

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables

Motivation and learning strategies in university students of Primary Education: analysis based on academic factors and healthy habits

Ramón Chacón-Cuberos, Rosario Padial-Ruz, Gabriel González-Valero, Félix Zurita-Ortega, Pilar Puertas-Molero
Universidad de Granada

Autor de correspondencia: Ramón Chacón

Contacto: rchacon@ugr.es

Cronograma editorial: *Artículo recibido: 04/07/2019 Aceptado: 14/08/2019 Publicado: 01/09/2019*

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Resumen

El desarrollo de estrategias de aprendizaje, niveles adecuados de motivación de orientación intrínseca y la prevención de altos niveles de estrés y ansiedad académica resulta esencial para el logro del desempeño académico en el contexto universitario. El presente estudio, de carácter descriptivo y corte transversal, persigue como objetivo relacionar los niveles de motivación y estrategias de aprendizaje con el rendimiento académico y la práctica de actividad física de estudiantes universitarios (n=225). Para ello se emplea como principal instrumento el cuestionario MLSQ-SF, utilizando el software IBM SPSS® 23.0 para el análisis estadístico. Los resultados revelan una asociación negativa entre la calificación y el valor de la tarea, así como una relación positiva entre la calificación y las estrategias de organización, el tiempo y hábitos de estudio y la regulación del esfuerzo. Asimismo, se observó como el nivel de motivación intrínseca se asociaba positivamente con la regulación del esfuerzo, las estrategias de organización, elaboración y meta-cognitivas, o con el tiempo y hábitos de estudio. En relación a los hábitos saludables, se pudo observar que la práctica de actividad física disminuía los niveles de ansiedad y se relacionaba con peores estrategias y regulación del esfuerzo.

Palabras clave

Estrategias de aprendizaje; Rendimiento académico; Actividad física; Estudiantes universitarios

Abstract

The development of learning strategies, adequate levels of intrinsic motivations and the prevention of high levels of stress and academic anxiety is essential for the achievement of academic performance in the university context. This descriptive and cross-sectional research aims to relate the levels of motivation and learning strategies with the academic performance and physical activity practice of university students (n = 225). For this, the MLSQ-SF questionnaire is used as main instrument, using the IBM SPSS® 23.0 software for statistical analysis. The results showed a negative association between the academic marks and the value of the task, as well as a positive relationship between the academic marks and the organizational strategies, the time and study habits and the regulation of the effort. Likewise, it was observed how the level of intrinsic motivation was positively associated with the regulation of effort, organization, elaboration and meta-cognitive strategies, as well as the study habits. In relation to healthy habits, it was observed that the practice of physical activity decreased levels of anxiety and was related to worse strategies and regulation of effort.

Key words

Learning Strategies; Academic achievement; Physical activity; University Students.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Introducción

La etapa universitaria se constituye como el periodo en el que el adulto emergente realiza los estudios superiores con el objetivo de obtener un grado profesionalizante que le permita insertarse en el mercado laboral de forma eficaz (Richardson, Abraham y Bond, 2012). Este periodo resulta de gran interés en el estudio de factores psicosociales y académicos concretos, pues el joven universitario comienza a abandonar la adolescencia, adquiriendo roles propios de un adulto que le otorgan autonomía. Esto es debido a la obligatoriedad de inserción en el mundo laboral para autofinanciarse, tener que abandonar el núcleo familiar o gestionar de forma más eficaz su aprendizaje (Chacón-Cuberos et al., 2017). Asimismo, esta etapa se constituye como un periodo de riesgo, ya que en ella se consolidarán muchos de los hábitos que podrían repetirse en la vida adulta –hábitos no saludables o conductas dañinas- y que podría repercutir en su desempeño académico (Arnett, 2014; Castro-Sánchez, Zurita-Ortega y Chacón-Cuberos, 2019).

En base a lo expuesto, resulta de interés el estudio de aquellos procesos motivacionales y cognitivos que se vinculen con la mejora de varios factores asociados con la mejora de la calidad del aprendizaje –regulación del esfuerzo, disminución de los estados de ansiedad, desarrollo del valor de la tarea o potenciación del razonamiento y pensamiento crítico (Gargallo, Campos y Almerich, 2016). Estos aspectos resultan relevantes por diversos motivos, entre los cuales puede destacarse el desarrollo de aprendizajes de gran significatividad, la disminución del abandono académico, mejorar el desempeño escolar, o el desarrollo efectivo de competencias básicas (Ruffing, Wach, Spinath, Brünken y Karbach, 2015). Asimismo, es esencial abordar estos constructos en relación a algunos factores sociodemográficos y saludables, pues se ha demostrado una importante relación entre los mismos (Ruffing et al., 2015; Sabogal, Barraza, Hernández y Zapata, 2011).

En este sentido, y fruto de los cambios cognitivos del adulto joven y la mayor especificidad en la formación universitaria, toma protagonismo la autonomía para regular las tareas académicas y las estrategias de aprendizaje desarrolladas en el contexto universitario (Sahragard, Khajavi y Abbasian, 2016). Concretamente, se produce una transformación de los

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

estilos de aprendizaje en la universidad, la cual parte de un mayor seguimiento en etapas inferiores y que aterriza en estilos con un menor nivel de individualización, los cuales requieren una mayor autonomía y capacidad de autorregulación (Arnett, 2014; Barca-Lozano, Almeida, Porto-Rioboo, Peralbo y Brenlla-Blanco, 2012). De forma específica, trabajos como el de Zimmerman (2013) definen las estrategias de aprendizaje autorregulado, haciendo énfasis en su componente activo y constructivo. De hecho, a través de las mismas los estudiantes establecen metas de logro para su aprendizaje, lo que les permite controlar los diferentes elementos que influyen en sus niveles de motivación y cognición (Barca-Lozano et al., 2012).

Finalmente, resulta de interés destacar los hallazgos mostrado por Liu, Xiang, McBride y Chen (2018). Estos autores analizaron factores cognitivos y meta-cognitivos ligados a las estrategias de aprendizaje en los cursos finales de la educación secundaria, destacando como elementos básicos la capacidad de emplear el razonamiento crítico y la utilización de estrategias de elaboración. Asimismo, Liu et al. (2018) muestran una menor influencia, aunque determinante, de la capacidad organizativa del alumnado y el nivel de esfuerzo y tenacidad en la realización de tareas. De hecho, parece lógico el interés de desarrollar estas estrategias, las cuales son indispensables para la mejora del rendimiento académico y que favorezcan el desarrollo de hábitos saludables (Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, Martínez-Martínez, Olmedo-Moreno y Castro-Sánchez, 2018; Lui et al., 2018). Concretamente, Raine et al. (2013) demuestran como los escolares que mejor autorregulan su aprendizaje son los más competentes físicamente y los que muestran una mayor condición física.

En base a lo expuesto, este estudio persigue como principales objetivos: (a) Definir niveles de motivación y estrategias en estudiantes universitarios de Grado en Educación Primaria; (b) Relacionar niveles de motivación y estrategias de aprendizaje con el rendimiento académico y la práctica de actividad física.

Material y método

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Diseño y participantes

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en una muestra de estudiantes universitarios que cursan Grado en Educación Primaria mediante una única medición en un único grupo. La muestra estuvo constituida por un total de 225 estudiantes, con una distribución por sexo del 37,3% (n=84) para los varones y del 62,7% (n=141) para las mujeres. Asimismo, la edad media del total de la muestra empleada fue de 21,65 años de edad (DT=2,59). Como criterio de inclusión se estableció: (a) Estar matriculado en el grado en Educación Primaria en la Universidad de Granada; (b) Cursar al menos 40 créditos durante el curso actual (2018/2019); Como criterios de exclusión se determina: (a) No padecer patologías importantes que impidiesen cumplimentar apropiadamente los cuestionarios y escalas. Finalmente, destacar que, a pesar de no emplear un muestreo aleatorio para la selección de los participantes, puede considerarse un cierto componente aleatorizado de la muestra total del trabajo siguiendo las indicaciones de Merino-Marbán, Mayorga-Vega, Fernández-Rodríguez, Estrada y Viciano (2015) para la selección de grupos naturales.

Instrumentos

El presente estudio emplea como principales instrumentos de medición:

- Cuestionario de Motivación y Estrategias de aprendizaje, desarrollado por Pintrich, Smith, García y McKeachie (1993) y adaptado al castellano por Sabogal et al. (2011). Este cuestionario se compone de 40 ítems que se puntúan mediante una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta (1 = Nunca; 5 = Siempre), como por ejemplo “1. Intento cambiar la forma en que estudio para cumplir con los requisitos de la asignatura y el estilo de enseñanza del profesor”. Los ítems se agrupan en ocho dimensiones básicas: Valor de la tarea, Estrategias de elaboración, Ansiedad, Estrategias de organización, Pensamiento crítico, Autorregulación de la metacognición, Tiempo y hábitos de estudio, Regulación del esfuerzo y Metas intrínsecas. Para esta escala se obtuvo una fiabilidad de $\alpha=0.862$, la cual se considera aceptable.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

- Cuestionario Ad-Hoc. Se emplea una escala de elaboración propia para el registro de variables de interés académico y socio-demográfico, entre las cuales se encuentran: Sexo, Calificación y Práctica de AF más de 3 horas semanales.

Procedimiento

Para la ejecución del presente trabajo de investigación, se procedió a solicitar la colaboración de los participantes que constituyeron la muestra de estudio a través de una carta informativa en la que se detallaban los objetivos de investigación y naturaleza del mismo. Este documento fue elaborado por el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Granada y remitida a los participantes a través de los investigadores responsables del estudio.

Una vez se obtuvo el consentimiento escrito e informado de los sujetos, se procedió con la aplicación de los instrumentos descritos, la cual fue realizada en el mes de enero de 2019. Dicho proceso se llevó a cabo en horario lectivo en un intervalo comprendido entre 10 y 20 minutos aproximadamente. Asimismo, señalar que en todo momento se respetó el derecho de confidencialidad de los participantes, asignando un código a cada uno de los encuestados. Asimismo, destacar que fueron eliminados aquellos cuestionarios que presentaban errores en su cumplimentación, eliminando un total de 17 encuestas. Para concluir, señalar que este trabajo ha cumplido los principios éticos para investigación con personas humanas establecidos en la Declaración de Helsinki de 1975 y validada en 2013.

Análisis de los datos

El análisis estadístico se realiza a través del software IBM SPSS® 23.0. Para los descriptivos básicos se emplean frecuencias y medias, mientras que para el estudio de relaciones entre variables se utiliza T de Student y correlaciones bivariadas de Pearson, dependiendo de la naturaleza de las variables. La normalidad de los datos se comprueba mediante el test de Kolmogorov-Smirnov y la homocedasticidad a través del test de Levene. La fiabilidad interna de los instrumentos empleados se valora mediante el coeficiente alfa de Cronbach, fijando el Índice de Confiabilidad en el 95,5%.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Resultados

La Tabla 1 muestra las puntuaciones medias obtenidas para las diferentes dimensiones de motivación y estrategias de aprendizaje según el sexo de los participantes. En relación al valor de la tarea, son los hombres los que reflejaron un mayor valor ($2,61 \pm 0,79$ vs. $2,34 \pm 0,82$), mientras que en las estrategias de elaboración las mujeres obtuvieron una puntuación media más elevada ($3,87 \pm 0,56$ vs. $4,09 \pm 0,55$). Asimismo, se observa una tendencia similar en el caso de la ansiedad -ya que el sexo femenino obtuvo una mayor puntuación ($3,25 \pm 0,82$ vs. $3,48 \pm 0,75$)- y en el caso de las estrategias de organización ($3,76 \pm 0,85$ vs. $4,16 \pm 0,66$). Finalmente, se obtuvo que las mujeres presentaban niveles más elevados en la dimensión tiempo y hábitos de estudio ($3,67 \pm 0,68$ vs. $3,86 \pm 0,53$) y la dimensión regulación del esfuerzo ($3,87 \pm 0,61$ vs. $4,12 \pm 0,50$).

Tabla 1. Análisis descriptivo de la motivación y estrategia de aprendizaje según el sexo.

	Sexo	Media	DT	Test de Levene		T – Test	
				F	Sig.	t	Sig.
VTA	Hombre	2,61	0,79	0,064	0,801	2,413	0,017*
	Mujer	2,34	0,82				
EEL	Hombre	3,87	0,56	0,491	0,484	-2,862	0,005*
	Mujer	4,09	0,55				
ANS	Hombre	3,25	0,82	0,375	0,541	-2,148	0,033*
	Mujer	3,48	0,75				
EOR	Hombre	3,76	0,85	5,420	0,021	-3,701	0,001*
	Mujer	4,16	0,66				
PCR	Hombre	3,42	0,59	1,384	0,241	-1,178	0,240
	Mujer	3,53	0,65				
AME	Hombre	3,66	0,62	0,044	0,835	0,340	0,734
	Mujer	3,63	0,59				
THE	Hombre	3,67	0,68	2,120	0,147	-2,386	0,018*
	Mujer	3,86	0,53				
REF	Hombre	3,87	0,61	1,352	0,246	-3,282	0,001*
	Mujer	4,12	0,50				
MIN	Hombre	3,83	0,66	0,522	0,471	-1,062	0,289
	Mujer	3,93	0,61				

Nota 1: VTA, Valor de la tarea; EEL, Estrategias de elaboración; ANS, Ansiedad; EOR, Estrategias de organización; PCR, Pensamiento crítico; AME, Autorregulación de la meta-cognición; THE, Tiempo y hábitos de estudio; REF, Regulación del esfuerzo; MIN, Metas intrínsecas.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis*

Sci J, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

Posteriormente se muestran las correlaciones entre todas las dimensiones de la motivación y estrategias de aprendizaje con la calificación media de la titulación (Tabla 2). En este caso, se pudo observar una relación negativa entre la calificación y el valor de la tarea ($r = -0,189$; $p < 0,01$), así como una relación positiva entre la calificación y las estrategias de organización ($r = 0,192$; $p < 0,01$), el tiempo y hábitos de estudio ($r = 0,290$; $p < 0,01$) y la regulación del esfuerzo ($r = 0,163$; $p < 0,05$). Por otro lado, y abordado la relación entre el resto de dimensiones, pudo observarse que el valor de la tarea se asociaba de forma positiva con la ansiedad ($r = 0,203$; $p < 0,01$), aunque de forma negativa con las estrategias de organización ($r = -0,201$; $p < 0,01$), el tiempo y hábitos de estudio ($r = -0,182$; $p < 0,01$) y la regulación del esfuerzo ($r = -0,161$; $p < 0,05$). En el caso del resto de dimensiones, se observaron relaciones positivas y directas entre las mismas en todos los casos que revelaron diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 2. Correlaciones bivariadas de Pearson de la motivación, estrategias de aprendizaje y rendimiento académico.

	EEL	ANS	EOR	PCR	AME	THE	REF	MIN	Nota
VTA	-0,110	0,203**	-0,201**	0,066	-0,027	-0,182**	-0,161*	-0,011	-0,189**
EEL		0,206**	0,540**	0,537**	0,599**	0,547**	0,648**	0,411**	0,130
ANS			0,252**	0,222**	0,114	0,192**	0,292**	0,024	0,084
EOR				0,379**	0,464**	0,566**	0,562**	0,357**	0,192**
PCR					0,590**	0,421**	0,478**	0,396**	-0,021
AME						0,456**	0,608**	0,372**	-0,007
THE							0,567**	0,311**	0,290**
REF								0,342**	0,163*
MIN									-0,004

Nota 1: VTA, Valor de la tarea; EEL, Estrategias de elaboración; ANS, Ansiedad; EOR, Estrategias de organización; PCR, Pensamiento crítico; AME, Autorregulación de la meta-cognición; THE, Tiempo y hábitos de estudio; REF, Regulación del esfuerzo; MIN, Metas intrínsecas.

Nota 2: *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral). **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La Tabla 3 muestra las relaciones entre los niveles de motivación, ansiedad, estrategias de aprendizaje y hábitos saludables –se considera la práctica de actividad física al menos tres horas semanales de forma no lectiva-. En este caso, se muestra que aquellos jóvenes que son físicamente activos presentan menores niveles de ansiedad ($3,33 \pm 0,77$ vs. $3,54 \pm 0,81$). Por otro lado, aquellos participantes que practicaban actividad física más de tres

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis*

Sci J, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

horas semanales presentaban niveles más bajos en estrategias de organización ($3,93 \pm 0,78$ vs. $4,19 \pm 0,67$) y regulación del esfuerzo ($3,97 \pm 0,58$ vs. $4,13 \pm 0,50$).

Tabla 3. Relación entre motivación, estrategias de aprendizaje y práctica de AF

	AF	Media	DT	Test Levene		T-Test	
				F	Sig.	t	Sig.
VTA	Si	2,41	0,78	2,381	0,124	-0,828	0,409
	No	2,51	0,91				
EEL	Si	3,98	0,56	0,342	0,559	-1,366	0,173
	No	4,09	0,56				
ANS	Si	3,33	0,77	0,900	0,655	-1,878	0,042*
	No	3,54	0,81				
EOR	Si	3,93	0,78	1,320	0,252	-2,410	0,017*
	No	4,19	0,67				
PCR	Si	3,47	0,65	0,460	0,498	-0,669	0,504
	No	3,53	0,58				
AME	Si	3,65	0,58	0,913	0,340	0,439	0,661
	No	3,61	0,63				
THE	Si	3,75	0,62	1,051	0,306	-1,395	0,164
	No	3,87	0,53				
REF	Si	3,97	0,58	0,774	0,380	-1,978	0,049*
	No	4,13	0,50				
MIN	Si	3,92	0,65	0,332	0,565	1,067	0,287
	No	3,83	0,59				

Nota 1: VTA, Valor de la tarea; EEL, Estrategias de elaboración; ANS, Ansiedad; EOR, Estrategias de organización; PCR, Pensamiento crítico; AME, Autorregulación de la meta-cognición; THE, Tiempo y hábitos de estudio; REF, Regulación del esfuerzo; MIN, Metas intrínsecas.

Discusión

Este estudio persigue como principales objetivos analizar las asociaciones existentes de los niveles de motivación, ansiedad y estrategias de aprendizaje, el rendimiento académico y la práctica de actividad física del alumnado universitario del grado en Educación Primaria de la Universidad de Granada. Estas premisas resultan de gran interés con el fin de adecuar y desarrollar medidas docentes y estrategias concretas que favorezcan el desempeño académico en el contexto de la enseñanza superior. Asimismo, se podrían observar aquellos hábitos físico-saludables que permitan una mejor autorregulación del esfuerzo y una disminución de los niveles de ansiedad de forma similar a como muestran diversos trabajos de investigación en el contexto nacional e internacional (Cetin, 2015; Chacón-Cuberos et al., 2018; Gargallo-

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

López, Pérez-Pérez, Verde-Peleato y García-Félix, 2017; Geller et al., 2018; Komarraju, Karau, Schmeck y Avdic, 2011).

Se ha observado que los varones dan un mayor valor a la tarea, dimensión que se asocia mayor nivel de dificultad en las actividades y una probabilidad más alta de abandono o desistimiento de las mismas (Riding y Rayner, 2013; Velayutham, Aldridge y Fraser, 2012). Asimismo, fueron las mujeres las que, además de presentar un valor de la tarea más bajo, poseían mayores estrategias de elaboración y organización. Estos hallazgos se basan en las premisas establecidas por Ruffing et al. (2015), quienes establecen como las mujeres suelen presentar mayor capacidad memorista, mayores estrategias de organización y un mayor desempeño académico. De hecho, este sexo se ha asociado tradicionalmente a un factor vocacional más elevado, lo cual permite la configuración de motivaciones intrínsecas que favorecen conductas autodeterminadas hacia el aprendizaje (Riding y Rayner, 2013). Por último, destacar que fue el sexo femenino el que mostraba mayores niveles de ansiedad académica, lo cual podría justificarse por el mayor valor y relevancia que otorgan a su titulación académica (Rossi, Neer, Lopetegui y Doná, 2010).

Posteriormente, se observó que la calificación de expediente de los estudiantes se relacionaba de forma inversa con el valor de la tarea, lo cual resulta evidente ya que esta dimensión se vincula a las dificultades encontradas en la realización de cuestiones académicas y el abandono de las mismas (Dent y Koenka, 2015). Del mismo modo, se ha observado que las calificaciones eran más elevadas cuando incrementaban diversas estrategias de aprendizaje, tales como las estrategias de organización o el tiempo invertido en hábitos de estudio (Acevedo y Rocha, 2011). Por otro lado, se reveló que la ansiedad incrementaba cuando el valor de la tarea se hacía más elevado, lo cual es debido a la situación de estrés o amenaza generada cuando la dificultad de una actividad que se percibe como no superable (Sabogal et al. 2011). Asimismo, las estrategias de organización, el tiempo de estudio y la regulación del esfuerzo se vincularon inversamente con los niveles de ansiedad. De forma específica, Dunn (2014) y Gargallo et al. (2016) demuestra como una mayor capacidad de autorregulación, capacidad de planificación y estrategias de meta-cognición ayudan a

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

disminuir los estados de ansiedad académica, ya que permiten una progresión normalizada del aprendizaje, asegura el cumplimiento de plazos y el logro de objetivos académicos (Ruffing et al., 2015).

Abordando la relación entre práctica de actividad física y las estrategias de aprendizaje analizadas, se demuestra que seguir un estilo de vida activo ayuda a disminuir los niveles de ansiedad. Carek, Laibstain y Carek (2011) demostraron que practicar actividad física y deporte poseía efectos antidepresivos al estimular la producción de endorfinas y favorecer las relaciones interpersonales. Asimismo, se ha demostrado que el ejercicio posee beneficios para la cognición –mejora de la capacidad de atención o memoria-, lo cual podría sustentar también la disminución de la ansiedad académica (Aranda-Malavés, Tudela-Desantes y González-Ródenas, 2019; Chacón-Cuberos et al., 2018). Por el contrario, se observó que los estudiantes universitarios que practicaban más deporte eran los que menos estrategias de organización y regulación del esfuerzo poseían, resultados contrarios a los presentados por Chacón-Cuberos et al. (2018) y López de los Mozos-Huertas (2018). Estos resultados podrían sustentarse en la base de que el tiempo de estudio es reemplazado por los hábitos de ocio deportivo o que las modalidades deportivas practicadas no desarrollan tales estrategias meta-cognitivas (Villena, Castro, Moreno y Cachón, 2015). De hecho, Taylor, Ntoumani, Standage y Spray (2010) demuestran como aquellos jóvenes que practicaban deporte eran los que mejor regulaban el esfuerzo, ya que este tipo de práctica favorecía la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la gestión del tiempo.

Finalmente resulta de interés señalar las principales limitaciones que presenta este trabajo de investigación. La primera de ellas reside en el diseño del mismo, pues al presentar un corte descriptivo y transversal no pueden determinarse relaciones causales. Sin embargo, este tipo de estudios son eficaces para observar el estado de una cuestión y el nivel de asociación entre variables. La segunda limitación a señalar reside en el número de participantes que constituyen la muestra del estudio, el cual no es representativa para todo el alumnado de la titulación. No obstante, cabe señalar que el número es relativamente elevado, y a pesar de que se emplea muestreo por conveniencia puede considerarse una cierta

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

aleatorización al constituirse a través de grupos naturales. Por último, destacar las variables analizadas, pues no se incluye un instrumento validado para la práctica de actividad física, aunque esta es analizada a través de cuestiones Ad hoc empleadas en estudios de relevancia nacional e internacional.

Conclusiones

El presente estudio muestra como principales conclusiones una asociación negativa entre la calificación y el valor de la tarea de los estudiantes universitarios, así como una relación positiva entre la calificación y las estrategias de organización, el tiempo y hábitos de estudio y la regulación del esfuerzo. Por ello, se demuestra como la relevancia de una tarea académica puede incrementar los niveles de ansiedad o hacer que se presenten peores estrategias de organización o regulación del esfuerzo. Asimismo, se ha podido observar como la mayoría de dimensiones de la escala empleada muestran relaciones positivas entre ellas, concretando como el nivel de motivación intrínseca se asocia positivamente con la regulación del esfuerzo, las estrategias de organización, elaboración y meta-cognitivas, o con el tiempo y hábitos de estudio. Finalmente, y en relación a los hábitos saludables, se pudo observar que la práctica de actividad física disminuía los niveles de ansiedad y se relacionaba con peores estrategias y regulación del esfuerzo.

Referencias

- Acevedo, C.G. y Rocha, F. (2011). Estilos de aprendizaje, género y rendimiento académico. *Journal of Learning Styles*, 4(8), 1-14.
- Aranda-Malavés, R., Tudela-Desantes, A. y González-Ródenas, J. (2019). Academic and athletic performance in young athletes from the Sports Technification Centre in Chestre. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 3(1), 86-94.
- Arnett, J.J. (2014). *Adolescence and emerging adulthood. A Cultural Approach. Fifth Edition.* Boston, MA: Pearson. DOI: <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

- Barca-Lozano, A., Almeida, L. S., Porto-Rioboo, A. M., Peralbo, M. y Brenlla-Blanco, J. C. (2012). Motivación escolar y rendimiento: impacto de metas académicas, de estrategias de aprendizaje y autoeficacia. *Anales de Psicología*, 28(3), 848-859. DOI: <https://doi.org/10.6018/analesps.28.3.156101>.
- Carek, P.J., Laibstain, S.E. y Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15-28. DOI: <https://doi.org/10.2190/PM.41.1.c>.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F. y Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivation towards sports based on sociodemographic variables in university students from Granada. *Journal of Sport and Health Research*, 11(1), 55-68.
- Cetin, B. (2015). Academic Motivation and Self-Regulated Learning in Predicting Academic Achievement in College. *Journal of International Education Research*, 11(2), 95-106. DOI: <https://doi.org/10.19030/jier.v11i2.9190>.
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A. y Pérez-Cortés, A. J. (2017). Motivational climate in sport and its relationship with digital sedentary leisure habits in university students. *Saúde e Sociedade*, 26(1), 29-39. DOI: <https://doi.org/10.1590/s0104-12902017166561>.
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Olmedo-Moreno, E.M. y Castro-Sánchez, M. (2018). Adherence to the Mediterranean Diet Is Related to Healthy Habits, Learning Processes, and Academic Achievement in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 10(1566), 1-13. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu10111566>.
- Dent, A.L. y Koenka, A.C. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425-474. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9320-8>.
- Dunn, K. (2014). Why wait? The influence of academic self-regulation, intrinsic motivation, and statistics anxiety on procrastination in online statistics. *Innovative Higher Education*, 39(1), 33-44. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10755-013-9256-1>.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

- Gargallo, B., Campos, C. y Almerich, G. (2016). Learning to learn at university. The effects of an instrumental subject on learning strategies and academic achievement. *Cultura y Educación*, 28(4), 771-810. DOI: <https://doi.org/10.1080/11356405.2016.1230293>.
- Gargallo-López, B., Pérez-Pérez, C., Verde-Peleato, I. y García-Félix, E. (2017). Estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios y enseñanza centrada en el aprendizaje. *RELIEVE*, 23(2), 1-24. DOI: <https://doi.org/10.7203/relieve.23.2.9078>.
- Geller, J., Toftness, A.R., Armstrong, P.I., Carpenter, S.K., Manz, C.L., Coffman, C.R. y Lamm, M.H. (2018). Study strategies and beliefs about learning as a function of academic achievement and achievement goals. *Memory*, 26(5), 683-690. DOI: <https://doi.org/10.1080/09658211.2017.1397175>.
- Komarraju, M., Karau, S.J., Schmeck, R.R. y Avdic, A. (2011). The Big Five personality traits, learning styles, and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 472-477. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.04.019>.
- Liu, J., Xiang, P., McBride, R. y Chen, H. (2018). Psychometric properties of the Cognitive and Metacognitive Learning Strategies Scales among preservice physical education teachers: A bifactor analysis. *European Physical Education Review*, 1-24. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X18755087>.
- López de los Mozos-Huertas, J. (2018). Condición física y rendimiento académico. *Journal of Sport and Health Research* 10(3), 349-360.
- Raine, L.B., Lee, H.K., Saliba, B.J., Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H. y Kramer, A. F. (2013). The influence of childhood aerobic fitness on learning and memory. *PloS One*, 8(9), e72666. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0072666>.
- Richardson, M., Abraham, C. y Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353-387. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0026838>.
- Riding, R. y Rayner, S. (2013). *Cognitive styles and learning strategies: Understanding style differences in learning and behavior*. London: David Fulton Publishers. DOI: <https://doi.org/10.4324/9780203821985>.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>

Artículo Original. Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. Vol. 5, n.º 3; p. 469-483, septiembre 2019. A Coruña. España ISSN 2386-8333.

- Rossi, L.E., Neer, R.H., Lopetegui, M.S. y Doná, S. M. (2010). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico según el género en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 11, 199-211.
- Ruffing, S., Wach, F., Spinath, F. M., Brünken, R. y Karbach, J. (2015). Learning strategies and general cognitive ability as predictors of gender-specific academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 6(1238), 1-12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01238>.
- Sabogal, L.F., Barraza, E., Hernández, A. y Zapata, L. (2011). Validación del cuestionario de motivación y estrategias de aprendizaje forma corta –MSLQ-SF- en estudiantes universitarios de una institución pública - Santa Marta. *Psicogente*, 14(25), 36-50.
- Sahragard, R., Khajavi, Y. y Abbasian, R. (2016). Field of study, learning styles, and language learning strategies of university students: are there any relations? *Innovation in Language Learning and Teaching*, 10(3), 255-271. DOI: <https://doi.org/10.1080/17501229.2014.976225>.
- Taylor, I.M., Ntoumanis, N., Standage, M. y Spray, C. M. (2010). Motivational predictors of physical education students' effort, exercise intentions, and leisure-time physical activity: A multilevel linear growth analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(1), 99-120. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.32.1.99>.
- Velayutham, S., Aldridge, J.M. y Fraser, B. (2012). Gender differences in student motivation and self-regulation in science learning: A multi-group structural equation modeling analysis. *International Journal of Science and Mathematics Education*, 10(6), 1347-1368. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11165-011-9273-y>.
- Villena, M., Castro, R., Moreno, R. y Cachón, J. (2015). Estudio comparativo del rendimiento académico y la actividad física en dos institutos de enseñanza secundaria de Andalucía (España). *Sport TK*, 4(2), 11-18. DOI: <https://doi.org/10.6018/242891>.
- Zimmerman, B.J. (2013). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In *Self-regulated learning and academic achievement* (pp. 10-45). New York: Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781410601032>.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Chacón-Cuberos, R.; Padial-Ruz, R.; González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Puertas-Molero, P. (2019). Motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes de grado en Educación Primaria: análisis según factores académicos y hábitos saludables. *Sportis Sci J*, 5 (3), 469-483

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5465>