



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA EN ESCOLARES**

AUTOR: Curay Palate Juan Carlos

TUTOR: Lic. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg

Ambato - Ecuador

Marzo, 2022

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Lic. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg**, con cédula de ciudadanía: **1803378072** en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES”** desarrollado por el/la estudiante **Curay Palate Juan Carlos**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Lic. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg
C.C. 1803378072

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor Curay Palate Juan Carlos, con el tema: **“LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES “**, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.



Curay Palate Juan Carlos

C.C. 1805213558

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “**LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES**“, presentado por el señor **Curay Palate Juan Carlos**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg
C.C. 1803471570
Miembro de comisión calificadora

Lic. Ft. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg
C.C. 1500438617
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Dedicado primeramente a Dios por ser la razón de todo y mi guía espiritual.

A mis padres por su amor, paciencia e incondicional apoyo, maestros y guías de la vida.

A mis hermanos por permitirme ser un ejemplo del cual pueden resaltar lo mejor para sus vidas.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, por saber iluminarme en los momentos precisos y por haberme enviado lecciones, por las cuales he aprendido muchas cosas y he sabido formarme como persona.

A mis padres por apoyarme en mi formación como profesional y elevar mis proyectos día tras día, y así ver más cerca mis objetivos cumplidos.

Agradezco a Jenny por brindarme esa fuerza que cada ser humano necesita para llegar lejos en su vida y sentirse completo, gracias por nunca dejarme caer ante los obstáculos que se presentan.

A mis hermanos por la ayuda que me brindaron cada día, en especial mi hermano mayor Kleber Curay.

A los Docentes: Esteban Loaiza, Raynier Montoro, Yury Rosales, Christina Páez y Christian Sanchez Por demostrarme su excelente profesionalismo y brindarme sus conocimientos, sin duda unos verdaderos maestros.

También a todos amigos, por confiar en mí, y aconsejarme a que siga adelante.

Por último, pero no menos importante me agradezco a mí, ya que, sin mi empeño, dedicación, constancia no hubiese llegado hasta aquí. Por más ayuda y consejos externos, si uno no toma la decisión de avanzar, puede perderse en el camino.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO I.....	14
MARCO TEÓRICO.....	14
1.1. Antecedentes de la investigación	14
Planteamiento del problema.....	15
La psicología en general.....	16
Tecnología:.....	17
Profesión:	17
Objeto de estudio de la psicología	17
Psicología aplicada.....	17
Psicología del deporte.	17
Objetivos de la psicología deportiva	18

Beneficios de la psicología deportiva	19
Teorías de la motivacion	19
Teoria de la motivacion de logro	20
Teoria de la atribucion	20
Teoria de la autoeficacia	21
Teoria de los dos factores.....	22
Factores motivadores:	23
Factores higiénicos:.....	23
Teoría de las expectativas	23
Teoria de la meta de logros	24
Motivación	24
Dirección.....	25
Intensidad	25
Persistencia.....	25
Motivacion intrinseca y extrinseca.....	26
Motivacion intrinseca.....	26
Motivacion extrinseca	26
Variable Dependiente - Educación Física	27
Recreación.....	29
Tiempo libre y ocio	30
Actividad Física	31
1.2 Objetivos:	34
1.2.1 Objetivo General	34
1.2.2 Objetivos específicos	34
CAPÍTULO II	35

METODOLOGÍA	35
2.1 Materiales.....	35
2.2 Métodos.....	36
2.2.1 Diseño de la investigación	36
2.2.2 Población y muestra de estudio.....	37
2.2.3 Técnicas e instrumentos de investigación	38
2.2.4 Plan de recolección de información	38
CAPÍTULO III.....	40
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	40
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	40
3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio	40
3.1.2 Resultados por objetivos	41
3.1.3 Resultados de la valoración del estado actual de práctica de la actividad física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.	41
3.1.4 Resultados de la identificación del nivel de agrado de la práctica de actividades físicas en base a la experiencia dentro de las clases de Educación Física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.....	47
3.1.5 Resultados de la definición de las razones que motivan a la práctica de la actividad física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.	48
CAPÍTULO IV.....	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	53
4.1 Conclusiones	53
4.2 Recomendaciones.....	54
MATERIALES DE REFERENCIA	55
Referencias Bibliográficas	55
ANEXOS.....	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	35
Tabla 2.....	40
Tabla 3.....	41
Tabla 4.....	42
Tabla 5.....	42
Tabla 6.....	42
Tabla 7.....	43
Tabla 8.....	43
Tabla 9.....	44
Tabla 10.....	44
Tabla 11.....	45
Tabla 12.....	45
Tabla 13.....	46
Tabla 14.....	46
Tabla 15.....	47
Tabla 16.....	48
Tabla 17.....	49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA: LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN ESCOLARES**

Autor: Curay Palate Juan Carlos.

Tutora: Lic. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

Palabras Clave: Motivación-Actividad física- Práctica deportiva – Educación Física.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
MODALIDAD PRESENCIAL**

**THEME: MOTIVATION IN THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN
SCHOOL CHILDREN**

Author: Curay Palate Juan Carlos.

Tutor: Lic. Christian Mauricio Sánchez Cañizares, Mg.

ABSTRACT

Keywords: Motivation-Physical activity- Sports practice – Physical Education.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la investigación

El existente proyecto investigativo tiene como semejanza ciertos artículos científicos previamente ya aceptados y estudiados con la finalidad de brindar soporte a la presente investigación, los siguientes trabajos se detallan a continuación:

Tema: “MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN LA REGIÓN DE MURCIA” (Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L., 2004)

Conclusiones:

- La actividad física constituye el elemento primordial que define el concepto de salud para los adultos y los varones.
- La preocupación por la imagen corporal y la estética es mayor entre las mujeres, los jóvenes y las personas de mediana edad, disminuyendo claramente en las personas mayores. En cambio, los mayores junto a la mujer cuidan más la alimentación, los primeros para evitar problemas de salud, en tanto que la mujer con fines estéticos.
- La idea de una práctica físico-deportiva para todos es predominante entre la población de la Región de Murcia. No obstante, la diversidad de intereses y motivaciones se hace patente, mientras los jóvenes se inclinan hacia la competición, los adultos, mayores y mujeres lo hacen movidos por los aspectos lúdicos, relajantes y de relación que tiene la práctica.

Comentario: Existen diferencias motivacionales en cuanto a jóvenes y personal adultas podemos deducir que en las mujeres influye un porcentaje medianamente alto de motivación extrínseca en cuanto a realizar actividad física, debido que lo realizan por la imagen corporal y la estética que este les brinda al momento de realizarlo, mientras que es las personas mayores tienen una mayor motivación de extrínseca en cuanto a su alimentación para prevenir futuros inconvenientes de salud. También debemos recalcar que las personas tienen la definición de que la actividad física lo toman como una definición de concepto de salud, mencionando también que los jóvenes tienen una motivación intrínseca y extrínseca al momento de practicar

actividad física debido que lo hacen por competición y los adultos mayores varones lo realizan por disfrute y ocio.

Planteamiento del problema

El problema aparece al momento de practicar actividad física en los estudiantes debido que los escolares lo realizan solamente cuando están en las horas de educación física acorde a su horario académico y son algunos los que realizan actividad física fuera del ambiente educativo es decir realizan actividades extracurriculares como fútbol, karate o realizan otras actividades físicas. Esto va de la mano con la motivación de ellos debido que el docente es el encargado de despertar ese interés de practicar alguna actividad física tanto dentro como fuera de la institución para que los estudiantes sean de provecho y a futuro no tengan alguna complicación de salud.

La falta de motivación puede originarse tanto dentro como fuera de las aulas de clases en los cuales los escolares son participes, el problema de la falta de motivación o de la ausencia de la misma es un factor a tomar en cuenta debido que los estudiantes pueden rechazar a realizar actividades ya sean física o no porque no se sienten motivados o mejor dicho no se sienten atraídos hacia la actividad que están por realizar. (Usán Supervía, P., & Salavera Bordás, C, 2018)

El origen de la motivación por practicar alguna actividad física va de la mano del docente, padres de familia y también de ellos mismo debido que, el docente es quien controla la manera en cómo da la clase y como logra llegar con el estudiante para que se incline a un deporte o se incline a una actividad física para su disfrute, si el docente no cubre las expectativas del estudiante este generara un desinterés a dicha actividad. (Zueck et al. 2020)

A pesar que nuestro primer hogar sea la escuela los docentes deberían buscar la manera adecuada para motivar a los estudiantes a practica de la actividad física ya que esta permite una mejora de las habilidades motrices y capacidades físicas además de que se contribuye a mantener una buena salud mental promoviendo de esta manera un buen estilo de vida. (Usán, P., & Salavera, C. , 2017)

La presente investigación ha puesto diferentes fuentes de información sobre artículos científicos que ayudaran al soporte y fundamentación al momento de realizar el marco teórico para su sustento al tema planteado, detallándolo así de la siguiente manera.

La psicología en general

A medida que pasa el tiempo la psicología ha ido tomando muchos significados y nombres para algunas acciones que realizan los seres humanos a través del tiempo, gracias a la psicología antigua y moderna podemos conocer lo que hoy en día son el funcionamiento y el porqué de cada cosa que realiza el individuo para ello es indispensable saber el porqué de la psicología de donde viene su palabra y como es su función dentro y fuera del ámbito como ayuda a las personas en su día a día.

El origen de la palabra psicología viene del griego Psyke que traducido a cada idioma del mundo lo interpretan de diferente manera al español tomaría el nombre de “Tratado del alma” esto como terminología de la palabra psicología.

La definición o concepto de la palabra psicología la vamos a tomar de (Peña, G., & Cañoto, Y., 2018) en la cual aportan comentando que la psicología es la ciencia que estudia el comportamiento y dentro de ellos los procesos mentales que tienen cada uno de los individuos además de saber sus experiencias, la manera en la que funciona el cerebro humano su manera de acatar órdenes y como esto influye en cada uno de sus ambientes personales.

A esto también (Ursino, D. J., Cirami, L., & Barrios, R. M., 2018) afirman que a la psicología se le considera un estudio científico de los comportamientos y procesos psicológicos que tiene cada uno de los individuos con la finalidad de comprender si tienen alguna psicopatología a lo largo de su vivencia ya sea genético u obtenido a través del tiempo transcurrido.

Desde el punto de vista de (Moreno, J.; Cano, F.; González-Cutre, D.; Ruiz, L, 2008) manifiestan que la psicología tiene 3 dimensiones que se caracterizan por ser:

Ciencia: que les permiten teorizar e investigar

Tecnología: a la tecnología se le conoce a todo instrumento que el profesional se encarga de diseñar según el caso que este llevando para poder tomar los datos de mejor manera es decir cuestionarios, test entre otros.

Profesión: la profesión en si donde la persona presta sus servicios especializados para un individuo mediante una comisión por sus servicios

Objeto de estudio de la psicología

Según (Tintaya Condori, 2019) menciona que el objetivo de estudio de la psicología es que estudia el sentido de la existencia de un individuo, el significado y los sentidos que éste percibe como los que pueden ser: comportamiento, estrategia, experiencia, Representación, convicción y las intenciones por los que se moviliza, principales necesidades y aspiraciones de identidad y autoconocimiento.

Psicología aplicada

A lo largo de la historia de la humanidad la psicología ha brindado su ayuda en diferentes ramas de estudio, no existen documentos que tengan apoyo científico de las diferentes ramas o clasificaciones que tengan la psicología en general, se tiene una idea empírica de lo que la psicología está implicada, pero carece de información y estudio científico, pero se puede rescatar una de ella la cual es la psicología aplicada.

Empleando las palabras de (Holgado, M. F. A., Serra, F. F., & Garcelán, S. P. , 2000) destaca que la primera guerra mundial favoreció el nacimiento de una tecnología psicológica encaminada a resolver programas prácticos, mediante la aplicación de test como instrumentos medibles apareciendo así en diferentes prácticas en áreas como: Industrial, militar, educativa, clínica y jurídica, naciendo de esta manera la psicología aplicada con base científica. Ayudando a detectar problemas y trastornos que tengan las personas en cada uno de los ámbitos ya mencionados.

Psicología del deporte.

Dicho en palabras de (Weinberg, R. S., & Gould, D., 1996) plantean que uno de los campos de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su comportamiento es en el ámbito del deporte y la actividad física conocido como psicología del deporte. Permitiéndonos observar desde un punto de vista de

comportamiento de como las acciones que toma el deportista o el individuo al practicar actividad física puede inferir en su desempeño.

Citando a (Chirivella, 2010) argumenta acerca de la psicología del deporte con un concepto muy importante para diferenciar la psicología general con la del deporte, aportando que la psicología del deporte no forma parte en si alguna área de estudio de la psicología a nivel científico, más bien es un campo en donde la psicología es participe en el ámbito profesional.

De acuerdo con la Asociación de Psicólogos Americanos (Association, 2012) manifiesta que la psicología del deporte y la actividad física mediante un estudio científico se centra en los factores que tiene el individuo y estos están asociados a su rendimiento ya sea deportivo, por ejercicio y diferentes actividades físicas que practique.

A juicio de (Jiménez, A. S., & Ariza, H. H. L., 2012) argumentan que la psicología del deporte se encarga de estudiar los diferentes aspectos psicológicos que se producen durante una actividad física o durante una competición deportiva, ayudando a mejorar el estado anímico de los participantes y con esto ayudando a mejorar el rendimiento durante un entrenamiento para mejorar su bienestar físico y deportivo sin importar la edad en la que se proponga uno ya sea niño, joven, adulto incluso personas de las tercera edad.

Objetivos de la psicología deportiva

Como plantea (Vaamonde, 2018) expone algunos de los objetivos que tiene la psicología deportiva:

- Lograr resultados, mejorar el rendimiento y la salud mental del deportista.
- Ayudar al deportista a controlar sus emociones, estrés que pueda estar teniendo durante una competición o durante el entrenamiento
- Intentar que el deportista tenga una expectativa de eficacia (donde todas sus acciones y movimientos técnicos ocupen los pensamientos y sentimientos) y no tema por lo externo.
- Aportación de ideas y solucionar problemas emocionales que tengan los deportistas para que esto no influya durante la ejecución de una tarea motriz

Beneficios de la psicología deportiva

Desde el punto de vista de (Martínez-Ferreiro, 2016) indica que muchos atletas y entrenadores creen que el rendimiento en un deporte está determinado por el aspecto mental, del 40% al 90% de las veces, dependiendo del deporte en particular y la situación o momento en el que se encuentre.

Como señalan (Olmedilla et al 2018) agregan que la psicología es considerado un factor mediador entre las capacidades físicas, técnicas y tácticas por lo que es importante tener un buen estado de ánimo al momento de competir o realizar alguna actividad física debido que esto determinaran su rendimiento deportivo, logrando que esto afecte de manera positiva o negativa durante la ejecución de una tarea motriz o una competencia.

Teorías de la motivación

Desde el punto de vista de (Antón, A. M., & Rodríguez, G. S., 2012) menciona que cuando hablamos de deporte, la pregunta que sin duda surge es el motivo que lleva a algunos deportistas a sacrificar gran parte de su tiempo libre y dedicar mucho esfuerzo y en definitiva gran parte de su vida al ejercicio.

También resalta que algunos autores hablan que pueden ser el dinero, la posición social entre otras pero no se ha logrado llegar a un acuerdo debido que diferentes personas tienen diferentes filosofías del porque hacen lo que hacen.

Para hablar de las teorías de la motivación debemos tener en cuenta que solamente se abarcará las más importantes y que tengan fundamento científico que brinden a esta investigación una base teórica para comprender cuáles son las diferentes motivaciones que tienen los deportistas al momento de estar involucrados en algún deporte o simplemente estén realizando actividad física, debido que la dirección de esta investigación se centra en comprender cuál motivación es la que más predomina en los estudiantes al momento de practicar actividad física.

Teoria de la motivacion de logro

Como primera teoria, citando a (McClelland et al. 1953) los creadores de la teoria de la motivacion de logro declaran que: se refiere a un tipo de motivación que se obtiene a través de la interacción social que dirige los esfuerzos y acciones de un individuo, continuamente hacia la meta de lograr un desempeño que excede los estándares de comun y corriente.

Esto lo afirman (Trujillo, F. J. B., & Bermúdez, J. Á., 2020) agregando que, la motivación de logro es el estímulo para cumplir exitosamente tareas consideradas como un reto. además las personas que necesitan tener éxito perseveran y conservan un interés a lo largo del tiempo para lograr las metas que se propusieron, por lo que es más probable que superen las metas y los estándares establecidos debido que se proponen mejorar continuamente sus logros.

De acuerdo con (Gallegos, 2018) manifiesta un importante dato sobre la teoria de motivacion de logro donde argumenta que, según esta teoría, si la motivación para tener éxito es mayor que la motivación para evitar el fracaso, se producirá un comportamiento altamente motivado.

Esto nos explicaria como afecta dentro de los estudiantes y no solo ello si no de los deportistas tambien, dando a entender que tener una motivacion que satisfasca nuestras expectativas aumentara en gran medida el disfrute de las actividades propuestas para lograr llegar a las metas propuestas.

Teoria de la atribucion

Como segunda teoria, Dicho en palabras de (Heider, 1944) creador de la teoria de la atribucion, enfatiza que el comportamiento de una persona es el resultado de dos posibles situaciones, donde la motivacion interna y externa, conduce a diferentes percepciones distintas como pueden ser, la personalidad, las normas sociales y las actitudes que un individuo tiene hacia la situación de otro individuo llamandolas regulaciones internas o externas.

De acuerdo con (Díaz et al. 2020) sostiene la definicion de Heider acerca de la teoria de distribucion simplificandola como que esta teoría ayuda a evaluar cómo las

personas ven su propio comportamiento y el comportamiento de los demás presentando un análisis basado en una hipótesis de que si las personas están motivadas podrán comprender mejor las causas de los eventos, así como para comprender su entorno.

En base al ambiente deportivo no se encontro autores que fundamenten la idea de esta teoria pero podemos relacionarlo de cierta manera en especial en la que es el ambiente de actividad fisica y deporte.

El estudiante o deportista se ve influenciado con los estímulos externos (competidores, lugar, acciones, gestos, etc.) e internos (Motivación intrínseca, extrínseca, El yo) y los relaciona con el propio ambiente y situación en la que se encuentra, es decir si se encuentra en una competencia el estudiante comprenderá y observará la conducta de las personas a su alrededor para determinar su motivación, esto puede ser en circunstancias buenas y pueden ser malas.

Buenas porque si lo analiza desde un punto de vista positivo, aumentará su motivación intrínseca para demostrar de lo que puede ser capaz para alcanzar la meta propuesta y puede ser contradictorio porque si analiza de forma negativa puede no tener la motivación adecuada para dar al 100% su esfuerzo solamente por analizar a los demás competidores. Esto afectará en gran medida a la ejecución de la acción motriz y por consiguiente al resultado.

Para fundamentar esto, dicho en palabras de (Balabanian, C., & Lemos, V., 2020) argumenta que si los resultados son positivos o negativos se lo atribuye tanto a factores internos como externos. Dependiendo de la fijación del resultado, se generará una combinación de sentimientos de orgullo, satisfacción, altas expectativas (y por lo tanto una mayor motivación) o sentimientos de insatisfacción y malas perspectivas de futuro (lo que resultará en una pérdida de motivación).

Teoría de la autoeficacia

Como tercera teoría, dicho en palabras de (Bandura, 1995) creador de la teoría de la autoeficacia afirma que, la autoeficacia se puede definir como la percepción o creencia de un individuo sobre la capacidad de uno mismo para manejar una situación particular. Esta creencia influirá en la forma en que una persona utiliza sus recursos

para emprender acciones y eventualmente enfrentar nuevos desafíos, logrando el resultado deseado.

Como plantea (Blanco, 2010) argumenta, acerca de los resultados, debido que esto tiene un gran valor en lo que se refiere lo predictivo de la conducta humana, particularmente sobre los patrones de los pensamientos, emociones, comportamientos y en la motivación mismo que tiene la persona al momento en que se cruza con una situación.

Como señala (Chugnas, M., Alegre, A., & Barboza, M, 2021) relaciona la teoría de la autoeficacia de Bandura en el contexto educativo explicando cómo los estudiantes que tienen altas expectativas de autoeficacia están más motivados para aprender, desempeñarse mejor y autorregular su aprendizaje de manera más efectiva. Mejorando así las expectativas de autoeficacia aumentando la motivación y el rendimiento dentro del aula clase o fuera de ella.

Dicho en palabras de (Bandura, 1977) postula que, durante la competencia el atleta desarrolla diversos pensamientos y estados emocionales relacionados con sus cualidades atléticas, que a su vez influyen en su desempeño, toma de acciones, logro de metas, formando un mecanismo psicológico que proporciona un equilibrio con la ansiedad de competencia.

En las opiniones de (Warner et al. 2014) manifiestan que los efectos de la autoeficacia sobre el rendimiento deportivo son generalmente positivos, ya que al evitar preguntas sobre su competencia personal y reducir el pensamiento negativo, tienden a motivar a los atletas y promover la actividad física y el ejercicio.

Teoría de los dos factores

Como cuarta teoría, Dicho con palabras de (Fernández, C., Bravo, D., & Medina, P, 2019) argumentan que es denominada también como teoría bifactorial de la satisfacción, se centra en estudiar la relación del individuo con su ambiente ya sea aula de clase, trabajo y como se siente el sujeto dentro de ese ambiente y como esto determina en su conducta y decisiones. esto puede ser determinado como un éxito o un fracaso por el individuo, afectando su motivación y productividad.

Para fundamentar, desde el punto de vista de (Mayorca, W. A., & Inacio, E. H., 2020) dan a conocer que Herzberg encontró 2 factores que influyen en la motivación de la persona y su ambiente nombrandolos como: Factores motivadores y factores higienicos.

Factores motivadores: Están relacionados con funciones específicas y especializadas realizadas por el sujeto. Esto entra en la categoría de necesidades de logro, reconocimiento, autorrealización, responsabilidad, progreso y crecimiento. Estos factores motivan y crean satisfacción en el trabajo. Un empleado satisfecho está listo para mejorar su productividad

Factores higiénicos: El factor de higiene, también conocido como factor insatisfactorio o factor externo, es causado por el entorno externo de los seres humanos y no tienen control sobre él. Los principales factores de higiene son: las relaciones con los compañeros, con el docente, las reglas de clase, etc.

Esto puede afectar en gran medida la motivación de la persona cuando no encuentra un ambiente en el cual se siente a gusto, afectando su productividad e incluso puede llegar abandonar por el simple hecho de sentirse incomodo en la situación.

Teoría de las expectativas

Como quinta teoría, dicho en palabras de (Vroom, 1964) defensor de la teoría de las expectativas defiende, que los individuos tienden a comportarse de cierta manera, buscando resultados positivos y beneficiosos en diferentes momentos de sus vidas, lo que resulta en una mayor motivación y más para lograr una meta.

Dentro del contexto educativo los estudiantes también se comportarán de una manera, con la finalidad de buscar un resultado positivo y beneficioso que puede a el ayudarle en cierta manera y en cierto punto de su vida, es decir el realizara una actividad si su motivación siente que esto le puede ayudar a conseguir de cierta manera un objetivo interno para él.

Citando a (Veytia Bucheli, M., & Contreras Cipriano, Y. , 2019) agrega que, de acuerdo con esta teoría, las personas altamente motivadas son aquellas que no solo se fijan metas que valen la pena, sino que creen subjetivamente que existe una alta

probabilidad de alcanzarlas. Esto significa que, para analizar la motivación desde esta teoría, es necesario determinar el valor que una persona le asigna a la recompensa y la expectativa de que eventualmente se hará realidad.

Esto aplicado en el contexto del deporte el atleta estaría motivado para hacer un gran esfuerzo si cree que por su juicio logrará un buen rendimiento, que tal buen rendimiento resultará en una remuneración por parte del club u organización en la que participe, y que estas recompensas lograrán sus objetivos personales.

Teoría de la meta de logros

Como sexta y última teoría, como afirma (Ames, 1992) creador de la teoría menciona que se compone por 2 tipos de orientaciones, el llama **maestría** donde todos los individuos solo quieren demostrar el aprendizaje que tienen y como ellos se desenvuelven en dicha materia o deporte, y la segunda es la **competencia** donde como su palabra lo dice el individuo desea demostrar y compararla con los demás.

Dicho en palabras de (Coll, D., Camacho, Á., & Murcia, J., 2008) establece que cuando una persona tiene una orientación en maestría es decir que solamente quiere demostrar aprendizaje este tomará una motivación algo intrínseca debido que solamente lo hace para satisfacer su motivación y su yo interior, desarrollando con ello búsqueda de desafíos personales, persistencia en las tareas sin importar de que si es apto o no para poder hacer esto, al contrario de esto si una persona lo escoge por competencia este desarrollará sus habilidades con fines netamente de competencia de satisfacción al ser el mejor entre todos y esto conlleva a que la persona previamente evaluara si es apto para dicha tarea y si no lo es no la ejecutará y se centrará en una que le ayude y se sienta apto.

Motivación

De acuerdo con (Llanga, E.; Silva, M.; & Vistin, J., 2019) plantean una definición para lo que es motivación comentando que *“la motivación es lo que mueve y estimula a una persona a conseguir un objetivo pues está claro que un individuo se mantiene motivado siempre y cuando exista alguna razón que lo mueva a conseguir una meta.”*

Dicho de otra manera la mejor manera de interpretar lo que es motivación es saber que ocupa un lugar en el medio, entre la personalidad del individuo y la forma en la que este mismo realiza sus actividades ya sean deportivas o cotidianas, en términos más sencillos, la motivación es la cualidad que tiene todo individuo para moverse y realizar sus objetivos planteados.

Dicho en palabras de (Granero Gallegos, Antonio, & Gómez López, Manuel, 2020) argumentan que la motivación es un mecanismo psicológico que se controla y regula mediante estímulos como pueden ser la dirección, intensidad y persistencia para que puedan llegar a un determinado objetivo.

Como plantea (Iso-Ahola, S. E., & Clair, B. S., 2000) agrega las definiciones de los diferentes estímulos expuestos en el párrafo anterior que son:

Dirección: hace énfasis a las metas que se propone el individuo y desea lograr.

Intensidad: Se refiere al esfuerzo que pone el individuo para lograr su objetivo o meta establecida.

Persistencia: viene a ser el tiempo que continúa en lograr ese objetivo que se ha propuesto.

En base a lo anteriormente descrito se define que la motivación es la cual permite al individuo regular sus fuerzas y su ánimo por realizar alguna actividad propuesta por el docente y lo mismo sucede para realizar algún deporte o practicar alguna actividad física, es por ello que los docentes deben lograr estimular la motivación de los estudiantes para que el disfrute pleno de la clase o del ejercicio sea su recompensa.

Esto lo fundamenta (Zueck et al 2020) manifestando que al momento que el docente de clase logra satisfacer las necesidades psicológicas que tienen los estudiantes el grado de motivación que tengan los estudiantes se elevarán en niveles altos permitiendo que los estudiantes se interesen más por las clases, por la práctica deportiva mejorando su calidad de vida sea de éxito y sin sedentarismos.

Motivacion intrinseca y extrinseca

Una vez explicado lo que es la motivacion en general debemos tener en cuenta que dentro de la motivacion tenemos diferentes formas en las que se presente y estas se clasifican en 2, tenemos la motivacion intrinseca, extrinseca.

Motivacion intrinseca

En palabras de (Milanés, 2020) define a la motivación intrínseca como la que impulsa a las personas a realizar actividades porque las encuentran placenteras y no por recompensas externas; Por lo tanto, se puede utilizar para mejorar el aprendizaje y el rendimiento de los deportistas.

En la opinion de (Rodríguez et al. 2020) expresa que la motivación intrínseca es una tendencia natural hacia la asimilación espontánea, el dominio, el interés y el descubrimiento. La motivación intrínseca se asocia tanto con actitudes y valores deseables en la clase de Educacion Fisca como con un mejor aprendizaje.

Cuando se habla de motivacion intrinseca hablamos sobre el disfrute pleno de uno mismo por haber realizado dicha actividad y por el simple echo de haberla culminado nos genera un bienestar como ningun otro, es por esto que la mayoria de docentes y profesionales del area requieren que los estudiantes esten motivados intrinsecamente debido que las enseñanzas y la realizacion de tareas serian las adecuadas para llegar de mejor manera al objetivo propuesto por el docente, al contrario de la motivacion extrinseca donde es todo lo opuesto a lo intrinseco y donde los docentes deben impedir que los estudiantes logren captar esa motivacion.

Motivacion extrinseca

Como afirman (Zurita, A. C. V., & Walle, J. M. L., 2019) plantean que la motivacion extrinseca es todo lo contrario a una motivacion intrinseca debido que la motivacion extrinseca se centra en realizar actividades con un fin a cambio esto puede depender del ambiente en el que se encuentren, las personas que tengan motivacion extrinseca mayormente se consentraran en las recompensas que tengan al momento de finalizar dicha actividad si es un ambito escolar, puede ser la nota o reconocimiento por parte de los docentes en el caso de un deporte, podria ser las medallas, remuneraciones economicas o simplemente un reconocimiento social.

Para argumentar (Gallegos, A. G., & López, M. G. , 2020) sostienen que la motivación intrínseca procede de las diferentes conductas instrumentales y es muy dependiente de factores externos al individuo. El comportamiento entero del individuo se va a regir en las consecuencias hechas y las que son negativas es decir castigos, reclamos, mala notas.

Como plantean (García, I. V., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B. J., 2019) dan a conocer los diferentes tipos de motivación que existen y pueden estar presentes de diferentes formas en los individuos y estas se subdividen en:

Regulación externa: El alumno participa en clases por presiones externas ajenas a él y no tiene autonomía.

Regulación introyectada: El alumno participa en clases para no tener sentimiento de culpabilidad.

Regulación identificada: El estudiante quiere mejorar sus habilidades ya sean deportivas o ajenas a esta porque siente que le va a ayudar en un futuro.

Regulación integrada: Porque el estudiante quiere mantener un estilo de vida más saludable o ser una persona activa aquí ya el estudiante se acerca a la motivación intrínseca pero no es del todo intrínseca.

Variable Dependiente - Educación Física

Desde el punto de vista de (Otero, 1992) manifiesta que el término de educación física nunca se ha mantenido de esa manera, sino que con el tiempo ha ido evolucionando y tomando muchos nombres a lo largo de su historia como son: educación corporal, educación de la motricidad, educación del movimiento, educación por el movimiento, psicokinética, psicomotricidad. Son diferentes términos con diferentes puntos de vista de diferentes autores. Y defiende que algunos de estos términos no se han terminado de consolidar y el que mejor que le da un entendimiento universal es Educación física.

Pero ¿Qué es la educación física?

A juicio de (Ventura, C., Laborda, A., & Álvarez, Á., 2018) definen que, la educación física es una vía para que los alumnos conozcan e interactúen con las demás personas

de forma sana, y adquieran habilidades y competencias sociales que les permitan tener buenas y amables relaciones con su familia, amigos y en general con todo su entorno y comunidad. Mediante actividades, juegos y ejercicios basados en la expresión corporal, los alumnos pueden interactuar y expresarse directamente sentimientos y deseos recorren su cuerpo en consonancia con sus amigos.

Citando a (Grasten, 2015) manifiesta que para que el docente logre conseguir los objetivos que tiene por si la educación física debe existir motivación. Debido que, si el infante disfruta de ejercicio física, actividad física o deporte, este mismo se va a seguir motivado en seguir practicándolo en su totalidad durante las clases de educación física.

Como expresa (Hall-López et al. 2019) alude que la clase de educación física se lleva a cabo en una gran área de movimiento de los estudiantes, utilizando materiales y equipos, de acuerdo con el propósito de la lección, los estudiantes siguen las instrucciones del maestro, las secciones operativas están dirigidas a la objetivo de reconocimiento, con tareas motrices y tácticas educativas por edad que ayuden a mejorar su desempeño en la vida cotidiana.

De acuerdo con (Posso et al. 2020) agrega que, la educación física se basa en promover a las personas de esta manera de actividad física a lo largo de la vida. Incluye ejercicios aeróbicos, fuerza, equilibrio y ejercicio. Además, realizar tareas informativas para mantener la capacidad cognitiva y la actividad del cerebro.

Debemos recordar que la educación física es un área curricular que de mayor medida favorece el desarrollo integral de los alumnos, a diferentes niveles como son el físico, psíquico y sociológico que tiene y obtendrá durante su proceso de crianza.

Esto lo defiende (Zueck et al. 2020) mencionando que, abordar la educación física desde una perspectiva sistemática y compleja es una propuesta integral que propone un currículo de educación física que aborda la experiencia de los estudiantes, la participación física, el pensamiento crítico y sus antecedentes sociales y culturales en torno a la salud y las prácticas físicas y no solo la función y los efectos de la educación física en el cambio corporal o de comportamiento para adoptar un estilo de vida activo

Recreación

De acuerdo con (Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M., 1999) indica que, la recreación son todas experiencias de aprendizaje informales que producen diversión y que contribuyen al desarrollo general de los participantes, y se llevan a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria.

Citando a (Salazar, 1996) da a conocer las diferentes áreas que abarca la recreación y son 7 las cuales son:

1. **Recreación comunitaria:** como su nombre lo dice se centra en dar recreación a los miembros de una zona comunitaria sin fines de lucro donde se puede cobrar alguna cuota por casa con la finalidad de invertir en el mismo programa para que su disfrute sea pleno.
2. **Recreación Comercial:** Su finalidad es el lucro y como lo dice es comercial para personas que pagan y obtienen un beneficio esto puede ser ejemplo los spas, gimnasios entre otros.
3. **Recreación Terapéutica:** Su finalidad es ayudar a personas de tercera edad, con problemas emocionales, penitenciarios entre otros con la finalidad de ayudar psicológicamente a las personas que lo necesiten.
4. **Recreación universitaria:** Su finalidad son los programas de estudiantes dentro del ámbito de universidad pueden ser juegos internos, juegos tradicionales, competencia de diferentes deportes donde toda la comunidad estudiantil pueda participar a su gusto.
5. **Recreación al aire libre:** Su finalidad es brindar una experiencia de deportes controlares a niños y personas adultas como de tercera edad en espacios de aire libre donde se puedan desempeñar diferentes funciones como, caminatas, ciclismo, montañismo, exploración, juego, etc.
6. **Recreación laboral:** Su finalidad y su enfoque se centra en los trabajadores industriales o personal de docencia o personas que trabajen en general, mediante campamentos o días de deportes para ayudar el estrés laboral que conllevan durante su periodo de trabajo en oficina.
7. **Recreación acuática:** Su finalidad es toda actividad dentro del agua, puede ser de gran ayuda para personas de tercera edad y adultos sobre todo para realizar

ejercicios controlas y puedan desempeñarse de mejor manera un ejemplo claro de esto puede ser el aqua fit.

Tiempo libre y ocio.

El tiempo libre es una necesidad, incluso es un derecho que cada uno de los seres humanos poseemos (Castañeda et al. 2018).

De acuerdo con (Espinosa, I. M., & Gómez, P. S., 2021) argumenta que el tiempo libre corresponde a actividades no obligatorias, y mayormente son generadas por la motivación intrínseca en la cual el individuo dedica parte de su tiempo, este tiempo que lo dedica no está dedicado a ocupaciones obligatorias es decir trabajo.

Dicho en palabras de (Munné, 1980) enfatiza que, es necesario distinguir entre ocio y tiempo libre, ya que cada uno tiene una función de descanso, entretenimiento y desarrollo personal; El tiempo libre es el tiempo que no se ve afectado por las obligaciones o tareas diarias básicas impuestas para la supervivencia, como satisfacer las necesidades básicas (dormir, comer, limpiar) u otras responsabilidades sociales o del trabajo.

Como plantea (Caride, 2014) menciona que, el ocio es más que el tiempo libre disponible que uno tiene, ya que el ocio representa la experiencia de actividades para el crecimiento y la satisfacción personal, ya que es un fin en sí mismo y está asociado a las actividades recreativas.

De acuerdo con (Valadez et al. 2019) señala que, desde un punto de vista psicosocial, el ocio es una forma de comportarse en el tiempo libre, es decir, que parte de tu tiempo libre se dedica a hacer cosas que se agradecen; En sentido estricto, se refiere a la subjetividad y experiencia de las personas, la autonomía y la capacidad de decidir cómo quieren pasar su tiempo libre.

Citando a (Association W. L., 1993) en su carta de los derechos humanos menciona que, *“se reconoce al ocio como un área específica de la experiencia humana, con beneficios propios tales como la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute y placer, así como una mayor felicidad. Éste comprende formas de*

expresión o actividades amplias, cuyos elementos son frecuentemente de naturaleza física, intelectual y social”.

Como señalan (Calderon, L. E., & Tovar, H. G., 2019) consideran que, el ocio ha estado presente en la vida humana desde los inicios de la humanidad. Como un fenómeno que ha evolucionado en cuanto a su significado, relevancia y forma de ser, lo que demuestra que ha cambiado en cada momento histórico. En el marco de la sociedad del bienestar, el ocio es considerado como un elemento de calidad de vida, un aspecto decisivo de la sociedad moderna como una nueva forma de vida.

Actividad Física

Citando a (Organización Mundial de la Salud, 2020) define a la actividad física como *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.”*

Pero ¿actividad física es igual que ejercicio?

La mayor parte de la población comparan que realizar actividad física es lo mismo que ejercicio lo asocian por el simple hecho de realizar alguna actividad donde involucre el sudar.

Pero desde el punto de vista de (González, N. F., & Rivas, A. D, 2018) argumenta que **actividad física** son movimientos corporales que se producen al moverse a través de los músculos esqueléticos y que el **ejercicio** es un sub conjunto de la actividad física y se lo puede diferenciar por el simple hecho de que el ejercicio debe ser planificado, estructurado y repetitivo con la finalidad de mejorar o mantener una aptitud física.

por eso debemos saber cuál es el objetivo de la actividad física y como esto puede ser beneficioso a través de los años de la vida del sujeto para que en un futuro no sea una persona sedentaria más si no una persona activa y conozca cuáles son sus beneficios en su vida.

Para ello dicho en palabras de (Organización Mundial de la Salud, 2015) señala que el objetivo principal que tiene la actividad física es aumentar la longevidad de las personas mediante ejercicios físicos y otro tipo de actividades que ayuden a preservar la fuerza muscular de las personas tanto niños como adultos de la tercera edad. En cuanto a los beneficios son diversos, pero se pueden enumerar algunos como son: ayuda en la función cognitiva, reduce los niveles de ansiedad y estrés, reduce el riesgo de enfermedades crónicas, ayuda a mantener el cuerpo en un estado óptimo.

Desde el punto de vista de (Bernate, J., Fonseca, I., & Jiménez, M., 2020) comenta que para lograr todos estos beneficios que conlleva la actividad física las instituciones educativas y las familias necesitan trabajar en conjunto y contar con este apoyo para lograr que los niños y adolescentes participen en las actividades físicas, conscientes del rol formador de los padres, como modelo integral del núcleo familiar, orientando a sus hijos. Las escuelas, por su parte, imparten conocimientos, forman a los alumnos y ayudan a formar hábitos.

En ese sentido (Medina, J., & Prieto, M., 2018) afirman que las actividades físicas y deportivas practicadas regularmente actúan como agentes transformadores en las instituciones educativas y como herramientas para prevenir, resolver y arbitrar conflictos, además de promover un ambiente de convivencia saludable en la escuela y el respeto por los compañeros.

Como señala (Guillamón, A., Canto, E., & López, P., 2019) expresa que la práctica de actividad física desde edades tempranas puede determinar, en gran medida, el perfil de hábitos saludables que puedan ayudar en su transcurso de vida. Forjar un estilo de vida activo y saludable basado en la actividad física es una de las principales estrategias frente a posibles cambios en el autoconcepto de los sujetos jóvenes.

En la opinión de (Gálvez et al. 2015) manifiesta que mejorar las creencias de los niños sobre su capacidad para hacer ejercicio puede aumentar su motivación para ser físicamente activos, ya que es más probable que disfruten y mantengan un interés en la actividad física, creando un comportamiento de adherencia hacia la práctica de actividad física.

Con la aparición del covid-19 el incremento de tiempo libre y de inactividad física es un tema de gran importancia debido que por el confinamiento y el distanciamiento social, la salud pública ha tomado pautas necesarias como son el cierre temporal y parcial de parques, espacios públicos, gimnasios, escuelas deportivas y centros de acondicionamiento físico, esto ha generado un impacto negativo en el estilo de vida de las personas, reduciendo oportunidades. para la actividad física y el ejercicio. (Heffernan K, 2020)

Como expresa (Esain I, Gil SM, Bidaurrezaga-Letona I, Rodriguez-Larrad A., 2019) sostiene que la falta de estimulación óptima inducida por el ejercicio debido a la reducción de la actividad física durante los períodos de distanciamiento social y en el hogar, resulta en una pérdida parcial o completa de la percepción fisiológica, mecánica, anatómica y de percepción, conocida como el principio de reversibilidad en el contexto del deporte.

Dicho con palabras de (Esain I, Rodriguez-Larrad A, Bidaurrezaga-Letona I, Gil SM, 2017) explica lo que es el principio de reversibilidad y nos dice que, este principio en ausencia de estimulación del ejercicio, los efectos obtenidos por el ejercicio se perderían si no hubiera continuidad en los procesos. Esta pérdida parcial de actividad física puede afectar la calidad de vida con un mayor riesgo de caídas, disminución de la fuerza muscular y funcionamiento general en adolescentes y ancianos.

Es por ello que organización mundial de la salud o por sus siglas en inglés (W.H.O) han elaborado un documento en la cual he convertido en una tabla para mejor entendimiento de recomendaciones de actividad física en niños y adolescentes para evitar inactividad física y saber cuáles son los tiempos que necesitan los niños para poder mantenerse activos.

1.2 Objetivos:

1.2.1 Objetivo General

- Determinar el nivel de motivación por la práctica de actividad física en escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.

1.2.2 Objetivos específicos

- Valorar el estado actual de práctica de la actividad física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.
- Identificar el nivel de agrado de la práctica de actividades físicas en base a la experiencia dentro de las clases de Educación Física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.
- Definir las razones que motivan a la práctica de la actividad física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Los materiales que se utilizaron se los va a detallar pertinentemente debido a que, gracias a su contribución, el desarrollo de esta investigación fue de los más factible aportando a la construcción teórica del tema ya establecido.

Para una mejor comprensión se lo decidió clasificar en recursos: Humanos, institucionales, económicos y materiales como se lo detalla en la siguiente tabla.

Tabla 1

Recursos

Recursos humanos	Recursos institucionales
Tutor del proyecto, Investigador	
Estudiantes de 10mo, docente de Educación física de la escuela Santa Marianita de Jesús.	Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.
Recursos económicos	Recursos materiales
Internet, Transporte, Final del proyecto Impreso.	Fuentes bibliográficas, cuestionarios validados científicamente, bases de datos científicas, Google Forms.

Elaborado por: Juan Carlos Curay Palate.

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de la investigación

Cuantitativa

La presente investigación será cuantitativa fundamentando por (Ochoa, 2020) nos dice que: El enfoque cuantitativo se fundamenta en la inducción probabilística del realismo lógico, la medición penetrante, controlada y objetiva, permitiéndole al investigador hacer deducciones más allá de los datos, es el proceso confirmatorio inferencial deductivo, orientado al resultado utilizando datos rígidos y repetibles.

De Tipo

Básico

La aplicación es inmediata. Debido que solamente aporta conocimiento, y no aporta nada nuevo.

No experimental

La investigación será no experimental debido a que se basa en categorías, conceptos, variables, eventos o contextos que ocurren sin la intervención directa del Investigador, es decir; sin que el investigador cambie el objeto de investigación a estudiar. los fenómenos o eventos no experimentales se observan gradualmente. cómo aparecen en su contexto natural y luego analizarlos.

Descriptivo

La investigación tiene por nivel descriptivo porque se va a describir las cualidades o características que tiene el objeto a ser estudiado mediante un cuestionario ya validado por expertos y publicado en un artículo científico bajo el nombre de C.A.M.P.A.F. (Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva) Del cual adaptaremos a nuestro estudio y posteriormente se relacionara los resultados con la variable de estudio.

Bibliográfica documental.

Es bibliográfica documental porque se va a buscar en bases de datos científicas como, Google escolar, Redalyc, Scielo y otras fuentes de artículos científicos, en idiomas inglés y español para dar la fundamentación teórica que necesita este proyecto de investigación.

Investigación de campo

La Investigación de campo radica en la recolección de datos directamente del ambiente donde ocurren los hechos, sin manipular o intervenir sobre las variables de estudio. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente originario. El investigador no manipula variables debido a que esto hace desaprovechar el ambiente de naturalidad en el cual se manifiesta. (Esteves Fajardo, 2018)

Corte.

Es de corte transversal, debido que el instrumento es de solamente una aplicación directa con la muestra de estudio para su respectivo análisis.

Método.

Para la búsqueda de información se ha tomado en cuenta un método analítico deductivo para la construcción del conocimiento que brindara soporte y fundamentación teórica para el tema que se va a investigar y será también con un método descriptivo debido que se va a explicar y no a comparar resultados. (Arandes, 2013)

2.2.2 Población y muestra de estudio

Para la población se ha decidido hacer un muestreo por conveniencia al investigador teniendo una población total de 1000 estudiantes y se ha decidido tomar una muestra total de la población de 46 estudiantes de 8vo, 9no y 10mo año de la escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús

2.2.3 Técnicas e instrumentos de investigación

Las técnicas utilizadas en la presente investigación fue la encuesta, en la cual después de una exhaustiva búsqueda se halló y se implementó como instrumento investigativo, un cuestionario validado científicamente bajo el nombre de C.A.M.P.A.F.D. (Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva) la cual fue cargada a la plataforma de Google Forms para posteriormente ser aplicado virtualmente a los estudiantes.

2.2.4 Plan de recolección de información

Para el plan recolección de información se persiguió una serie de procedimientos que van a ser detallados a continuación para mejor entendimiento.

1. Descubrir la problemática de estudio pertinente a la investigación realizada
2. Ordenación de las diferentes bases de datos científicas en diferentes idiomas como son inglés, español, entre otros más en las cuales se encontró un apoyo teórico al tema establecido.
3. Revisión bibliográfica de diferentes artículos científicos que se relacionaban de mejor manera con las variables de estudio.
4. Elección de la población de estudio en la cual estaba centrada el presente trabajo investigativo.
5. Recopilación de diferentes artículos y fuentes bibliográficas que fueron de relevancia al tema propuesto
6. Recopilación de información de las diferentes fuentes bibliográficas.
7. Elección del instrumento de investigación que fue aplicado en la población de estudio.
8. Aplicación del cuestionario propuesto vía online mediante la plataforma “Google Forms.”
9. Observación estadística de los datos obtenidos a través del programa SPSS versión 25.
10. Análisis e interpretación de los resultados obtenidos del cuestionario aplicado sobre la muestra de estudio.

2.2.6 tratamiento estadístico de los resultados

El proceso de tratamiento estadísticos de los datos de investigación se realizó a través del paquete SPSS versión 25, desarrollando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y un análisis descriptivo para las variables cuantitativas que caracterizaron a la muestra de estudio, dentro del mismo se aplicó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk que determinó la utilización de la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes. Para el análisis general de los resultados se realizó un análisis de frecuencias y porcentajes de los diferentes ítems del instrumento planteado.

CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

Este capítulo se desarrolló en primera instancia con un proceso de caracterización de la muestra de estudio, los resultados por objetivos planteados y la discusión respectiva con investigaciones sobre la temática estudiada.

3.1.1 Caracterización de la muestra de estudio

Se tomó en cuenta las variables tanto de carácter cualitativo, así como las de carácter cuantitativo que aportaron para describir a la muestra en estudio (tabla ...).

Tabla 2

Caracterización de la muestra de estudio

Grado	Sexo	Edad				P
		Mín	Máx	M	DS	
Octavo (n=18 – 39.1%)	Masculino (n=11 – 61.1%)	12	12	12.0	0.0	0.210*
	Femenino (n=7 – 38.9%)	12	13	12.1	0.4	
	Total (n=18 – 100%)	12	13	12.1	0.2	
Noveno (n=9 – 19.6%)	Masculino (n=3 – 33.3%)	13	14	13.3	0.6	0.440*
	Femenino (n=6 – 66.7%)	12	14	13.0	0.6	
	Total (n=9 – 100%)	12	14	13.1	0.6	
Décimo (n=19 – 41.3%)	Masculino (n=6 – 31.6%)	14	15	14.3	0.5	0.087*
	Femenino (n=13 – 68.4%)	13	15	13.9	0.6	
	Total (n=19 – 100%)	12	14	13.1	0.6	
Total (n=46 – 100%)	Masculino (n=20 – 43.5%)	12	15	12.9	1.1	0.256*
	Femenino (n=26 – 56.5%)	12	15	13.2	0.9	
	Total (n=46 – 100%)	12	15	13.1	0.9	

Nota. Análisis de frecuencias muestral (n) y porcentajes (%) por grado y sexo; análisis de valores mínimos (Mín), máximos (Máx), medios (M) y desviaciones estándares con significación estadística en un nivel de $P \geq 0.05$

El análisis de la muestra de estudio permitió observar que el mayor porcentaje de la misma estaba representado por escolares del sexo femenino con un 13% más sobre el grupo de sexo masculino. En la relación a la distribución por grados de estudio, el

mayor porcentaje de escolares se encontraban estudiando en décimo grado, seguido de octavo grado y con un menor porcentaje en noveno grado, considerando que en octavo grado hubo más (22.2%) representantes del grupo de sexo masculino a diferencia del noveno (33.4%) y décimo (36.8) en donde existieron más representantes del grupo de sexo femenino. En relación a la edad tanto en los grupos por grado y curso la edad media oscilo entre 12.0 y 14.3 años, sin existir diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0.05$ entre los grupos por sexo en cada grado y de manera general en la muestra de estudio determinando una homogeneidad estadística.

3.1.2 Resultados por objetivos

En base a los objetivos planteados para el desarrollo de la investigación, se presentan de manera individual los hallazgos obtenidos.

3.1.3 Resultados de la valoración del estado actual de práctica de la actividad física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.

La valoración del estado actual de prácticas de la actividad física en los escolares muestra de estudio se realizó a través del análisis de diferentes ítems del instrumento propuesto para la investigación.

Práctica o interés por algún deporte (tabla ...).

Tabla 3

Distribución de frecuencia de práctica o interés por algún deporte en la muestra de estudio

Práctica	Frecuencia	Porcentaje
Nada	10	21.7%
Poco	2	4.3%
Bastante	15	32.6%
Mucho	19	41.3%
Total	46	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio en la actualidad tenía una preferencia de “mucho” y “bastante” con un total 73.9% sobre la práctica de algún deporte, un grupo menor con el 26.1% tenía una preferencia de “nada” o “poco”.

Estar federado o asociado a través de alguna asociación deportiva (tabla ...)

Tabla 4

Distribución de frecuencia de estado federado o asociado a través de alguna asociación deportiva en la muestra de estudio

Estado	Frecuencia	Porcentaje
No	35	76.%
Si	11	23.9%
Total	46	100.0%\$

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio no se encontraba federado o asociado a través de alguna asociación deportiva, solo un poco menos del 25% si se encontraba.

Haber estados federado alguna vez (tabla 4)

Tabla 5

Distribución de frecuencia de estado federado alguna vez en la muestra de estudio

Estado	Frecuencia	Porcentaje
No	34	73.9%
Si	12	26.1%
Total	46	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio no se encontraba alguna vez federado a una asociación deportiva, solo un poco más del 26.1% si se había encontrado.

Existencia de instalaciones deportivas cerca del hogar (tabla 5).

Tabla 6

Distribución de existencia de instalaciones deportivas cerca del hogar en la muestra de estudio

Origen	Frecuencia	Porcentaje
Pública	23	50.0%
Privada	13	28.3%
No lo sé/No conozco	10	21.7%
Total	46	100.0%

Se determinó que la mitad de la muestra de estudio tenía cerca de su hogar instalaciones deportivas de origen público, con un 21.7% de instalaciones de origen

privado y solo un 21.7% enunció que no conocía la existencia de instalaciones o si las conocía no sabían su origen.

Practica de alguna actividad física o algún deporte en su tiempo libre (tabla 6).

Tabla 7

Distribución de frecuencia de práctica de alguna actividad física o algún deporte en su tiempo libre en la muestra de estudio

Estado	Frecuencia	Porcentaje
No	4	8.7%
Si	42	91.3%
Total	46	100.0%

Se determinó que cerca de la totalidad de la muestra de estudio si practicaba alguna actividad física o deporte, solo un poco menos del 10% no lo realizaba.

En base a lo expuesto se determinó cuáles eran las actividades físicas y deportes que practicaban (tabla 7).

Tabla 8

Distribución de frecuencia de practica de actividades físicas y deportes que los escolares activos realizaban

Actividad física o deporte	Frecuencia	Porcentaje
Atletismo	1	2.2%
Básquet	4	8.7%
Crossfit	1	2.2%
Fútbol	22	56.5%
Gimnasia	3	6.5%
Gimnasio	2	4.3%
Karate	1	2.2%
Natación	5	10.9%
Patinaje	1	2.2%
Taekwondo	1	2.2%
Wushu	1	2.2%
Total	42	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio practicaba el deporte del fútbol con un poco más del 50%, con un 30.5% practicaban en orden de frecuencia las disciplinas deportivas de natación, básquet, gimnasia, patinaje y atletismo, con un

6.6% practicaban artes marciales como karate, taekwondo y wushu y un 6.5 practicaba actividad física en actividades dentro de un gimnasio o de crossfit.

Con el objetivo de analizar cómo se desarrollaba esta práctica, se determinó con que acompañamiento se lo realizaba (tabla 8).

Tabla 9

Distribución de acompañamiento de practica de actividades física o deportes en la muestra de estudio

Acompañamiento	Frecuencia	Porcentaje
Como actividad dirigida en algún club	4	8.7%
Con amigos o compañeros	13	37.0%
Con familiares	5	10.9%
Por mi cuenta	20	43.5%
Total	42	100.0%

Se determinó que cerca del 50% de los escolares activos practicaba actividades físicas o deporte por su propia cuenta, con un menor porcentaje lo realizaban acompañados de amigos o compañeros, un poco más del 10% con sus familiares y un 8.7% con menor porcentaje en club como actividades dirigidas.

Practica de actividades físicas o deportes durante la semana o por fines de semana (tabla 9)

Tabla 10

Distribución de frecuencia practica de actividades físicas o deporte durante la semana o por fines de semana en la muestra de estudio

Días a la semana	Frecuencia	Porcentaje
Un día entre semana	4	8.7%
Dos o tres días por semana	2	4.3%
Cuatro o cinco días por semana	7	15.2%
Entre semana y fin de semana	13	32.6%
Solo fin de semana	16	39.1%
Total	42	100.0

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio (39.1%) solo practicaba actividades física y deporte solo el fin de semana, con un 32.6% lo hacían entre semana

y fines de semana, un 19.5% lo hacía entre dos y cinco días y un poco menos del 10% solo lo hacía un día a la semana.

En base a lo determinado anteriormente se especificó el tiempo diario que se dedicaban a la práctica de estas actividades (tabla 10).

Tabla 11

Distribución de tiempo de práctica diaria de actividades físicas o deporte en la muestra de estudio

Tiempo diario	Frecuencia	Porcentaje
0.5 horas	7	15.2%
1 hora	22	54.3%
2 horas	9	21.7%
3 horas	1	2.2%
4 horas	3	6.5%
Total	42	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de escolares activos realizaba estas actividades durante 1 hora diaria, un 30.4% lo realizaba entre 2 y 4 horas diarias y un 15.2% solo media hora diaria.

Para tener mayor información se indago sobre en qué instalaciones realizaban las actividades física y deportes (tabla11)

Tabla 12

Distribución de utilización de instalaciones para la práctica de actividades físicas o deporte en la muestra de estudio

Instalaciones	Frecuencia	Porcentaje
En mi propia casa	8	21.7%
Privada al aire libre	5	10.9%
Privada cubierta	6	15.2%
Pública al aire libre	20	45.7%
Pública cubierta	3	6.5%
Total	42	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio realizaba las actividades físicas o deportes en instalaciones públicas al aire libre, con menor porcentaje con un 21.7% lo realizaba en su casa, un 26.1 lo realizaba en instalaciones

privadas ya sea al aire libre o cubiertas y solo un 6.5 lo realizaba en instalaciones públicas cubiertas.

Horario de práctica de actividad física o deportes (tabla 12).

Tabla 13

Distribución de horas del día para la práctica de la actividad física o deporte en la muestra de estudio

Horas	Frecuencia	Porcentaje
13:00 pm	7	17.4%
14:00 pm	5	10.9%
15:00 pm	8	19.6%
16:00 pm	11	28.3%
17:00 pm	5	10.9%
18:00 pm	3	6.5%
19:00 pm	3	6.5%
Total	42	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra (47.9%) realizaba las actividades entre las 15:00 y 16:00, el 28.3% entre las 13:00 y 14:00 y un 23.9% entre las 17:00 y 19:00 horas.

Época del año para la práctica de actividades física y deportes (tabla 13)

Tabla 14

Distribución de las épocas del año para la práctica de la actividad física o deporte en la muestra de estudio

Época del año	Frecuencia	Porcentaje
En invierno	2	4.3%
En todas por igual	28	69.6%
En verano	10	21.7%
No lo se	2	4.3%
Total	42	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio practicaba las actividades físicas y deporte en cualquier época del año, el 21.7% lo hacía solo en verano y un 8.6% en invierno o no sabían la época del año.

Entorno para la práctica de la actividad física (tabla 14).

Tabla 15

Distribución del entorno para la práctica de la actividad física o deporte en la muestra de estudio

Entorno	Frecuencia	Porcentaje
Amigos (as)	12	30.4%
Hermanos (as)	8	21.7%
Madre	2	4.3%
Padre	7	15.2%
Madre y Padre	6	13.0%
Ninguno	7	15.2%
Total	42	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio practicaba las actividades físicas y deporte en un entorno de amigos, el 21,7% con los hermanos, el 32.5% lo realizaba con los padres o individualmente con uno de ellos y un 15.2% de manera individual sin ningún entorno.

De manera general se determinó que en la actualidad el mayor porcentaje de la muestra de estudio practica actividades físicas o algún deporte, sin necesidad de estar federados, en compañía de sus amigos o de manera individual, sobre todo los fines de semana, en horarios de 15:00 a 16:00 en instalaciones públicas al aire libre, sin importar la época del año y el deporte preferido en su mayoría es el fútbol.

3.1.4 Resultados de la identificación del nivel de agrado de la práctica de actividades físicas en base a la experiencia dentro de las clases de Educación Física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.

La identificación del nivel de agrado de la práctica de actividades físicas en base a la experiencia dentro de las clases de Educación Física se determinó analizando las siguientes frecuencias de respuestas (tabla ...).

Tabla 16

Distribución de acciones que desarrollaron un agrado hacia la actividad física y deporte en las clases de educación física en la muestra de estudio

Acciones que desarrollaron un agrado hacia la actividad física y deporte en las clases de educación física	Frecuencia	Porcentaje
El profesor le animaba a practicar en horario fuera de la institución	3	6.5%
Eran insuficientes	19	41.3%
Eran motivantes	3	6.5%
Eran suficientes	1	2.2%
La Educación Física era más importante que el resto de asignaturas	8	17.4%
La consideraba útil	12	26.1%
Total	46	100.0%

El mayor porcentaje de la muestra de estudio realiza actividades físicas ya que en las clases de Educación Física, estas eran insuficientes, un cuarto de la muestra de estudio determinó que la actividad física y deporte es útil, con un menor porcentaje se tienen que identificaron a la Educación Física con una asignatura con mayor importancia que el resto y un 15.2% determinó que les agrada la actividad física y el deporte ya que el profesor les animaba hacia su práctica sobre todo en su horario, siendo estas clases motivantes y suficientes.

3.1.5 Resultados de la definición de las razones que motivan a la práctica de la actividad física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús.

Las razones de motivación hacia la práctica de la actividad física se, dan por el gusto de realizar actividades como (tabla 16).

Tabla 17

Frecuencia de actividades con mayor gusto a realizar en el tiempo libre

Actividades de mayor gusto en el tiempo libre	Frecuencia	Porcentaje
Bailar	2	4.3%
Caminar	3	6.5%
Cocinar	2	4.3%
Correr	3	6.5%
Oír música	5	10.9%
Cantar	14	23.9%
Jugar	3	6.5%
Jugar videojuegos	11	23.9%
Leer	1	2.2%
Investigar	1	2.2%
Pasear en bicicleta	1	2.2%
Total	46	100.0

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra de estudio que practican actividades en el tiempo libre como bailar (4,3%), oír música ((10,9%) y cantar (23,9%) da un porcentaje mayor al resto que sumadas se obtiene un 39,1%, el 34.8 realizaban otras actividades como cocinar, jugar videojuegos, leer, investigar, pasear en bicicleta y un 19.5% realizaban la actividad física de caminar correr, jugar.

¿Considera que las ofertas deportivas de su institución educativa satisfacen sus necesidades de practica?

Consideración	Frecuencia	Porcentaje
No	13	28.3%
Si	24	52.2%
No conozco	9	19.6%
Total	46	100.0%

Se descubrió que más del 50% de la muestra de estudio afirman que la institución educativa si satisfacen sus necesidades de práctica deportivas, a lo que el 28.3 restante del porcentaje demuestra que no satisfacen sus necesidades de prácticas deportivas y

el 19.6 de porcentaje restante no conoce o no sabe sobre las ofertas deportivas que su institución ofrece.

¿Qué tipo de deporte piensa que debería promocionar más su institución educativa?

Deportes a promocionar	Frecuencia	Porcentaje
Deporte para todos	32	69.6%
Deporte de competición	12	26.1%
No lo se	2	4.3%
Total	46	100.0

Los resultados obtenidos demuestran que más del 50% de estudiantes piensan que deberían promocionar más deporte para todos, mientras que el 26.1% de los estudiantes piensan que debería ofertarse deportes de competición mientras que un 4.3% de estudiantes no conocen sobre que deportes deberían promocionar en su institución educativa.

De las siguientes opiniones ¿Cuáles se acercan más a su propia idea de lo que es el deporte?

Idea de deporte	Frecuencia	Porcentaje
El deporte es salud	29	63.0%
El deporte ayuda a romper lo repetitivo	1	2.2%
El deporte es una válvula de escape	6	13.0%
El deporte permite mantenerse en forma	8	17.4%
No se/ No conozco	2	4.3%
Total	46	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra que corresponde al 63% de los estudiantes opinan que el deporte es salud, mientras que el 17.4% de los estudiantes opinan que el deporte permite mantenerse en forma, el 13% de estudiantes opinan que el deporte es una válvula de escape mientras que el 4.3% de estudiantes no saben lo que es el deporte en si mientras tanto 1 estudiante que representa el 2.2% piensa que el deporte ayuda a romper lo repetitivo.

¿Qué piensa sobre la práctica deportiva?

Pensamiento sobre la práctica deportiva	Frecuencia	Porcentaje
El deporte es solo para gente bien preparada físicamente	4	8.7%
El deporte es una actividad pensada sobre todo para las personas que le gusta competir	29	63.0%
La práctica deportiva es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad	9	19.6%
No se/ No conozco	4	8.7%
Total	46	100.0%

Se determinó que el mayor porcentaje de la muestra (63.0%) el deporte es una actividad pensada sobre todo para las personas que le gusta competir, el 19.6 % que la práctica deportiva Los resultados obtenidos nos demuestran que el 63% de los estudiantes piensan que el deporte es una actividad para las personas que les gusta competir, mientras que el 19.6% de los estudiantes piensan que la práctica deportiva es idónea para todas las personas dependientes de su nivel de habilidad, mientras que existe una similitud de 8.7% en que piensan que el deporte es para gente preparada físicamente y la gente que no conoce y no sabe sobre la practica deportiva.es idónea para las personas con independencia de su nivel de habilidad y un 17.4% que el deporte es solo para gente bien preparada físicamente, la mitad de este porcentaje no sabe que responder.

¿Cuál es la opinión que tiene Usted? de sí mismo respecto a la práctica deportiva?

Práctica deportiva sobre sí mismo	Frecuencia	Porcentaje
Los demás piensan que soy coordinado cuando practico actividad física o deporte	5	10.9%
Me siento competente para la práctica de la actividad física y el deporte	30	65.2%
No se me da bien la práctica deportiva en general	5	10.9%
No se / No conozco	6	13.0%
Total	46	100.0%

los resultados obtenidos demuestran que el mayor porcentaje de la muestra de estudio sobre la opinión respecto a la práctica deportiva es que se sienten competentes para la práctica de la actividad física y deporte con un total 65.2%, un grupo pequeño de 10.9 de porcentaje piensan que son coordinados cuando practican actividad física o deporte, y un 23.9 opinan que no se le da bien la práctica deportiva, o simplemente no saben o no conocen.

Hablamos ahora de la salud y los elementos relacionados con ella (alimentos, actividad física, etc.). ¿Cuál es su opinión sobre este tema?

Sobre la salud y sus elementos	Frecuencia	Porcentaje
Cuido mi alimentación para evitar problemas de salud	4	8.7%
La actividad física ayuda a estar más sano	27	58.7%
Me preocupo de mantener mi cuerpo en forma	13	28.3%
No me preocupa mantenerme en forma	1	2.2%
No se/ No conozco	1	2.2%
Total	46	100.0%

Según los resultados obtenidos determinaron que la opinión del 58.7% de los estudiantes piensan que la actividad física ayuda a estar más sano, mientras que el 28.3% de los estudiantes se preocupan por mantener su cuerpo en forma, un pequeño grupo con un total de 8.7% cuidan su alimentación para evitar problemas de salud y una suma de 4.4% entre que no se preocupan por mantenerse en forma y no saben sobre estos temas.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se valoró el estado actual de práctica de la actividad física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús determinando que de manera general se determinó que en la actualidad el mayor porcentaje de la muestra de estudio práctica actividades físicas o algún deporte, sin necesidad de estar federados, en compañía de sus amigos o de manera individual, sobre todo los fines de semana, en horarios de 15:00 a 16:00 en instalaciones públicas al aire libre, sin importar la época del año y el deporte preferido en su mayoría es el fútbol.
- Se identificó el nivel de agrado de la práctica de actividades físicas en base a la experiencia dentro de las clases de Educación Física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús determinando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio realiza actividades físicas ya que en las clases de Educación Física, estas eran insuficientes, un cuarto de la muestra de estudio determinó que la actividad física y deporte es útil, con un menor porcentaje se tienen que identificaron a la Educación Física con una asignatura con mayor importancia que el resto y un 15.2% determino que les agrada la actividad física y el deporte ya que el profesor les animaba hacia su práctica sobre todo en su horario, siendo estas clases motivantes y suficientes.
- Se definieron las razones que motivan a la práctica de la actividad física en los escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús determinando que la institución si cumplen sus necesidades deportivas, Hay la necesidad que en la institución exista un deporte para todos que puedan practicarlos, porque el deporte es salud. Pero también para las personas que les gusta competir y sobre todo de mayor porcentaje de la muestra de estudio determina que al hacer actividad física ellos se sienten competentes y entienden que al hacer actividad física ellos se encuentran más sanos.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda tener conocimientos sobre las prácticas de actividades físicas o de deportes que los estudiantes realicen fuera del horario de clases, la hora en que generalmente practican, y si lo hacen con alguien más para poder motivarlos hacia la práctica deportiva y no abandonen por una vida sedentaria.
- Se recomienda identificar el nivel de grado de la práctica de actividad física basado en la experiencia que se obtenga en la clase de educación física ya que eso permitirá mejorar las clases.
- Se recomienda definir las razones que motivan a la práctica de actividad física ya que estas pueden ayudar a que haya una mayor conciencia de lo saludable que es realizar actividad física y que la actividad física puede ser utilizada no solamente para deportes de competencia sino también para estar en forma y estar en comunicación con sus compañeros generando un ambiente social y de disfrute.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. *Motivation in sport and exercise*, 161-176.
- Antón, A. M., & Rodríguez, G. S. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, 8-8.
- Arandes, J. A. (2013). El análisis de contenido como herramienta de utilidad para la realización de una investigación descriptiva. Un ejemplo de aplicación práctica utilizado para conocer las investigaciones realizadas sobre la imagen de marca de España y el efecto país de orig. *Provincia*, 135-173.
- Association, A. P. (1 de Agosto de 2012). *Sport psychologists help professional and amateur athletes*. Obtenido de Sport psychologists help professional and amateur athletes: <http://www.apa.org/topics/sport-rehabilitation/psychologists>
- Association, W. L. (1993). Carta internacional para la educación del ocio. *El derecho al ocio de las personas con discapacidad* (pág. 10). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Balabanian, C., & Lemos, V. (2020). El rol de la atribución en el comportamiento prosocial adolescente. *Interdisciplinaria*, 129-142.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 191-215.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge: Cambridge University. doi:<http://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.003>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Jiménez, M. . (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 742-747.
- Blanco, A. (2010). Creencias de autoeficacia de estudiantes universitarios: un estudio empírico sobre la especificidad del constructo. *RELIEVE*, 1-28.
- Calderon, L. E., & Tovar, H. G. (2019). PRÁCTICAS E IDENTIFICACIONES SOCIALES DE TIEMPO LIBRE Y OCIO EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN SANTA ANA, DE SOACHA. *Revista Edu-Física*, 24.

- Caride, J. A. (2014). Del ocio como educación social a la pedagogía del ocio en el desarrollo humano. *EDETANIA*, 10.
- Chirivella, E. C. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 237-245.
- Chugnas, M., Alegre, A., & Barboza, M. (2021). Autoeficacia y felicidad en estudiantes que aspiran a ingresar a la universidad. *Revista de Psicología*, 127-144.
- Coll, D., Camacho, Á., & Murcia, J. (2008). Modelo cognitivo-social de la motivación de logro en educación física. *Psicothema*, 642-651.
- Esain I, Gil SM, Bidaurrezaga-Letona I, Rodriguez-Larrad A. (2019). Effect of 3 months of detraining on functional fitness and quality of life in older adults who regularly exercise. *Aging Cli Exp Res*, 503-510.
- Esain I, Rodriguez-Larrad A, Bidaurrezaga-Letona I, Gil SM. (2017). Health-related quality of life, handgrip strength and falls during detraining in elderly habitual exercisers. *Health Qual Life Outcomes*, 226.
- Espinosa, I. M., & Gómez, P. S. (2021). Ocupaciones de tiempo libre: una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 259-265.
- Esteves Fajardo, Z. I. (2018). La importancia del uso del material didáctico para la construcción de aprendizajes significativos en la Educación Inicial. *INNOVA RESEARCH JOURNAL*, 168-176.
- Fernández, C., Bravo, D., & Medina, P. (2019). La satisfacción laboral de los trabajadores sociales en La Rioja de acuerdo con la teoría bifactorial de Herzberg. *Cuadernos de Trabajo Social*, 397-406.
- Gallegos, A. G., & López, M. G. . (2020). La motivación y la inteligencia emocional en secundaria. Diferencias por género. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 101-110.
- Gallegos, W. A. (2018). Motivación de logro académico en estudiantes universitarios de psicología: Un análisis psicométrico y comparativo de los datos. *Revista peruana de investigación educativa*, 159-178.
- García, I. V., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B. J. (2019). Análisis de la motivación en las clases de Educación Física de primer ciclo de Primaria. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 28-45.

- González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 125-131.
- Granero Gallegos, Antonio, & Gómez López, Manuel. (2020). LA MOTIVACIÓN Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN SECUNDARIA. DIFERENCIAS POR GÉNERO. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1.
- Grasten, A. (2015). Children's expectancy beliefs and subjective task values through two years of school-based program and associated links to physical education enjoyment and physical activity. *Journal of Sport and Health*, 10.
- Guillamón, A., Canto, E., & López, P. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 236-241.
- Heffernan K, Y. S. (2020). Exercise as medicine for COVID-19: an ACE in the hole? *Med Hypotheses*, 20.
- Heider, F. (1944). La percepción social y la causalidad fenoménica. *Psychological Review*, 358-374.
- Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de psicología del deporte*, 1-15.
- Holgado, M. F. A., Serra, F. F., & Garcelán, S. P. . (2000). Psicología básica, psicología aplicada y metodología de investigación: el caso paradigmático del análisis experimental y aplicado del comportamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 277-300.
- Ismael Charchaoui Gonçalves, Javier Cachón Zagalaz, Fátima Chacón-Borrego. (2017). Tipos de motivación para participar en las clases de educación física en la etapa de enseñanza secundaria obligatoria (E.S.O.). *Acción Motriz*, 37-46.
- Iso-Ahola, S. E., & Clair, B. S. (2000). toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 131-147.
- Jiménez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 189-205.
- Llanga, E.; Silva, M.; & Vistin , J.: (2019). Motivación extrínseca e intrínseca en el estudiante. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 1-10.

- Martínez-Ferreiro, J. (2016). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición. *Tesis Doctoral. Universidad de Valladolid, Valladolid.*, 50-62.
- Mayorca, W. A., & Inacio, E. H. (2020). Prevalencia de factores motivacionales en trabajadores de empresas de Lima. *Revista Gestión I+ D*, 182-197.
- Medina, J., & Prieto, M. . (2018). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar(Incidence of the practice of physical and sporting activities as a regulator of school violence). *Retos*, 54-60.
- Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M. (1999). Actividad física y recreación. *Revista costarricense de salud pública*, 16-24.
- Milanés, I. T. (2020). Estrategia psicopedagógica para potenciar motivación intrínseca hacia al aprendizaje del Karate-do. *Revista científica Olimpia*, 330-341.
- Moreno, J.; Cano, F.; González-Cutre, D.; Ruiz, L. (2008). Perfiles motivacionales en el salvamento deportivo. *Motricidad. European Journal of human movement*, 61-74.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico*. México, D.F.: Trillas.
- Ochoa, R. N. (2020). Comprensión epistemológica del tesista sobre investigaciones cuantitativas, cualitativas y mixtas. *Orbis: revista de Ciencias Humanas*, 13-22.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial sobre envejecimiento*. Ginebra: Impreso en Estados Unidos de América.
- Otero, F. L. (1992). Sobre aquello que puede educar la Educación Física. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 55-72.
- Peña, G., & Cañoto, Y. (2018). Introducción a la psicología general. *AB Ediciones.*, 8-20.
- Salazar, C. (1996). Educación Física y Recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias. *Revista Educación*, 20.
- Salud, O. M. (26 de noviembre de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Suero, S. F. (2019). Necesidades psicológicas, motivación e inteligencia emocional en Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 2-20.
- Tintaya Condori, P. (2019). Psicología y Personalidad. *Revista de Investigación Psicológica*, 115-134.
- Trujillo, F. J. B., & Bermúdez, J. Á. (2020). Las dimensiones de la motivación de logro y su influencia en rendimiento académico de estudiantes de preparatoria. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 73-83.
- Ursino, D. J., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 331-339.
- Usán Supervía, P., & Salavera Bordás, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 95-112.
- Usán, P., & Salavera, C. . (2017). Influencia de la motivación hacia el deporte en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis de adolescentes escolares. *Actualidades en Psicología*, 119-131.
- Vaamonde, A. G. (2018). Pasado, presente y futuro del psicólogo* del deporte en el fútbol español. *Revista de Psicología aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1.
- Ventura, C., Laborda, A., & Álvarez, Á. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 269-282.
- Veytia Bucheli, M., & Contreras Cipriano, Y. . (2019). Factores motivacionales para la investigación y los objetos virtuales de aprendizaje en estudiantes de maestría en Ciencias de la Educación. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 84-101.
- Vroom, V. (1964). *Trabajo y Motivación*. Nueva York: Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. *WHO Library*, 1-58. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf

Zurita, A. C. V., & Walle, J. M. L. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 92-99.

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva

Importante: Leer atentamente las indicaciones antes de realizar el cuestionario

El cuestionario tiene como objetivo conocer si los estudiantes realizan actividad física o deporte.

Esta encuesta es anónima y personal, cuyos resultados se manejarán con estricta confidencialidad.

Agradezco dar su respuesta con la mayor sinceridad y veracidad a las diversas preguntas del cuestionario.

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente cada uno de los apartados y responde a los enunciados señalando la opción que mejor refleja tu grado de aceptación. Leer cuidadosamente las instrucciones que vienen en algunas preguntas.

enrik755@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)

1. Edad en números: Ejemplo (10 años) *

Tu respuesta

2. Género:

Elige

Masculino

Femenino

3. Lo practique o no ¿le interesa el deporte? *

Elige

Si

No

4. ¿Esta federado o asociado a través de alguna asociación deportiva? *

Si su respuesta fue (SI) continuar con la pregunta número 5. Si su respuesta fue (NO) responder la pregunta de abajo

Elige

¿Ha estado federado alguna vez?

Elige

Si

No

5. ¿Existe alguna instalación deportiva cerca de su hogar? *

Publica

Privada

No lo se / No conozco

6. ¿Practica alguna actividad física o algún deporte? *

Elige

¿Cuál/es?

Si su respuesta fue (SI) en la pregunta numero 6 responder cual/es deporte o actividad física ha practicado y seguir normalmente la secuencia de preguntas. Si su respuesta fue (NO) pasar a la pregunta numero 14

Tu respuesta

7. ¿Cómo lo practica?

Por mi cuenta

Con amigos

Con compañeros de la institución

Con familiares

Como actividad dirigida en algún club

8. SOLO en el caso de que su práctica deportiva sea dirigida ¿Qué título deportivo tiene la persona que se la dirige?

Monitor deportivo

Entrenador deportivo

Animador Deportivo

Maestro especialista en Educación Física

Licenciado en Educación Física

No se/ No conozco

9. ¿Qué día/s de la semana practica actividad física o deporte?

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

10. ¿Cuánto tiempo suele dedicar diariamente a la práctica de actividades físicas o deporte?

Ejemplos: 2 horas/ 1 hora / 30 minutos

Tu respuesta

11. ¿Qué instalación/es utiliza?

Pública al aire libre

Pública cubierta

Privada al aire libre

Privada cubierta

En mi propia casa

12. Hora del Día que practica actividad física o deporte

Hora

:

13. ¿En qué época del año hace más actividad física o deporte?

En verano

En invierno

En todas por igual

No lo se/ No conozco

14. Respecto a las clases de educación física que recibe o recibió en su etapa escolar: Multirespuesta *

Le resultaron fáciles

Eran motivantes

Las consideraba útiles

El profesor le animaba a practicar en horario fuera de la institución

La Educación Física era más importante que el resto de asignaturas

Eran suficientes

Eran insuficientes

15. ¿Cuáles son las 3 actividades que más le gusta realizar cuando dispone de tiempo libre?: *

Ejemplos: Leer/ Cocinar / Investigar / Caminar etc.

Tu respuesta

16. ¿Considera que las ofertas deportivas de su institución educativa satisfacen sus necesidades de practica? *

Elige

Si

No

No lo sé / No conozco

17. ¿Qué tipo de deporte piensa que debería promocionar más su institución educativa? *

Deportes de competición

Deporte para todos

No lo se / No conozco

18. De las siguientes opiniones ¿Cuáles se acercan mas a su propia idea de lo que es el deporte?: Multirespuesta *

El deporte es salud

El deporte es una válvula de escape

El deporte permite relacionarse con los demás

El deporte permite mantenerse en forma

El deporte es una parte importante de nuestra educación

El deporte ayuda a romper lo repetitivo.

No se/ No conozco

19. ¿Qué piensa sobre la práctica deportiva?: Multirespuesta *

El deporte es solo para gente bien preparada físicamente

El deporte es una actividad pensada sobre todo para las personas que le gusta competir

La práctica deportiva es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad

El deporte es una actividad pensada sobre todo para la gente joven

No se/ No conozco

20. ¿Cuál es la opinión que tiene Usted? de sí mismo respecto a la práctica deportiva?: Multirespuesta *

Me siento competente para la práctica de la actividad física y el deporte

Los demás piensan que soy coordinado cuando practico actividad física o deporte

No se me da bien la práctica deportiva en general

No se / No conozco

21. Hablamos ahora de la salud y los elementos relacionados con ella (alimentos, actividad física, etc.). ¿Cuál es su opinión sobre este tema? Multirespuesta *

La actividad física ayuda a estar más sano

Me preocupo de mantener mi cuerpo en forma

Cuido mi alimentación para evitar problemas de salud

No me preocupa mantenerme en forma

No se/ No conozco

22. En su entorno de amigos y familia ¿Quién practica actividad física? *

Padre

Madre

Hermano

Hermana

Amigos

Amigas

Ninguno

