

## Juegos

y actividades deportivas recreativas para el mejoramiento de la cohesión grupal en estudiantes de Industrial

*Recreational sports and games to improve group cohesion among industrial students*

Maylín Luperón Álvarez

E-mail: [mlalvarez@ucf.edu.cu](mailto:mlalvarez@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8815-0221>

Yerleny Chirino Cuellar

E-mail: [ycuellar@ucf.edu.cu](mailto:ycuellar@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1196-1235>

Yeney Calderón Villa

E-mail: [yca...@ucf.edu.cu](mailto:ycalderon@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1506-3130>

Mailita Chaveco Moya

E-mail: [mchaveco@ucf.edu.cu](mailto:mchaveco@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8622-1422>

Nancy Pérez López

E-mail: [nperez@ucf.edu.cu](mailto:nperez@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0603-5373>

<sup>1</sup>Universidad de Cienfuegos "Carlos Rafael Rodríguez". Cienfuegos, Cuba.

\*Autor para correspondencia.

Recibido: 09/09/24

Aceptado: 12/11/25

Publicado: 09/12/25

Luperón Álvarez, M., Chirino Cuellar, Y., Calderón Villa, Y., Chaveco Moya, M., y Pérez López, N. (2025). Juegos y actividades deportivas recreativas para el mejoramiento de la cohesión grupal en estudiantes de Industrial. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 10, e815. <http://rcccd.ucf.edu.cu/index.php/rcccd/article/view/815>

## RESUMEN

La Educación Física en el nivel superior es ideal para construir una cohesión grupal donde todos los estudiantes, sin importar sus diferencias, tengan la oportunidad de aprender, crecer y desarrollarse plenamente. La puesta en práctica de actividades deportivas, recreativas y juegos en las clases de Educación Física puede ayudar a satisfacer las necesidades psicológicas básicas del alumnado hacia motivaciones más autodeterminadas que lleven a modificar las actitudes e intenciones hacia la práctica, que se traduzcan en un aumento de esta, de los hábitos de vida más saludables y activos y mayor adherencia hacia estas conductas. Se trata de un análisis descriptivo, que examina cómo estas actividades impactan el proceso educativo. Los resultados mostraron mejoras en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, una mayor motivación autodeterminada, una mayor intención de realizar actividad física, además de mejorar la meta de relación y la cohesión tarea y social. Por lo tanto, la eficacia de esta intervención refleja la importancia de implementar estrategias motivacionales en las clases de Educación Física para generar una motivación más positiva, intención de actividad física y de relaciones y cohesión en las clases, que se puedan traducir en mayores niveles de actividad física de ocio.

## Palabras clave:

Juegos, Actividades recreativas, Educación Física, Cohesión grupal.

## ABSTRACT

Physical education at the higher education level is ideal for building group cohesion where all students, regardless of their differences, have the opportunity to learn, grow, and fully develop. The implementation of sports, recreational activities, and games in physical education classes can help satisfy students' basic psychological needs toward more self-determined motivations that lead to changes in attitudes and intentions toward physical activity, resulting in increased activity, healthier and more active lifestyle habits, and greater adherence to these behaviors. This is a descriptive analysis that examines how these activities impact the educational process. The results showed improvements in the satisfaction of basic psychological needs, greater self-determined motivation, a greater intention to engage in physical activity, and improved relationship goals and task-related and social cohesion. Therefore, the effectiveness of this intervention reflects the importance of implementing motivational strategies in physical education classes to generate more positive motivation, physical activity intention, and classroom relationships and cohesion, which can translate into higher levels of leisure-time physical activity.

## Keywords:

Games, recreational activities, Physical Education, group cohesion.

## INTRODUCCIÓN

Los jóvenes universitarios constituyen una población vulnerable debido al tiempo dedicado al estudio y la disminución paulatina de la cantidad de actividades que llevan implícitas un gasto calórico elevado como consecuencia de su transición desde la enseñanza media hacia la enseñanza superior, donde el gusto por la práctica de actividades físicas va desapareciendo de forma general. El ejercicio físico regular constituye una alternativa en el mejoramiento de la condición física, desde la enseñanza inicial hasta la universidad, por lo que incrementar los niveles de actividad física en estas edades se convierte en una de las premisas fundamentales para el mejoramiento de la salud, desde un enfoque preventivo (Aguero et al., 2021).

La Educación Física en el nivel superior es ideal para construir una cohesión grupal donde todos los estudiantes, sin importar sus diferencias, tengan la oportunidad de aprender, crecer y desarrollarse plenamente en un entorno donde la inclusión no es una realidad, también aporta beneficios que sobre la actividad física. Cuando un grupo está cohesionado, sus componentes permanecen unidos para alcanzar un propósito común. Un ejemplo sería la asociación positiva entre la cohesión social tanto a nivel individual como comunitario (Criollo y Realpe ,2023).

El concepto de cohesión presenta varias características a tener en cuenta y que hacen referencia a su carácter multidimensional, dinámico, instrumental y afectivo Carron et al., 2002. Multidimensional, debido a que son varios los factores que se relacionan para explicar por qué un grupo permanece unido y que pueden variar dependiendo del grupo; dinámico, ya que cambia con el paso del tiempo modificando su intensidad, duración y frecuencia de las relaciones de los componentes del grupo; instrumental, porque pone de manifiesto los motivos para la formación y mantenimiento de los grupos; y, al mismo tiempo, afectivo, mostrando que las interacciones entre los componentes que forman un grupo producen sentimientos entre ellos.

Se pueden diferenciar 2 tipos de cohesión en función del tipo de intereses que valore cada persona. Así, si el grupo comparte gustos, se caen bien unos a otros y existe una atracción por intereses similares, se puede definir la cohesión social. Implica una buena relación personal dentro y fuera del aula y está más relacionada con el espíritu de equipo. Pero, aunque los miembros de un grupo no sientan esa atracción individual hacia el grupo, sí pueden permanecer juntos con la finalidad de conseguir metas compartidas, es decir, de colaborar entre sí para obtener el mejor resultado que se proponen dando lugar a cohesión de tarea García, 2021. Ésta está más relacionada con el trabajo de equipo. Las dos formas guardan cierta independencia y, aunque la cohesión social puede ser deseable, no significa que sea más importante que la cohesión de tarea, incluso en función de las metas y objetivos establecidas en cada grupo, ambas características pueden estar estimadas en forma diferente.

En el ámbito educativo, y como indica Mosqueda et al., (2022), es poca la literatura encontrada y se requiere de más estudios en esta línea. Así mismo, indicó una relación positiva entre la satisfacción de las necesidades psicológicas

básicas y ambas cohesiones. Actividades cooperativas y participativas que han mejorado la cohesión han aumentado la participación en clase y el aprendizaje.

De esta manera, la puesta en práctica de actividades deportivas, recreativas y juegos en las clases de Educación Física puede ayudar a satisfacer las necesidades psicológicas básicas del alumnado hacia motivaciones más auto-determinadas que lleven a modificar las actitudes e intenciones hacia la práctica, que se traduzcan en un aumento de esta, de los hábitos de vida más saludables y activos y mayor adherencia hacia estas conductas. Las actividades que forman parte de los contenidos de la Educación Física promueven la interacción, el trabajo en equipo, la participación activa y la diversificación del aprendizaje, crean un espacio donde todos se sienten incluidos y valorados. Permiten que los estudiantes se expresen libremente, superen sus miedos, desarrollen habilidades sociales y aprendan a trabajar en colaboración, creando un ambiente de respeto y comprensión mutua.

Múltiples han sido las investigaciones que en estos últimos años han aportado un significativo referente teórico, a partir de trabajos desarrollados en Universidades de América sobre el tema, que evidencian una tendencia al incremento del peso corporal. Estas manifestaciones se caracterizan por desarrollarse en períodos inactivos y se realizan actividades en posición de parados o sentados. Se asocian estas actividades a tiempos de ocio, en que no realizan actividades que impliquen un gasto energético superior a la ingesta calórica, un incremento del número de horas frente a la televisión, videojuegos, internet entre otros (Puerta 2021). Esto constituye un factor alarmante, a partir de lo que representa la universidad para el desarrollo económico de cualquier país, así como para la sociedad hoy en día.

La Educación Física en las universidades cubana actual, presenta una problemática constante en el primero y segundo año de cada carrera, que atenta contra el desarrollo armónico y multilateral de los estudiantes; los juegos de carácter deportivo y los denominados pasivos o de mesa, parecen estar desplazando otras formas antiguas de jugar en el ámbito escolar, con la consiguiente afectación a los nexos culturales entre las nuevas y anteriores generaciones, más aún por el grado de preferencia hacia los juegos electrónicos, sin que exista al menos un balance necesario al ejecutar todos ellos(Calderón et al., 2023, p.21).

En el campo pedagógico existen otras necesidades como el juego y el aprendizaje que son el motor de arranque que tienen los docentes para conseguir los objetivos educativos que se plantean con los alumnos. A pesar de estas motivaciones, suele ser un problema para muchos profesores hacer las clases atractivas y más aún, que sitúen a la Educación Física como escenario ideal para darle solución a problemas que se pueden presentar en diferentes habilidades (Vera et al., 2019 p.3).

Los profesores de Educación Física harían bien en desarrollar la suficiente imaginación y perspicacia para estimular a sus alumnos en la búsqueda de la motivación y creación de juegos y actividades recreativas que mejor se adapten a sus intereses y necesidades (Vera et al., 2019 p.3).

Esta panorámica está marcada por el descubrimiento que se da a partir de que los profesores puedan aprender a crear situaciones pedagógicas a través del juego, que posibiliten la experimentación real de los estudiantes. No se trata tanto de dar consignas sobre el modo de hacer los diferentes ejercicios y juegos, sino más bien de sugerir a los alumnos que prueben a experimentarlos con el fin de conseguir distintos objetivos. El diseño de las tareas de enseñanza va a ser una de las claves del éxito en el proceso de enseñanza aprendizaje. Una actividad bien planteada desarrollará en los alumnos aprendizajes motrices, cognoscitivos, afectivos y sociales, adaptados a los objetivos que se hayan planteado (Vera et al., 2019 p.3).

A pesar de las investigaciones realizadas hacia la solución a esta problemática aún queda mucho por experimentar, se hace indispensable continuar en la búsqueda de vías para el desenvolvimiento de los profesores en función de convertir las clases en un momento de disfrute, donde todos los estudiantes tengan la posibilidad de expresarse original y creativamente. Dentro del proceso de enseñanza, para lograr la motivación de las clases, independencia cognoscitiva y toma constante de decisiones; el juego representa un elemento fundamental por su carácter integrador de conocimientos, cualidades morales y volitivas además de su alta incidencia motivacional dentro de todo el proceso.

Las indagaciones empíricas realizadas para esta investigación y las vivencias personales de la autora en la Universidad de Cienfuegos evidenciaron una disminución de las actividades físicas desarrolladas por los estudiantes de la carrera Industrial, dedicadas a la realización de actividades sedentarias y de poco gasto calórico. Estas son las razones por las cuales se propone como objetivo de esta investigación valorar el efecto de la implementación de juegos y actividades deportivos recreativos para el mejoramiento de la cohesión grupal en estudiantes de primer año de la carrera de Industrial.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para la realización de este artículo se utilizó un diseño no experimental Transeccional descriptivo. La investigación se desarrolla en la Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez”, con estudiantes del CRD de la carrera Industrial primer año. Este trabajo se llevó a cabo entre los meses de septiembre a diciembre de 2024, de una población de 28 estudiantes de primer año de la carrera Industrial se tomó una muestra de 23 jóvenes, constituyendo el 82.1 % de la población, de ellos 8 son varones para un 34.7 % y 15 son hembras para un 65.2 %, con un promedio de edad de 21 años. Como criterio para la selección de la muestra, se tuvo en cuenta haber accedido voluntariamente a participar en la investigación, estar físicamente aptos para la realización de actividades físicas.

Para la recogida y el procesamiento de los datos se utilizaron métodos teóricos, como el histórico-lógico, análisis-síntesis, el inductivo-deductivo, y métodos de nivel empíricos se utiliza la entrevista a los estudiantes de primer año de la carrera Industrial con el objetivo de conocer las opiniones, sugerencias, preferencia, motivaciones en los jóvenes investigados. Cuestionario: Cohesión grupal. Se utilizó la versión española (López-Gajardo et al., 2022) del cuestionario

The Youth Sport Environment Questionnaire – YSEQ (Eys et al., 2009), adaptado a la Educación Física. Observaciones.

## RESULTADOS-DISCUSIÓN

### *Resultado de la encuesta a los estudiantes de segundo año de la Carrera de Industrial*

La encuesta se realizó a un total de 23 estudiantes para conocer sus gustos y preferencia y así poder elaborar juegos deportivos recreativos acorde a sus intereses.

En la tabla 1 se hace referencia a las actividades deportivas que le gustan practicar, donde las de mayor preferencia por los estudiantes de Industrial son: Béisbol, Baloncesto, Voleibol, Kikimbal y Fútbol.

**Tabla 1:** Resultados de los gustos y preferencias por las Actividades deportivas.

Actividades Deportivas	Femenino	%	Masculino	%	Total
Beisbol 5	10	66.6	8	100	18
kikimbal	15	100	8	100	23
Fútbol	8	53.3	8	100	16
Voleibol	15	100	8	100	23

**Fuente:** Elaboración propia.

En la tabla 2 que se muestra a continuación se pudo comprobar que las actividades de mayores gustos y preferencias de los estudiantes son: excursiones, juegos deportivos recreativos y bailoterapia.

**Tabla 2:** Resultados de los gustos y preferencias por las actividades recreativas.

Actividades recreativas	Femenino	%	Masculino	%
Juegos deportivos recreativos	15	100	8	100
Bailoterapia	15	100	3	37.5
Juegos de habilidades deportivas	7	46.6	8	100

**Fuente:** Elaboración propia.

### *Resultado del cuestionario*

Este cuestionario consta de 18 ítems, divididos en dos dimensiones, la cohesión social y la cohesión tarea; de cohesión social vemos 3 preguntas como: ¿Nos juntamos mucho entre nosotros para realizar actividades deportivas? ¿Me gusta pasar tiempo con mis compañeros de clase de Educación Física? ¿Los compañeros participan juntos en actividades fuera de clase? Y sobre cohesión tarea encontramos ítems cómo: ¿Me gusta realizar juegos y actividades durante la clase”, “Me gustan las ideas que aportan los

compañeros al realizar actividades deportivas en la clase? ¿Prefiero trabajar más con los compañeros de clase que yo solo en las actividades deportivas y recreativas? El formato de respuesta utilizado fue una escala tipo Likert del 1 (Totalmente en desacuerdo) al 9 (Totalmente de acuerdo).

De manera general los tipos Likert oscilaban entre los números 4 o 5 en la escala totalmente en desacuerdo en ambas cohesiones. En el ámbito de la Educación Física se pudo observar cómo esta podría afectar en la confianza sobre sus habilidades y capacidades del equipo con el objetivo de incidir en su rendimiento y ganar algún juego. Estos aumentos de cohesión en el grupo pueden haber afectado a las actividades físicas, deportivas - recreativas a la hora de realizar juegos en buscar de un bien común como ganar un partido.

#### *Resultados de la observación:*

Se realizaron 4 observaciones a las clases de Educación Física que se realizaron al grupo de industrial donde se percibió que el grupo estaba formado por pequeños subgrupos los cuales dificultaban la realización de las diferentes actividades, así como también existían varios miembros aislados que estaban totalmente desmotivado y no tenían atracción por ninguna actividad que se realizaban.

Los juegos pre-deportivos en este grupo se basan en actividades con pelotas con el objetivo de continuar familiarizando a los alumnos con las habilidades esenciales de los deportes Baloncesto, Fútbol, Voleibol y KiKimbol. Por otra

parte, contribuyen a desarrollar las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas que tienen relación con estos deportes.

Los juegos tienen carácter competitivo y permiten que los alumnos conozcan algunas reglas oficiales de los deportes que forman parte del programa. Además, los contenidos propician la adquisición de habilidades primarias que sirven de base al aprendizaje de las habilidades motrices deportivas.

Los juegos que se sugieren comprenden el trabajo con habilidades aisladas, combinadas y complejas de las habilidades, por tanto, el profesor debe tener dominio de estos conceptos a fin de aumentar gradualmente la dificultad (de lo más simple a lo más complejo). Así mismo, es necesario que cada juego se ejerzte suficientemente antes de crear alguna variante.

Los juegos propuestos fueron elaborados teniendo en cuenta el diagnóstico realizado a los alumnos y los objetivos que persigue la carrera, en este sentido cabe resaltar que es solo una propuesta, pues los profesores pueden y deben gestionar otras actividades que como éstas también contribuyan a lograr los objetivos planificados (Vera et al., 2019 p.3).

#### *Plan de actividades físicas- recreativas.*

Título: practicando actividades físicas- recreativas tendrás una vida sana y activa.

**Tabla 3:** Plan de actividades físicas- recreativas.

Actividades	Día	Hora	Lugar	Responsable
1-Competencia de Fútbol	Martes	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
2-Campeonato de domino	Jueves	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
3-Juego de Beisbol 5.	Martes	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
4-Festival de juegos tradicionales	Jueves	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
5-Juegos pasivos (El Campeón del Domino).	Martes	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
6-Caminata Recreativa	Jueves	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
7-Festival de juegos tradicionales	Martes	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
8-Juego de Béisbol 5.	Jueves	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
9-Bailoterapia	Martes	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
10- Copa de Voleibol	Jueves	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
11- Encuentro de Kikimbol.	Martes	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física
12-Juegos de habilidades deportivas	Jueves	2:00 pm	Terreno	Profesor de Educación Física

**Fuente:** Elaboración propia.

*Juegos para el mejoramiento de la cohesión grupal.*

1. Nombre: conociendo a mis compañeros:

Objetivos: favorecer el conocimiento entre los participantes, a través de una serie de juegos con una pelota.

Participantes: estudiantes de primer año Industrial.

Materiales: un balón.

Desarrollo: en este juego uno de los jugadores (jugador 1) toma el balón y lo lanza hacia arriba al mismo tiempo dice el nombre de un compañero del grupo (jugador 2). Mientras el que fue nombrado (jugador 2) sale a atrapar el balón, el resto se desplaza lo más lejos posible. Para que paren de desplazarse, el (jugador 2) nombrado debe tomar el balón y decir una característica que distinga al (jugador 1), todos los estudiantes deben pararse en el lugar que están para que el que tiene el balón (jugador 2) trate de tocar al primer jugador. El que sea tocado con el balón pierde una vida y debe comenzar otra vez el juego. Si no toca a nadie, el jugador nombrado pierde una vida y debe reanudar el juego.

Reglas: se puede asignar un número de vidas a cada participante o eliminar a la primera vez que se es tocado o que no se pudo tocar a nadie con el balón

2. –Nombre: pase del balón:

Objetivos: favorecer la unión y el trabajo en grupo.

Participantes: estudiantes de primer año Industrial.

Materiales: dos balones de fútbol o de voleibol o baloncesto.

Desarrollo: se forman en 2 círculos y cada círculo tiene un balón en su equipo. Al sonido del silbato comienzan a pasarlo a todos los integrantes del grupo de varias formas por encima de la cabeza, por entre las piernas, por el lado del cuerpo, tienen que coordinar el pase del balón y realizar las acciones para llegar al primero de cada grupo.

• Reglas:

No se puede caer el balón, en caso de que caiga el balón al suelo, se recoge y se comienza desde el mismo estudiante que se le cayó.

Todos tienen que participar recibiendo y pasando el balón.

Variantes: pasar el balón por arriba de la cabeza.

3. –Nombre: rasgos en común.

Objetivo: buscar semejantes entre sus compañeros.

Participantes: estudiantes de primer año Industrial.

Materiales: sin material.

Desarrollo: se encuentra el grupo dispersos por terreno. Al sonido del silbato cada estudiante busca realizar grupos buscando el mayor número de similitudes que hay entre ellos, como color de pelo, ropa, aficiones, familia, etc., luego se dispersan caminando por el terreno.

Reglas: gana el grupo que mayor parecido tenga y el que primero la haga.

4 Nombre: a jugar con las piezas del ajedrez.

Objetivo: favorecer la unión y el trabajo en grupo.

Participantes estudiantes de primer año Industrial.

Desarrollo: se divide el grupo en dos subgrupos y se comienza a ubicar a los estudiantes como si fueran piezas de ajedrez en dos filas, se selecciona a un estudiante de cada grupo capitán para que de la voz de mando para que realicen los movimientos de las piezas y se traza una línea media. El capitán seleccionado comienza con una de las piezas diciéndole dé un paso y realice un ejercicio con una parte de su cuerpo, luego se lo pide a otra pieza y así sucesivamente hasta llegar a la línea media. Al llegar todos se dan un abrazo de amistad.

Reglas:

1. No se pueden realizar ejercicios repetidos
2. Solo con una repetición
3. Los ejercicios deben ser sencillos y fáciles.

**CONCLUSIONES**

La aplicación del cuestionario en el ámbito de la Educación Física se pudo observar cómo esta podría afectar en la confianza sobre sus habilidades y capacidades del equipo con el objetivo de incidir en su rendimiento y ganar algún juego. Estos aumentos de cohesión en el grupo pueden haber afectado a las actividades físicas, deportivas - recreativas a la hora de realizar juegos en buscar de un bien común como ganar un partido.

Las actividades de mayores gustos y preferencia fueron de las deportivas: Voleibol, Béisbol 5, Fútbol y Kikimbal y de las recreativas excursiones, juegos deportivos recreativos y bailoterapia.

La propuesta de actividades físicas recreativas se seleccionó, teniendo en cuenta los intereses, gustos y preferencias, así como las características que deben tener los mismos para estas actividades recreativas.

Los juegos diseñaron para la cohesión grupal en las clases de Educación Física, pues es una de las exigencias para el exitoso cumplimiento de los objetivos del programa y el desempeño de los estudiantes tanto en el aula como en su quehacer cotidiano.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Aguero Fuentes, O., Pons Gámez, Y., Gil López, Y., y Licea Mojén, R. E. (2021). Juegos para incrementar la actividad física en estudiantes universitarios inactivos en su jornada escolar. Podium. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 359-368. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v16n2/1996-2452-rpp-16-02-359.pdf>.

Calderón Villa, Y., Valdés Labrador, Y., y Paredes Jiménez, E. (2023). Juegos tradicionales para las diferentes partes de las clases de Educación Física. *Ciencia y Deporte*, 8(2), 224-239. [http://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v8n2/en\\_2223-1773-cyd-8-02-224.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/cyd/v8n2/en_2223-1773-cyd-8-02-224.pdf)

Carron, A. V., Colman, M. M., y Wheeler, J. (2002). Cohesion and performance in sport. A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 168-188. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>

Criollo Solarte, K. D., y Realpe Bravo, H. A. (2023). La práctica de la chaza en la clase de educación física para el fortalecimiento de la identidad cultural en los estudiantes del grado 8-a (Doctoral dissertation, San Juan de Pasto-Nariño [Colombia]: Universidad CESMAG). <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/jspui/bits-tream/123456789/1070/1/CEEF056-EF%20C928%202023.pdf>

García Quinteiro, E. M. (2021). Modelo de medida de la cohesión adaptado al ámbito deportivo español. [Tesis doctoral. Universidad de Santiago de Compostela]. Escola de Doutoramento Internacional (EDIUS). <http://hdl.handle.net/10347/26582>

Mosqueda, S., Ródenas-Cuenca, L. T., Balaguer, I., Salcido Otañez, Y. E., y LópezWalle, J. (2022). Diferencias demográficas de climas motivacionales, necesidades psicológicas básicas y cohesión en jóvenes. *Retos*, 43, 613-622. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88608>

López-Gajardo, M. A., Ramírez-Bravo, I., Díaz-García, J., Tapia-Serrano, T., y Leo, F. M. (2022). Validation of the Youth Sport Environment Questionnaire in Spanish (Yseq-S) with young players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Publicación en línea avanzada.

Puerta Hernández, A. (2022). *Estrategias motivacionales en EDUCACIÓN FÍSICA para mejorar la cohesión grupal y la adherencia a la actividad física*. <https://hdl.handle.net/11000/27663>

Vera Orihuela, R. A., Carmenate Figueredo, Y. O., y Toledo Sánchez, M. (2019). Juegos para el desarrollo cognitivo desde la clase de Educación Física. *Conrado*, 15(69), 192-200. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v15n69/1990-8644-rc-15-69-192.pdf>