

**UNIVERSIDAD DE BURGOS**  
**ESCUELA DE DOCTORADO**

**TESIS DOCTORALES**

**TÍTULO:** LA INFLUENCIA DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO Y PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y DIETA MEDITERRÁNEA DURANTE LA ADOLESCENCIA.

**AUTOR:** MÍNGUEZ MÍNGUEZ, LUIS ALBERTO

**PROGRAMA DE DOCTORADO:** EDUCACIÓN.

**FECHA LECTURA:** 15/07/2020

**HORA:** 11:00 H

**CENTRO LECTURA:** SALÓN DE ACTOS. FACULTAD DE EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE BURGOS.

**DIRECTORES:** D. JERÓNIMO GONZÁLEZ BERNAL  
DÑA. RUBÉN TRIGUERO RAMOS  
D. DAMIÁN IGLESIAS GALLEGO

**TRIBUNAL:** D. ALFONSO BARCA LOZANO  
D. RAÚL SOTO CÁMARA  
DÑA. MIRIAM SANTAMARÍA PELÁEZ  
DÑA. BELÉN ANGULO FERNÁNDEZ DE LARREA  
D. JUAN DE DIOS URIARTE ARCINIEGA

**RESUMEN:** La presente tesis doctoral con título “La influencia del profesor de Educación Física en la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y promoción de hábitos de vida saludables y dieta mediterránea durante la adolescencia” corresponde a un compendio de publicaciones previamente presentadas.

Esta tesis, por un lado, tiene como objetivo validar y adaptar la versión española de la Escala de satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas de Menéndez y Fernández-Río hacia las clases de Educación Física, incorporando los ítems que se corresponden a la necesidad psicológica de “Novedad”. Para ello, se contó con la participación de un total de 1444 estudiantes de secundaria procedentes de varios centros educativos de Almería con edades comprendidas entre 13 y 19 años ( $M= 15.34$ ,  $DT= 1,2$ ) y con una segunda muestra independiente compuesta por 568 estudiantes de entre 13 y 18 años, para analizar la estabilidad temporal de la escala. Como resultado, se obtiene que dicha escala con la incorporación de la Novedad, orientada hacia el contexto español de la

Educación física, demuestra evidencias de fiabilidad y validez, resultando así, ser un instrumento adecuado para medir la satisfacción de las necesidades psicológicas de los alumnos durante las clases de educación física.

Por otro lado, debido a la preocupación por las consecuencias que conllevan la falta de práctica de actividad física de forma regular y las dietas poco saludables característico de los adolescentes, también se tiene como objetivo, analizar la relación existente entre el rol del profesor en las clases de educación física, respecto a las dimensiones de un entorno estructurado en la enseñanza de la educación física, las necesidades psicológicas básicas y la motivación autónoma del estudiante como factores determinantes de las conductas que adoptan los adolescentes en relación con los hábitos alimenticios y la práctica de actividad física. Para llevar a cabo este estudio, se cuenta con una muestra de 1127 adolescentes de entre 13 y 18 años ( $M=15,27$ ;  $DT= 1.35$ ) procedentes de escuelas de Burgos y Almería.

Como resultado se obtiene que la adopción de un estilo de apoyo a la autonomía por parte del profesor predice de forma positiva las tres dimensiones de las estructuras de las clases de Educación física, sin embargo, el control psicológico lo predice de forma negativa. De la misma manera, las tres dimensiones de las estructuras de las clases predicen de forma positiva la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y de forma negativa la frustración de estas necesidades. Por otra parte, la motivación autodeterminada se predijo de manera positiva por la satisfacción de las necesidades psicológicas y de manera negativa por la frustración de estas. Por último, la motivación autodeterminada predijo positivamente los hábitos de alimentación saludables y la práctica regular de actividad física y negativamente los hábitos no saludables y la falta de actividad física.

Finalmente, dado los importantes cambios que se producen en la adolescencia y la influencia sobre su bienestar, se analiza la relevancia que tiene el papel del maestro sobre la frustración de las necesidades psicológicas, las estrategias de afrontamiento, la motivación y la adopción de hábitos saludables de los adolescentes. Para ello se administra un conjunto de instrumentos de evaluación a un total de 1941 estudiantes con edades comprendidas entre 13 y 18 años ( $M =15,34$ ;  $DT= 1,22$ ) procedentes de Centros educativos de Almería y Burgos. Los resultados muestran que adoptar un estilo de control psicológico por parte de los profesores sobre los alumnos favorece la aparición de frustración de las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes y por el contrario las clases que facilitan la adaptabilidad y motivación autónoma del estudiante predisponen al estudiante a presentar habilidades y actitudes positivas hacia la práctica de actividad física y al seguimiento de una dieta sana y equilibrada.

**PALABRAS CLAVE:** Educación física, profesor, motivación, adolescencia, dieta mediterránea,  
**KEY WORDS:** Physical education, teacher, motivation, adolescence, mediterranean diet.