Hermida-Carballido,
Natalia⁴

¹Universidad de Salamanca, España; ²Universidad de Vigo, España; ³Universidad Pontificia de
Salamanca, España; ⁴Universidad de Burgos, España

RESUMEN

La actividad física desempeña un papel trascendental en el desarrollo integral de las personas a lo largo de su vida, promoviendo la mejora de la condición física, a la vez que favorece su bienestar social y cognitivo. Por este motivo, el objetivo de este estudio fue analizar la intencionalidad de ser físicamente activo en estudiantes de Educación Primaria. Para ello, se ha utilizado el cuestionario de Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA). La muestra de este estudio ha tomado en consideración un total de 185 participantes (96 alumnos pertenecientes al 5.º curso de Educación Primaria y 89 alumnos de 6.º curso de esta misma etapa educativa), con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años. Los resultados alcanzados no presentan diferencias estadísticamente significativas atendiendo al sexo ni a la edad, observándose tamaños del efecto muy pequeños en todos los análisis realizados ($\eta^2p = .000-.015$). Sin embargo, sí se observan tendencias positivas, como el acuerdo generalizado de los participantes con la necesidad de llevar a cabo práctica deportiva tanto dentro como fuera de los centros educativos. La ausencia de diferencias significativas en función del sexo o la edad, junto con los reducidos tamaños del efecto, sugiere que, durante este periodo, la intención de ser físicamente activo se mantiene relativamente estable entre los distintos subgrupos analizados, una situación que respondería a cuestiones como la motivación o el disfrute. Estos resultados pueden ampliar el interés aplicado del estudio más allá del ámbito educativo, aportando evidencia útil desde una perspectiva ocupacional para el diseño de estrategias preventivas orientadas a favorecer la participación en ocupaciones físicamente activas y la promoción de la salud desde edades tempranas.

Palabras clave: educación física; escuela; estudiante; motivación.

ABSTRACT

Physical activity plays a fundamental role in individuals' holistic development throughout the lifespan, contributing not only to improvements in physical fitness but also to social and cognitive well-being. Therefore, the aim of this study was to analyse the intention to be physically active among Primary Education students. To this end, the Intention to be Physically Active Measure (MIFA) questionnaire was administered. The sample comprised 185 participants (96 fifth-grade and 89 sixth-grade Primary Education students) aged between 10 and 12 years. The results revealed no statistically significant differences according to sex or age, with very small effect sizes across all analyses ($\eta^2p = .000-.015$). Nevertheless, positive trends were observed, particularly regarding the participants' strong agreement with the importance of engaging in physical activity both inside and outside the school setting. The absence of significant differences according to sex or age, together with the negligible effect sizes, suggests that during this educational stage the intention to be physically active remains relatively stable across the analysed subgroups, being more closely associated with motivational and enjoyment-related factors. These findings extend the applied relevance of the study beyond the educational context, providing useful evidence from an occupational perspective for the design of preventive strategies aimed at promoting participation in physically active occupations and fostering health promotion from early childhood.

Keywords: physical education; school; pupil; motivation.

RESUMO

A atividade física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral dos indivíduos ao longo da vida, contribuindo não só para a melhoria da condição física, mas também para o bem-estar social e cognitivo. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar a intencionalidade de ser fisicamente ativo em estudantes do Ensino Básico. Para tal, foi utilizado o questionário Medida da Intencionalidade para Ser Fisicamente Ativo (MIFA). A amostra foi constituída por 185 participantes (96 alunos do 5.º ano e 89 alunos do 6.º ano do Ensino Básico), com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos. Os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas em função do sexo ou da idade, tendo sido observados tamanhos do efeito muito reduzidos em todas as análises realizadas ($\eta^2p = .000-.015$). No entanto, verificaram-se tendências positivas, destacando-se o elevado grau de concordância dos participantes relativamente à importância da prática de atividade física, tanto dentro como fora do contexto escolar. A ausência de diferenças significativas em função do sexo ou da idade, juntamente com os reduzidos tamanhos do efeito, sugere que, nesta etapa educativa, a intencionalidade de ser fisicamente ativo se mantém relativamente estável entre os diferentes subgrupos analisados, estando mais relacionada com fatores motivacionais e com o prazer associado à prática. Estes resultados alargam a relevância aplicada do estudo para além do contexto educativo, fornecendo evidência útil a partir de uma perspetiva ocupacional para o desenvolvimento de estratégias preventivas orientadas para promover a participação em ocupações fisicamente ativas e a promoção da saúde desde a infância.

Palavras chave: educação física; escola; aluno; motivação.

INTRODUCCIÓN

La actividad física desempeña un papel esencial en el desarrollo integral de las personas a lo largo de su vida. La participación habitual en actividades físicamente activas durante la infancia no solo repercute sobre la condición física, sino que también favorece el desarrollo del desempeño ocupacional, la autonomía personal y la adquisición de rutinas saludables que pueden mantenerse durante todo el ciclo vital (Espigares et al., 2022; Fernández-Bustos et al., 2024; Aguirre et al., 2020; Wilcock y Hocking, 2015). En este sentido, la promoción de la actividad física trasciende el ámbito estrictamente deportivo para convertirse en una estrategia de promoción de la salud y prevención de futuros problemas funcionales.

Intencionalidad práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo constituye uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas y afectando negativamente a la calidad de vida desde edades tempranas (Rodríguez-Rosado et al., 2025; World Health Organization, 2020). Por este motivo, resulta imprescindible fomentar hábitos saludables desde la infancia (Rosenkranz et al., 2023), que puedan perdurar hacia la edad adulta (Fernández-Espíndola et al., 2021).

Si nos centramos en el contexto educativo, diversos estudios ponen de manifiesto que los factores motivacionales constituyen uno de los principales predictores de la participación en actividad física durante la Educación Primaria (Pavlović et al., 2023; Rojo-Ramos et al., 2022). En este sentido, una de las teorías motivacionales más relevantes es la Teoría de la Autodeterminación (TAD), que explica cómo las personas regulan su comportamiento en función del grado de autodeterminación que experimentan (Deci y Ryan, 1985, 2000; Herrera et al., 2020; Ryan y Deci, 2017, 2020). Este modelo sostiene que la motivación intrínseca constituye uno de los principales motores para favorecer la práctica física de manera regular y sostenida en el tiempo (Tapia-Serrano et al., 2024). Cuando los escolares perciben las clases de Educación Física como experiencias positivas, satisfactorias y adaptadas a sus intereses, aumentan su implicación, disfrute e intención futura de continuar realizando actividad física (Toh y Choon Lian, 2024).

Este planteamiento también resulta de interés para la Terapia Ocupacional, disciplina que entiende la participación en actividades significativas como un elemento esencial para favorecer la salud, la autonomía y el desempeño ocupacional (Wilcock y Hocking, 2015). Aunque el Modelo de Ocupación Humana no distingue explícitamente entre motivación intrínseca y extrínseca, como sí hace la Teoría de la Autodeterminación, éste conceptualiza la motivación a través de la volición, compuesta por intereses, valores y causalidad personal. Estos componentes permiten comprender de manera ocupacional cómo los factores motivacionales influyen en la intención de participar en actividad física. La American Occupational Therapy Association (2020) clasifica la actividad física como una ocupación, es decir una actividad con propósito y sentido, enfocada a la gestión de la salud. Pero bien es cierto que su práctica está relacionada de forma transversal con diversas ocupaciones, con el desempeño ocupacional, la independencia y autonomía personal (Hermida, 2011). Siendo siempre necesaria la perspectiva de la persona para la categorización de una ocupación según sus intereses, necesidades y contextos (AOTA, 2020).

Por ello, la práctica física no solo es importante dentro del ámbito escolar, sino también fuera de él (Arévalo et al., 2017; Rodríguez et al., 2020). Cada vez son más los estudios que ponen de manifiesto que la práctica físico-deportiva en contextos extraescolares potencian la motivación intrínseca, la autoeficacia y la adherencia futura a la actividad física en la adultez (Adank et al., 2024; Casado-Robles et al., 2025; Ruiz Ortiz, 2023). Las experiencias lúdico-deportivas desarrolladas en contextos no formales fortalecen el compromiso con la práctica deportiva, potenciando incluso la futura autonomía personal y la independencia.

En este sentido, la calidad de la enseñanza de la Educación Física en la enseñanza reglada, junto con el estilo motivacional del profesorado y las metodologías empleadas en el aula, se han mostrado como elementos de gran eficacia para incrementar el interés, la satisfacción y la intención futura de práctica deportiva (Camacho-Sánchez et al., 2023; Romero-Rodríguez et al., 2024; Soriano-Pascual et al., 2022). Una Educación Física significativa en edades tempranas podría redundar en adultos con mayor autonomía personal y la adquisición de rutinas saludables que pueden mantenerse en todo el ciclo vital (Expósito González et al., 2012; Franco et al., 2012; Oliva et al., 2010; Polet et al., 2021; Vasconcellos et al., 2020). Desde una perspectiva ocupacional, estos contextos educativos también pueden entenderse como espacios facilitadores de la participación en ocupaciones saludables y significativas, contribuyendo al desarrollo integral del alumnado.

Aunque diversos estudios han analizado la intencionalidad de ser físicamente activo mediante el cuestionario MIFA en alumnado de Educación Primaria, la evidencia disponible continúa siendo limitada en relación con la estabilidad de dicha intencionalidad durante los últimos cursos de esta etapa educativa. Asimismo, los resultados publicados respecto a la influencia del sexo y la edad muestran cierta variabilidad, lo que justifica la necesidad de seguir ampliando la evidencia empírica en diferentes contextos educativos. Además, desde la perspectiva de la promoción de la salud y de la Terapia Ocupacional, disponer de información acerca de la intención futura de realizar actividad física puede resultar especialmente útil para orientar estrategias preventivas dirigidas a consolidar hábitos activos y

ocupaciones saludables durante la infancia, así como incidir en el trabajo de crear contextos facilitadores e inclusivos para que cualquier niño o niña pueda realizar la actividad física adaptada a sus características personales. En este sentido, el presente estudio pretende aportar nuevos datos sobre esta población escolar y contribuir a reforzar el conocimiento existente acerca de la evolución de la intención de ser físicamente activo durante la Educación Primaria.

El objetivo de esta investigación fue analizar los niveles de intencionalidad para ser físicamente activo en estudiantes de 5.º y 6.º de Educación Primaria mediante el cuestionario MIFA, así como determinar si existían diferencias estadísticamente significativas en dicha intencionalidad en función del sexo y de la edad de los participantes.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño de la investigación

La investigación se enmarca dentro de una metodología selectiva, concretamente, mediante un diseño selectivo transversal (Ato et al., 2013), ya que los datos fueron recogidos en un único momento temporal sin manipulación de variables independientes y con el objetivo de describir y comparar características de una población. Asimismo, el presente trabajo presenta un carácter exploratorio, al pretender describir la intencionalidad de ser físicamente activo en una muestra concreta de estudiantes de Educación Primaria e identificar posibles diferencias en función del sexo y la edad, sin establecer relaciones causales entre las variables analizadas.

Participantes

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando aquellos centros educativos que aceptaron participar en la investigación. En total, la muestra cuenta con 185 estudiantes adscritos a cuatro centros educativos de la comunidad autónoma de Castilla y León (96 alumnos pertenecientes al 5º curso de educación primaria y 89 alumnos de 6º curso de esta misma etapa educativa), con edades comprendidas entre los 10 y 12 años.

Para el desarrollo del presente trabajo, el equipo de investigación se ha comprometido a no recopilar ni almacenar datos relativos:

- Nombres y/o apellidos del alumnado, ni cualquier otra información sensible acerca de los participantes.
- Nombres de los cuatro centros educativos que han participado en la investigación, así como cualquier información que puedan identificarlos.
- Información relativa a los docentes que han apoyado la investigación en la recogida de datos.

Instrumentos

Para la recogida de resultados se ha utilizado el cuestionario Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA) adaptado y validado en un estudio previo (Arias et al., 2013) a estudiantes de educación primaria. Este instrumento está conformado por cinco ítems que pretenden medir la intencionalidad de ser físicamente activos:

1. Me interesa desarrollar mi forma física para no estar débil, mediante la práctica de deporte
2. Además de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte
3. Después de terminar el colegio, quisiera formar parte de un club deportivo
4. Después de terminar el colegio, me gustaría mantenerme activo practicando deporte
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre

Cada uno de estos ítems es valorado sobre una escala tipo Likert con cinco valores de respuesta: 1 = totalmente en desacuerdo; 2 = algo en desacuerdo; 3 = ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4 = algo de acuerdo; y 5 = totalmente de acuerdo. Asimismo, se analizó la consistencia interna del cuestionario en la presente muestra, obteniéndose un

Intencionalidad práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria

coeficiente alfa de Cronbach de $\alpha = 0.82$, lo que evidencia una buena fiabilidad del instrumento para la población estudiada (Nunnally y Bernstein, 1994).

Desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional, los ítems del cuestionario MIFA permiten aproximarse a componentes centrales de la volición descrita en el Modelo de Ocupación Humana (MOHO) (Taylor et al., 2023). En concreto, las afirmaciones relacionadas con el interés por desarrollar la forma física, el disfrute del deporte y el deseo de mantenerse activo reflejan los elementos de causalidad personal, valores e intereses que conforman el sistema motivacional del modelo. Así, además de medir la intencionalidad hacia la práctica de actividad física, este instrumento ofrece información relevante sobre cómo los estudiantes construyen significado, motivación y sentido de capacidad en torno a esta ocupación.

Procedimiento

Para efectuar la recogida de datos, en un primer momento, se contactó con los cuatro centros educativos para plantearles el objetivo de este trabajo de investigación, que tal y como hemos manifestado, no es otro que el de conocer las motivaciones e intencionalidades del alumnado de educación primaria hacia la adherencia a la práctica deportiva, intereses y gustos.

Una vez que la dirección del centro comunicó al claustro la posibilidad de poder realizar este estudio y la solicitud fue aceptada, los respectivos tutores informaron a las familias, para que autorizaran a los menores a la cumplimentación del cuestionario. En todo momento se especificó a los distintos participantes que la colaboración en esta investigación era voluntaria y que no supondría beneficio ni perjuicio alguno.

Como criterios de inclusión se estableció la necesidad de que el cuestionario fuera cumplimentado por completo y que, adicionalmente, el participante contara con la autorización previa de los padres y/o tutores legales.

El presente estudio se ha desarrollado siguiendo los principios éticos recogidos en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2000) y las Normas de Ética en la Investigación en Ciencias del Deporte y del Ejercicio (Harriss et al., 2019). En este sentido, cabe señalar que no se ha requerido la emisión de un informe favorable por parte de la Comisión de Ética de la Universidad Pontificia de Salamanca, dado que dicha institución no considera necesaria dicha evaluación para la aplicación del cuestionario Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA), al tratarse de un instrumento estandarizado, de carácter no invasivo y sin implicaciones éticas relevantes. Esta decisión se fundamenta en que la investigación se enmarca dentro de las denominadas "Investigaciones Exentas de Revisión Ética", en concreto, en el apartado 1 relativo a la Investigación educativa realizada en entornos educativos establecidos, sobre prácticas educativas normales (como estudios de instrucción, currículos o gestión del aula). No obstante, para garantizar la protección de los participantes, se obtuvo el consentimiento informado de los padres, madres o tutores legales de todos los alumnos participantes, así como la autorización expresa de los equipos directivos de los centros educativos, a quienes previamente se les remitió una carta informativa detallando los objetivos, procedimiento y carácter voluntario y anónimo del estudio.

Análisis estadístico

Los datos fueron analizados mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 25. Previamente a la realización de los análisis inferenciales, se comprobó la distribución de los datos mediante los coeficientes de asimetría y curtosis. Los valores obtenidos oscilaron entre -1.996 y -0.683 para la asimetría, y entre -0.816 y 3.831 para la curtosis, situándose dentro de los rangos considerados aceptables para asumir normalidad univariada y justificar el empleo de pruebas paramétricas (Finney y DiStefano, 2006). Asimismo, se verificó el supuesto de homogeneidad de varianzas mediante la prueba de Levene. A continuación, se llevaron a cabo análisis descriptivos de las variables objeto de estudio, calculándose las medias y desviaciones típicas de las puntuaciones obtenidas en los diferentes ítems del cuestionario. Posteriormente, se realizaron pruebas paramétricas (ANOVA) de un factor para examinar posibles diferencias en la intencionalidad de ser físicamente activo en función del sexo y la edad de los participantes. Cuando fue necesario, se efectuaron comparaciones post hoc mediante el ajuste de Bonferroni. En todos los análisis se estableció un nivel de significación estadística de $p < .05$.

RESULTADOS

A continuación, se exponen los principales resultados alcanzados durante el desarrollo de la investigación.

En primer lugar, se analizan los resultados del cuestionario MIFA atendiendo a la variable sexo de los encuestados (Tabla 1). Tal y como podemos observar, no se hallaron evidencias estadísticamente significativas, aunque si es posible vislumbrar ciertas tendencias, como en el ítem 4, que específicamente analiza la adherencia al deporte y la intención de ser físicamente activo.

Tabla 1

Análisis descriptivo y de varianza de los ítems del cuestionario MIFA según el sexo.

		Descriptivos				ANOVA		
	Sexo	N	Media	Desviación típica		Media cuadrática	F	Sig.
1. Me interesa desarrollar mi forma física para no estar débil, mediante la práctica de deporte	V	91	4,43	,944	Intergrupos	.207		
	M	94	4,36	1,046	Intragrupos	.994		
	Total	185	4.39	.995				
2. Además de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte	V	91	4.35	1.109	Intergrupos	.086		
	M	94	4.31	1.078	Intragrupos	1.196		
	Total	185	4.33	1.091				
3. Después de terminar el colegio, quisiera formar parte de un club deportivo	V	91	3.77	1.469	Intergrupos	1.951		
	M	94	3.56	1.349	Intragrupos	1.985		
	Total	185	3.66	1.409				
4. Después de terminar el colegio, me gustaría mantenerme activo practicando deporte	V	91	4.30	1.100	Intergrupos	1.675		
	M	94	4.11	1.112	Intragrupos	1.224		
	Total	185	4.20	1.107				
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	V	91	3.85	1.357	Intergrupos	.581		
	M	94	3.73	1.400	Intragrupos	1.903		
	Total	185	3.79	1.377				

Por otro lado, también podemos observar los resultados del cuestionario atendiendo a la edad de los escolares (tabla 2). Al respecto, no se perciben diferencias significativas entre los grupos (intergrupos) pero sí que se observa una cierta tendencia hacia la práctica deportiva como lo pone de manifiesto el ítem 3.

Intencionalidad práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria

Tabla 2

Análisis descriptivo y de varianza de los ítems del cuestionario MIFA según la edad.

	Descriptivos				ANOVA		
	Sexo	N	Media	Desviación típica		Media cuadrática	F Sig.
1. Me interesa desarrollar mi forma física para no estar débil, mediante la práctica de deporte	10	61	4.26	1.210	Intergrupos	1.037	.208 .353
	11	84	4.42	.895	Intragrupos	.990	
	12	40	4.55	.815			
	Total	185	4.39	.995			
2. Además de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte	10	61	4.46	1.149	Intergrupos	1.349	.072 .324
	11	84	4.33	1.045	Intragrupos	1.188	
	12	40	4.13	1.090			
	Total	185	4.33	1.091			
3. Después de terminar el colegio, quisiera formar parte de un club deportivo	10	61	3.90	1.350	Intergrupos	2.710	.983 .257
	11	84	3.58	1.441	Intragrupos	1.977	
	12	40	3.48	1.414			
	Total	185	3.66	1.409			
4. Después de terminar el colegio, me gustaría mantenerme activo practicando deporte	10	61	4.36	1.081	Intergrupos	1.446	1.36 .309
	11	84	4.17	1.139	Intragrupos	1.224	
	12	40	4.03	1.074			
	Total	185	4.20	1.107			
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	10	61	3.92	1.308	Intergrupos	1.427	.305 .473
	11	84	3.80	1.387	Intragrupos	1.901	
	12	40	3.58	1.466			
	Total	185	3.79	1.377			

Por último, en la tabla 3, se recogen los resultados de ANOVA en relación al factor edad aplicado a las puntuaciones obtenidas en cada uno de los cinco ítems del cuestionario MIFA.

Tabla 3

Resultados del análisis de varianza (ANOVA) según la edad en los ítems del cuestionario.

Comparaciones múltiples							
Variable dependiente	(I) edad	(J) edad	Bonferroni		Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
			Diferencia de medias (I-J)	Error típico		Límite inferior	Límite superior
item1	10	11	-.154	.167	1.000	-.56	.25
		12	-.288	.202	.471	-.78	.20
	11	10	.154	.167	1.000	-.25	.56
		12	-.133	.191	1.000	-.60	.33
	12	10	.288	.202	.471	-.20	.78
		11	.133	.191	1.000	-.33	.60
item2	10	11	.126	.183	1.000	-.32	.57
		12	.334	.222	.401	-.20	.87
	11	10	-.126	.183	1.000	-.57	.32
		12	.208	.209	.963	-.30	.71
	12	10	-.334	.222	.401	-.87	.20
		11	-.208	.209	.963	-.71	.30
item3	10	11	.318	.237	.540	-.25	.89
		12	.427	.286	.413	-.26	1.12
	11	10	-.318	.237	.540	-.89	.25
		12	.108	.270	1.000	-.54	.76
	12	10	-.427	.286	.413	-1.12	.26
		11	-.108	.270	1.000	-.76	.54
item4	10	11	.194	.186	.896	-.26	.64
		12	.336	.225	.413	-.21	.88
	11	10	-.194	.186	.896	-.64	.26
		12	.142	.213	1.000	-.37	.66
	12	10	-.336	.225	.413	-.88	.21
		11	-.142	.213	1.000	-.66	.37
item5	10	11	.120	.232	1.000	-.44	.68
		12	.343	.280	.669	-.33	1.02
	11	10	-.120	.232	1.000	-.68	.44
		12	.223	.265	1.000	-.42	.86
	12	10	-.343	.280	.669	-1.02	.33
		11	-.223	.265	1.000	-.86	.42

Intencionalidad práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria

Con el objetivo de complementar la interpretación de los análisis inferenciales, se calcularon los tamaños del efecto mediante el estadístico eta parcial al cuadrado (η^2p). En relación con el sexo, los tamaños del efecto obtenidos fueron triviales en todos los ítems analizados, oscilando entre $\eta^2p = .000$ y $\eta^2p = .007$ (ítem 1: $\eta^2p = .001$; ítem 2: $\eta^2p = .000$; ítem 3: $\eta^2p = .005$; ítem 4: $\eta^2p = .007$; ítem 5: $\eta^2p = .002$). Del mismo modo, en función de la edad, los tamaños del efecto también fueron pequeños o triviales, con valores comprendidos entre $\eta^2p = .008$ y $\eta^2p = .015$ (ítem 1: $\eta^2p = .011$; ítem 2: $\eta^2p = .012$; ítem 3: $\eta^2p = .015$; ítem 4: $\eta^2p = .013$; ítem 5: $\eta^2p = .008$). Estos resultados ponen de manifiesto que, además de no alcanzarse diferencias estadísticamente significativas, las variables sexo y edad explican una proporción muy reducida de la variabilidad observada en la intencionalidad de ser físicamente activo.

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la intencionalidad de ser físicamente activo en estudiantes de Educación Primaria, considerando las variables sexo y edad, mediante el cuestionario MIFA validado por Arias et al. (2013). Los resultados obtenidos muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los distintos grupos analizados en ninguno de los cinco ítems del cuestionario. Asimismo, los tamaños del efecto obtenidos fueron muy pequeños, lo que indica que tanto el sexo como la edad explican una proporción mínima de la variabilidad observada en la intencionalidad de ser físicamente activo. No obstante, se identificaron determinadas tendencias que merecen ser analizadas desde una perspectiva pedagógica y motivacional.

En primer lugar, tanto niños como niñas mostraron puntuaciones elevadas en los distintos ítems del cuestionario, especialmente en aquellos relacionados con el interés por mejorar la condición física y mantener la práctica deportiva en el futuro. Estos resultados coinciden con investigaciones previas desarrolladas en alumnado de Educación Primaria (Arias et al., 2013; Cerro-Herrero et al., 2022), las cuales señalan que los escolares presentan una predisposición positiva hacia la práctica de actividad física, aunque dicha intención no siempre se traduzca posteriormente en una conducta físicamente activa.

En relación con el sexo, no se observaron diferencias estadísticamente significativas, resultado que coincide con el trabajo de Arias et al. (2021), donde esta variable tampoco mostró una influencia relevante sobre la intención futura de práctica deportiva. Sin embargo, estos hallazgos difieren de los obtenidos por Espigares et al. (2022), quienes identificaron una mayor intencionalidad hacia la práctica física en los niños respecto a las niñas. Una posible explicación de esta discrepancia puede encontrarse en el estudio de Fernández-Hernández et al. (2021), cuyos autores señalan que durante la Educación Primaria las diferencias entre ambos sexos suelen manifestarse principalmente en la frecuencia real de práctica deportiva, más que en la propia intención de realizar actividad física. En etapas evolutivas posteriores, sin embargo, diversos estudios sí han encontrado diferencias significativas, probablemente asociadas a factores socioculturales, estereotipos de género y percepción de competencia (Moreno-Murcia et al., 2011).

Desde la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2020), la elevada intención de ser físicamente activo observada en la muestra podría interpretarse como consecuencia de una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social. Cuando el alumnado percibe que participa en experiencias motivadoras, dispone de oportunidades para tomar decisiones y experimenta sentimientos de competencia durante las clases de Educación Física, aumenta la motivación intrínseca y, con ello, la probabilidad de mantener la práctica física a largo plazo. En esta misma línea, la ausencia de diferencias significativas entre niños y niñas podría indicar que ambos grupos están experimentando contextos de aprendizaje similares, caracterizados por un clima motivacional que favorece la participación, la cooperación y el apoyo a la autonomía, factores ampliamente relacionados con la adherencia futura a la práctica físico-deportiva.

Respecto a la edad, aunque no se alcanzó significación estadística, se observó una ligera tendencia hacia menores niveles de intencionalidad en el grupo de mayor edad. Desde una perspectiva pedagógica, este comportamiento podría estar relacionado con los cambios evolutivos propios del final de la Educación Primaria, etapa en la que comienzan a aparecer nuevas demandas académicas, intereses personales y modificaciones en las fuentes de

motivación. En consecuencia, resulta especialmente relevante que el profesorado de Educación Física genere experiencias positivas y satisfactorias que permitan mantener el interés del alumnado por la práctica físico-deportiva durante la transición hacia la Educación Secundaria. Estos resultados discrepan parcialmente de los obtenidos por Espigares et al. (2022), quienes describen niveles superiores de intencionalidad en alumnado de mayor edad, aunque coinciden con los planteamientos de Rodríguez-Muñoz et al. (2021), que atribuyen estas diferencias a la variabilidad existente entre cursos más que a un descenso progresivo de la motivación. En este sentido, diversos autores destacan que la promoción de la actividad física durante la infancia debe orientarse no solo a incrementar la práctica efectiva, sino también a mantener elevados niveles de disfrute y motivación que favorezcan la adherencia futura (Morano et al., 2019).

Con respecto al ámbito social, los resultados obtenidos también pueden interpretarse desde el marco conceptual de la Terapia Ocupacional. Desde esta disciplina, la actividad física constituye una ocupación significativa capaz de favorecer la salud, el bienestar y la participación en la vida cotidiana (Wilcock & Hocking, 2015). Asimismo, el Modelo Persona-Entorno-Ocupación (PEO) propuesto por Law et al. (1996) sostiene que el desempeño ocupacional surge de la interacción dinámica entre las características de la persona, el entorno y las ocupaciones que desarrolla. En este sentido, la Educación Física escolar puede entenderse como un entorno privilegiado para generar experiencias positivas relacionadas con la actividad física que favorezcan la adquisición de hábitos saludables y la participación en ocupaciones físicamente activas. La elevada intencionalidad observada en la presente muestra podría facilitar no solo una mayor adherencia futura al ejercicio físico, sino también el establecimiento de patrones ocupacionales saludables con repercusiones positivas sobre la autonomía funcional, la participación en las actividades de la vida diaria y la calidad de vida a lo largo del ciclo vital.

Los resultados obtenidos refuerzan la importancia de desarrollar intervenciones preventivas que promuevan experiencias motrices positivas y significativas durante la Educación Primaria. La colaboración entre docentes de Educación Física y profesionales de la Terapia Ocupacional puede favorecer el diseño de estrategias interdisciplinarias dirigidas a incrementar la motivación hacia la práctica física, consolidar hábitos activos desde edades tempranas y promover estilos de vida saludables que repercutan positivamente sobre la salud, la funcionalidad y el bienestar futuro del alumnado.

CONCLUSIÓN

El objetivo del presente estudio fue analizar la intencionalidad de ser físicamente activo en estudiantes de Educación Primaria y comprobar la existencia de diferencias en función del sexo y la edad. Los resultados permiten concluir que dicho objetivo fue alcanzado, observándose una elevada intencionalidad hacia la práctica de actividad física en el conjunto de la muestra y la ausencia de diferencias estadísticamente significativas entre los distintos grupos analizados.

La ausencia de diferencias estadísticamente significativas en función del sexo o la edad sugiere que, durante este periodo del desarrollo, la intención de ser físicamente activo se mantiene relativamente estable entre los distintos subgrupos analizados, lo que coincide con investigaciones previas que apuntan a la niñez como una etapa en la que la motivación hacia la actividad física se encuentra más influenciada por el disfrute, la competencia percibida y las experiencias previas que por factores sociodemográficos.

No obstante, se observa una ligera tendencia descendente en la intencionalidad hacia la práctica deportiva en el grupo de mayor edad. Este patrón podría interpretarse como una manifestación temprana del descenso en los niveles de actividad física descrito por diversos estudios durante la transición hacia la Educación Secundaria. Esta situación podría estar relacionada con la aparición de nuevas prioridades e intereses personales, la disminución del tiempo disponible para la práctica físico-deportiva o el incremento de las demandas académicas, factores que pueden comprometer la continuidad de hábitos físicamente activos si no se desarrollan estrategias preventivas desde edades tempranas.

Intencionalidad práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria

En este contexto, los resultados obtenidos ponen de manifiesto que la promoción de la actividad física durante la Educación Primaria debe entenderse como una estrategia integral de promoción de la salud, cuyo impacto trasciende la mejora de la condición física para favorecer el bienestar, la participación y la adquisición de hábitos saludables. Desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional, la actividad física puede considerarse una ocupación significativa que contribuye al desarrollo del desempeño ocupacional, la autonomía funcional y la participación en las actividades de la vida diaria (Law et al., 1996; Wilcock & Hocking, 2015). En consecuencia, conocer la intencionalidad de ser físicamente activo proporciona información de utilidad para el diseño de intervenciones preventivas e interdisciplinarias, desarrolladas desde la Educación Física y la Terapia Ocupacional, orientadas a consolidar estilos de vida activos y ocupacionalmente saludables desde la infancia.

FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Futuras investigaciones deberían desarrollar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de la intencionalidad hacia la práctica física desde Educación Primaria hasta Secundaria, incorporando variables como la competencia motriz, el nivel real de práctica deportiva, el apoyo familiar, el clima motivacional generado por el profesorado y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. Asimismo, resultaría de especial interés analizar la relación entre la intención de ser físicamente activo y variables propias de la Terapia Ocupacional, como el desempeño ocupacional, la participación en actividades de la vida diaria, la autonomía funcional o la calidad de vida relacionada con la salud, con el fin de comprobar si una elevada intencionalidad durante la infancia se traduce en una mayor participación en ocupaciones físicamente activas a lo largo del desarrollo.

LIMITACIONES

El presente estudio presenta diversas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas. En segundo lugar, el empleo de un muestreo no probabilístico por conveniencia limita la generalización de los hallazgos a otras poblaciones escolares. Asimismo, la muestra procede exclusivamente de centros educativos de Castilla y León, por lo que los resultados deben interpretarse dentro de dicho contexto geográfico. Finalmente, la utilización de un cuestionario de autoinforme puede estar influida por sesgos de deseabilidad social o percepción subjetiva.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Los hallazgos del presente estudio presentan diversas implicaciones prácticas tanto para el ámbito de la Educación Física como la promoción de la salud y la perspectiva ocupacional, al aportar información relevante sobre los factores motivacionales asociados a la intención de ser físicamente activo durante la Educación Primaria. La elevada intencionalidad observada en el alumnado pone de manifiesto la importancia de desarrollar estrategias preventivas dirigidas a consolidar hábitos físicamente activos desde edades tempranas, favoreciendo la promoción de la salud, el bienestar y la participación en actividades significativas a lo largo del ciclo vital.

En el contexto educativo, los resultados obtenidos pueden orientar al profesorado de Educación Física en el diseño de situaciones de aprendizaje que favorezcan la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación social, incrementando así la motivación intrínseca y la adherencia futura a la práctica de actividad física. En este sentido, la utilización de juegos motores con diferentes estructuras de interacción (cooperativos, competitivos o de cooperación-oposición) permite adaptar las experiencias de aprendizaje a las características motivacionales del alumnado. Tal y como señalan Pic, Lavega-Burgués y March-Llanes (2019), la naturaleza de los juegos motores condiciona los comportamientos motrices, emocionales y sociales que

experimentan los escolares, por lo que una adecuada selección de las tareas puede favorecer una mayor implicación, disfrute e intención futura de continuar practicando actividad física.

Desde una perspectiva interdisciplinar, estos resultados también poseen implicaciones relevantes para la Terapia Ocupacional. La actividad física constituye una ocupación significativa que favorece la participación, el desarrollo de la autonomía y el desempeño en las actividades de la vida diaria (Law et al., 1996; Wilcock & Hocking, 2015). En consecuencia, conocer la intencionalidad del alumnado hacia la práctica de actividad física puede facilitar el diseño de programas preventivos orientados a promover la participación en ocupaciones físicamente activas y la adquisición de hábitos saludables desde la infancia. En este contexto, la colaboración entre docentes de Educación Física y terapeutas ocupacionales puede favorecer el desarrollo de intervenciones dirigidas a incrementar la participación activa del alumnado, adaptando la actividad física a los factores personales del alumnado con una visión inclusiva, creando contextos facilitadores y libres de barreras que repercutan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

REFERENCIAS

1. Adank. A. M., Van Kann. D. H. H., Borghouts. L. B., Kremers. S. P. J. & Vos. S. B. (2024). That's what I like! Fostering enjoyment in primary physical education. *European Physical Education Review*, 30(2). 283-301. <https://doi.org/10.1111/chso.12845>
2. Aguirre. J. F., Blanco. L. H., Mayorga-Vega. D., Jurado. P. J., Benavides. E. V. y Ornelas. M. (2020). Composición e invarianza factorial del cuestionario Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA) en adolescentes mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2). 243-252. <https://doi.org/10.6018/cpd.352781>
3. Arévalo. F., De la Cruz-Sánchez. D. y Feu. S. (2017). La influencia de los padres e iguales en la realización de actividad físico-deportiva de los escolares de educación primaria. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13(3). 263-272. <http://ojs.e-balonmano.com/index.php/revista/article/view/411>
4. Arias. J.L., Castejón. F.J. y Yuste. J.L (2013). Propiedades psicométricas de la escala de intencionalidad de ser físicamente activo en Educación Primaria. *Revista de Educación*, 362. 485-505. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i8.3132>
5. American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2). 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
6. Ato. M., López. J. J. y Benavente. A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3). 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
7. Camacho-Sánchez. R., Manzano-León. A., Rodríguez-Ferrer. J. M., Serna. J. & Lavega-Burgués. P. (2023). Game-based learning and gamification in physical education: A systematic review. *Education Sciences*, 13(2). 183. <https://doi.org/10.3390/educsci13020183>
8. Cárcamo-Oyarzun. J., Valenzuela. J. & Rodríguez. M. (2023). Motor competence, motivation and enjoyment in physical education: Associations with children's activity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(4). 412–424. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2265399>
9. Casado-Robles. C.; Mayorga-Vega. D.; Guijarro-Romero. S. & Vicianá. J. (2025). Is Physical Education more enjoyable outside than inside the school center? *Sportis*, 11 (3). 1-27 <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11300>
10. Cerro-Herrero. D., Prieto-Prieto. J., Tapia-Serrano. M. A., Vaquero-Solís. M. & Sánchez-Miguel. P. A. (2022). Relationship between the intention to be physically active and active commuting to school: Proposals for

Intencionalidad práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria

- intervention to increase active commuting. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 15. 51-58. <https://doi.org/10.25115/ecp.v15i30.5939>
11. Cheon. S. H., Reeve. J. & Vansteenkiste. M. (2020). When teachers learn how to provide classroom structure in an autonomy-supportive way: Benefits to teachers and their students. *Teaching and Teacher Education*, 90. 103004. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.103004>
 12. de Bruijn. A. G. M., de Greeff. J. W., Tamlali. T. Y., Oosterlaan. J., Smith. J. & Hartman. E. (2023). Objectively measured physical activity during primary school physical education predicts intrinsic motivation independently of academic achievement level. *British Journal of Educational Psychology*, 93(S1). 90–112. <https://doi.org/10.1111/bjep.12527>
 13. Deci. E. L. & Ryan. R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
 14. Deci. E. L. & 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. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01
 15. Espigares-Fernández. S., Bonilla-Águila. C., Maneiro-Dios. R. y Moral-García. J.E. (2022). Intencionalidad de ser físicamente activos en estudiantes de educación primaria. *Emasf*, 74. 38-46. <https://doi.org/10.36576/2695-5644.26.61>
 16. Expósito González. C., Fernández Ozcorta. E. J., Almagro. B. J. y Sáenz-López. P. (2012). Validación de la escala medida de la intencionalidad para ser físicamente activo adaptada al contexto universitario. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2). 49-56. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/170321>
 17. Fernández-Bustos. J. G., Infantes-Paniagua. Á., Cuevas. R. & Contreras. O. R. (2024). Health-based physical education in an elementary school: Effects on intrinsic motivation and socio-emotional self-esteem. *European Physical Education Review*, 30(1). 112–130. <https://doi.org/10.1177/1356336X23118902>
 18. Fernández-Espínola. C., Jorquera-Jordán. J., Paramio-Pérez. G. y Almagro. B. J. (2021). Necesidades psicológicas, motivación e intención de ser físicamente activo del alumnado de Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*, 13(3). 467-480. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109165>
 19. Fernández-Hernández. A., Manzano-Sánchez. D., Jiménez-Parra. J. F. & Valero-Valenzuela. A. (2021). Analysis of differences according to gender in the level of physical activity, motivation, psychological needs and responsibility in Primary Education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2 Proc2). 580-589. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.PROC2.42>
 20. Finney. S. J. & DiStefano. C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. En G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.). *Structural Equation Modeling: A Second Course* (pp. 269–314). Information Age Publishing.
 21. Franco. E., Pérez-Tejero. J. y Arrizabalaga. A. (2012). Motivación e intención de ser físicamente activo en jugadores de baloncesto en formación: Diferencias en función de la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12. 23-26. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/169391>
 22. Harriss. D. J., MacSween. A. & Atkinson. G. (2019). Ethical standards in sport and exercise science research: 2020 update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13). 813-817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>
 23. Herrera. L., Al-Lal. M. & Mohamed. L. (2020). Academic achievement, self-concept, personality and emotional intelligence in primary education. Analysis by gender and cultural group. *Frontiers in Psychology*, 10. 3075. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03075>
 24. Hermida. N. (2011). *Actividad física y desempeño ocupacional en salud mental* [Trabajo de fin de grado. Universidade da Coruña] A Coruña, España. <http://hdl.handle.net/2183/9050>

25. Law. M., Cooper. B., Strong. S., Stewart. D., Rigby. P. & Letts. L. (1996). The Person-Environment-Occupation Model: A transactive approach to occupational performance. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 63(1). 9–23. <https://doi.org/10.1177/000841749606300103>
26. Morano. M., Bortoli. L., Ruiz. M. C., Vitali. F. & Robazza. C. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: Factorial validity of two pictorial scales. *PeerJ*, 7. e7402. <https://doi.org/10.7717/peerj.7402>
27. Moreno-Murcia. J. A., Saorín-Pozuelo. M., Baena-Morales. S., Ferriz-Valero. A. & Barrachina-Peris. J. (2024). Motivating teaching styles and directiveness in physical education. *Apunts Educación Física y Deportes*, 155. 38–49. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/1\).155.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/1).155.05)
28. Moreno-Murcia. J. A., Sicilia. A., Cervelló. E., Huéscar. E. & Dumitru. D. C. (2011). The relationship between goal orientations, motivational climate and self-reported discipline in physical education. *Journal of Sports Science & Medicine*, 10(1). 119-129. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3737903/>
29. Nunnally. J. C. & Bernstein. I. H. (1994). *Psychometric Theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
30. Oliva. D. S., Marcos. F. M. L., Miguel. P. A. S., Alonso. D. A. y Calvo. T. G. (2010). Relación entre los motivos de práctica y los comportamientos de deportividad en jóvenes jugadores de balonmano. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 6(3). 111-122. <http://ojs.e-balonmano.com/index.php/revista/article/view/58>
31. Pavlović. S., Pelemiš. V., Marković. J., Dimitrijević. M., Badrić. M., Halaši. S., Nikolić. I. & Čokorilo. N. (2023). The role of motivation and physical self-concept in accomplishing physical activity in primary school children. *Sports*, 11(9). 173. <https://doi.org/10.3390/sports11090173>
32. Pic. M., Lavega-Burgués. P. & March-Llanes. J. (2019). Motor behaviour through traditional games. *Educational Studies*, 45(6). 742–755. <https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1516630>
33. Polet. J., Schneider. J., Hassandra. M., Lintunen. T., Laukkanen. A., Hankonen. N., Hirvensalo. M., Tammelin. T. H., Hamilton. K. & Hagger. M. S. (2021). Predictors of school students' leisure-time physical activity: An extended trans-contextual model using Bayesian path analysis. *PloS One*, 16(11). 1-25. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-23231/v3>
34. Rodríguez. S., Regueiro. B., Piñeiro. I., Estévez. I. & Valle. A. (2020). Gender differences in mathematics motivation: Differential effects on performance in primary education. *Frontiers in Psychology*, 10. 3050. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03050>
35. Rodríguez-Rosado. J., Cantonero-Cobos. J.M. y Almagro. B.J. (2025). Motivación e intención de ser físicamente activo en el alumnado de educación física escolar. *Sportis Science Journal*, 11(3). 1-21. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11042>
36. Rojo-Ramos. J., González-Becerra. M. J., Gómez-Paniagua. S., Merellano-Navarro. E. & Adsuar. J. C. (2022). Analysis of the motivation of students of the last cycle of primary school in the subject of physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). 1332. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031332>
37. Romero-Rodríguez. J. M., Aznar-Díaz. I. & Rodríguez-García. A. M. (2024). The reality of the gamification methodology in primary education: Effects on motivation and cooperation. *Computers & Education*, 209. 105987. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105987>
38. Rosenkranz. R. R., Lindsay. A. & Dzewaltowski. D. A. (2023). Physical activity capability, opportunity, motivation and behaviour in youth: Theoretical and intervention considerations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1). 35. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01400-1>
39. Ruiz Ortiz. I. (2023). Análisis de la motivación en Educación Física en Primaria según el tipo de profesorado. *Retos*, 49. 386–393. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97699>

Intencionalidad práctica de actividad física en estudiantes de educación primaria

40. Ryan. R. M. & Deci. E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>
41. Ryan. R. M. & Deci. E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
42. Soriano-Pascual. M., Ferriz-Valero. A. & Baena-Morales. S. (2022). Gamification as a pedagogical model to increase motivation in physical education. *Children*, 9(12). 1931. <https://doi.org/10.3390/children9121931>
43. Tapia-Serrano. M. Á., Hortigüela-Alcalá. D. & Sánchez-Miguel. P. A. (2024). Analysis of motivational profiles of physical activity and long-term PA adherence in children. *Personality and Individual Differences*, 212. 113791. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.113791>
44. Taylor. R. R., Bowyer. P. & Fisher. G. (2023). *Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and Application* (6th ed.). Wolters Kluwer.
45. Toh. S. C. & Choon Lian. D. K. (2024). Intrinsic motivation to increase the involvement of students in physical education. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 9(7). e002891. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v9i7.2891>
46. Vasconcellos. D., Parker. P. D., Hilland. T., Cinelli. R., Owen. K. B., Kapsal. N., Lee. J., Antczak. D., Ntoumanis. N., Ryan. R. M. & Lonsdale. C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7). 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
47. Wilcock. A. A. & Hocking. C. (2015). *An occupational perspective of health* (3rd ed.). SLACK Incorporated.
48. World Health Organization (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
49. World Medical Association (2000). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 284(23), 3043–3045. <https://doi.org/10.1001/jama.284.23.3043>