



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Práctica de actividad física y su relación con el clima
motivacional en estudiantes de educación secundaria
de una institución pública de Trujillo, Perú**

TESIS

**Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación
Física**

AUTOR

Fernando Renato RONCAL SERPA

ASESOR

Dr. Ángel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2024



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Roncal, F. (2024). *Práctica de actividad física y su relación con el clima motivacional en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Fernando Renato Roncal Serpa
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70848936
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-6578-1512
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Ángel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	http://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10372562
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Miguel Aquilino Diaz Barboza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06810363
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcon Diaz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	097728050

Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	Ciencias de la Motricidad, Actividad Física y Deporte - MACFIDE
Agencia de financiamiento	Universidad Nacional Mayor de San Marcos, aprobado mediante Resolución Rectoral N° 005753-2021-R/UNMSM con código de proyecto E21060831.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: La Libertad Provincia: Trujillo Distrito: Trujillo 8°07'01"S 79°01'59"O
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2021 - 2024
URL de disciplinas OCDE	Educación general http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 019-2024-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de junio de 2024, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL CLIMA MOTIVACIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE TRUJILLO, PERÚ**, que presenta el Bachiller **FERNANDO RENATO RONCAL SERPA**, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado**M.I.Y...B.H.E.N** con la calificación de ...**Dieciocho**... (**18**..).

Como testimonio del acto realizado, cada uno de los miembros del jurado procedió a suscribir la presente ACTA para que sea remitida a las instancias correspondientes, a fin de que se expida previo trámite administrativo, el diploma que acredite al bachiller como Licenciado en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las **10:11 a.m.** horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.


Dr. ABELARDO RODOLFO CAMAPANA CONCHA
Presidente


Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor de Tesis


Dr. MIGUEL AQUILINO DIAZ BARBOZA
Jurado Informante


Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Jurado Informante



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú. Decana de América
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Carlos Cáceres Álvarez”



CERTIFICADO DE SIMILITUD

RESOLUCIÓN RECTORAL-002616-2023-R/UNMSM
Adenda: RESOLUCIÓN RECTORAL-007284-2023-R/UNMSM

Yo **Ángel Anibal Mamani Ramos** en mi condición de asesor acreditado con el **DICTAMEN VIRTUAL N° 008-2022-EPEF-FE/UNMSM** y **DICTAMEN VIRTUAL N° 036-2023-EPEF-FE/UNMSM** de la tesis, cuyo título es **“PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL CLIMA MOTIVACIONAL EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE TRUJILLO, PERÚ”**, presentado por el bachiller **FERNANDO RENATO RONCAL SERPA** para optar el **Título Profesional de Licenciado en Educación Física**.

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante el software de similitud textual, el documento evaluado cuenta con el porcentaje de **17 %** de similitud, nivel **PERMITIDO** para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado/ título/ especialidad correspondiente.

Firma del Asesor _____ DNI: 01344424

Nombres y apellidos del asesor: Dr. Ángel Anibal Mamani Ramos



ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE ANEXOS	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCION	vii
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	1
1.1.DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3.OBJETIVOS	3
1.3.1. Objetivo general.....	3
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4.IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	4
CAPITULO II REVISIÓN DE LITERATURA	7
2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO.....	7
2.1.1. Antecedentes nacionales	7
2.1.2. Antecedentes internacionales	8
2.1.BASES TEÓRICAS	15
2.1.1. Actividad física	15
2.2.2. Clima motivacional	18
2.2.GLOSARIO	20
CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES.....	22
3.1.HIPÓTESIS	22
3.1.1. Hipótesis general.....	22
3.1.2. Hipótesis específicas	22
3.2.VARIABLES	22
3.2.1. Clasificación de las variables	22
3.3.OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	24
3.3.1. Operacionalización de la variable “X1”	24
3.3.2. Operacionalización de la variable “Y2”	25
CAPÍTULO IV MATERIALES Y MÉTODOS	26
4.1. AREA DE ESTUDIO	26
4.2. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	26
4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	26

4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ..	26
4.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	27
CAPÍTULO V RESULTADOS	28
5.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE RESULTADOS	28
5.1.1. Actividad física	28
5.1.2. Clima motivacional	29
5.2. ANÁLISIS INFERENCIAL DE RESULTADOS	30
5.2.1. Prueba de la hipótesis general	31
5.2.2. Prueba de las hipótesis específicas.....	31
5.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	33
CONCLUSIONES	36
RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
ANEXOS	50

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Operacionalización de la variable AF	24
Tabla 2.	Operacionalización de la variable CM.....	25
Tabla 3.	AF según las recomendaciones de la OMS.....	28
Tabla 4.	AF diaria promedio	28
Tabla 5.	AF y sus dimensiones	29
Tabla 6.	CM y sus niveles	29
Tabla 7.	CM y sus niveles por dimensiones.....	29
Tabla 8.	Prueba de normalidad.....	30
Tabla 9.	Coefficiente de correlación lineal (Hopkins, 2014)	31
Tabla 10.	AF y su correlación con el CM	31
Tabla 11.	AF y su correlación con la motivación autónoma.....	32
Tabla 12.	AF y su correlación con la motivación controlada.....	33
Tabla 13.	AF y su correlación con la desmotivación	33

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESCOLARES.....	50
ANEXO 2. CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE LOCUS DE CAUSALIDAD PARA ADOLESCENTES ESCOLARES	54
ANEXO 3. MATRIZ DE CONSISTENCIA	56

RESUMEN

El propósito de este estudio consiste en establecer la relación entre la actividad física (AF) y el clima motivacional (CM) en estudiantes de educación secundaria pertenecientes a una institución pública en Trujillo, Perú. Se empleó un enfoque de diseño transversal correlacional, utilizando el "Cuestionario de AF para adolescentes escolares" y el "Cuestionario de Percepción de Locus de Causalidad para Adolescentes Escolares" en una muestra de 538 estudiantes de 3ro a 5to de secundaria. Concluyendo que existe una correlación positiva de magnitud pequeña (.187) entre ambas variables. Al concluir la investigación, se determinó que el CM de los estudiantes está relacionado con la realización de AF. Por lo tanto, se sugiere intervenir en el CM, ya que tendrá un impacto positivo en la práctica de AF dentro o fuera del horario escolar.

Palabras clave: actividad física, aptitud física, clima motivacional, motivación, Educación Física.

ABSTRACT

The purpose of this study was to establish the relationship between physical activity (PA) and motivational climate (MC) in secondary school students belonging to a public institution in Trujillo, Peru. A cross-sectional correlational design approach was employed, using the "PA Questionnaire for School Adolescents" and the "Locus of Causality Perception Questionnaire for School Adolescents" in a sample of 538 students from 3rd to 5th year of high school. It was concluded that there is a positive correlation of small magnitude (.187) between both variables. At the conclusion of the research, it was determined that students' CM is related to the performance of PA. Therefore, it is suggested to intervene in the CM, since it will have a positive impact on the practice of PA inside or outside school hours.

Key words: physical activity, physical fitness, motivational climate, motivation, Physical Education.

INTRODUCCIÓN

La práctica de la AF en la Educación Básica es un rubro muy relevante, puesto que de ella depende significativamente la salud de los individuos que la realizan. Es de responsabilidad del sistema educativo propiciar un CM adecuado dentro del cual estas actividades se realicen de modo espontáneo. Solo así serán efectivas para la buena salud de los individuos a lo largo de toda su vida.

En diversas instancias, hemos observado que los encargados en el sistema educativo de Perú, específicamente los profesores de Educación Física (EF), con su enfoque autoritario, tienden a coartar la espontaneidad de los estudiantes, dando lugar al rechazo hacia la participación en dichas actividades. En el contexto de esta investigación, se logró establecer una correlación entre el CM que debería prevalecer en el sistema educativo y la frecuencia con la que se llevan a cabo la AF. Se encontró que efectivamente existe una correlación entre estas dos variables, aunque sea de manera discreta, representada por un coeficiente de .187.

Sin embargo, creemos que la AF que se adoptan como hábito en la infancia y adolescencia, repercuten significativamente en la vida adulta, e incluso, en la tercera edad, en donde es posible que se puedan incrementar los años de vida de los individuos.

De todos modos, el CM dentro del cual se realizan estas actividades, son de crucial importancia para su fortalecimiento y finalmente se puedan convertir en hábitos, que vendría a constituir el objetivo final de la práctica de la AF.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad, cerca del 60% de la población mundial, no realiza la AF necesaria que genere beneficios para su salud (Reyes, 2020). Según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2018, tres de cada cuatro adolescentes de 11 a 17 años no cumplen con las pautas globales recomendadas de AF. Un ejemplo de esta tendencia se observa en Tailandia, donde solo el 25% de los niños tailandeses alcanza la recomendación diaria de 60 minutos de AFMV, según un estudio realizado por (Saonuan et al., 2018). Además, diversas investigaciones han confirmado que la falta de AF constituye el factor principal que explica el aumento de las enfermedades no transmisibles en la sociedad contemporánea (Úbeda, 2017). Ejemplo de ello es África, donde la incidencia de estas enfermedades es similar a la incidencia combinada de enfermedades transmisibles, maternas, neonatales y nutricionales (Gouda et al., 2019).

En los últimos años, se ha evidenciado una disminución en los niveles de aptitud física entre los adolescentes a nivel mundial, generando preocupaciones respecto a posibles impactos a largo plazo, como la predisposición a enfermedades cardiovasculares o metabólicas (Sandercock et al., 2015; Ridgers et al., 2018; Tomkinson et al., 2003). Además, la inactividad y la falta de aptitud física pueden estar vinculadas con un rendimiento académico deficiente, problemas de sueño, desafíos en las interacciones sociales e incluso el desarrollo temprano de enfermedades crónicas (Prieto, 2019). Asimismo, se ha constatado que las enfermedades vinculadas al sedentarismo y la deficiente condición física guardan una relación directa con la condición física alcanzada durante la etapa de la adolescencia (Lavielle-Sotomayor et al., 2014), etapa en la que se observan patrones de vida que son contrarias a las recomendadas por la OMS, manifestándose en una elevada predominancia de inactividad física (Ibarra Mora, 2019).

Algunos estudios dan cuenta que la reducción de los patrones de AF se pueden observar desde la infancia, siendo las niñas, las que tienden a desconectarse

de las actividades activas a un ritmo más pronunciado a medida que alcanzan la pubertad y progresan en la adolescencia (Roberts et al., 2017). Por ello, es crucial llevar a cabo AF durante la niñez y la adolescencia, dado que estas fases son esenciales para establecer y fortalecer hábitos saludables (Sierra, 2017).

En la actualidad, se ha observado una preocupación creciente debido al escaso interés suscitado por la realización de AF en general (Hein et al., 2015). Identificar los factores que inciden en la decisión de participar en ella o no se ha convertido en una necesidad emergente en el ámbito educativo, especialmente cuando los datos de diversos estudios epidemiológicos indican un abandono progresivo durante la adolescencia (Abralles Valeiras & Argudo Iturriaga, 2009). Varios estudios han señalado que las posibles razones detrás del abandono de la práctica de AF incluyen la falta de interés, la preferencia por actividades menos exigentes, la escasa motivación e incluso la pereza (Epstein & Roemmich, 2001; Ministerio de Educación Cultura y Deporte (MECD), 2015).

Para D'anna et al. (2019), otra importante razón por la que los adolescentes deciden abandonar la práctica de AF, es debido a la falta de motivación hacia ella. En los últimos años, se ha revelado la escasa implicación y motivación de los estudiantes en las escuelas, especialmente durante las clases de EF (Sánchez-Oliva et al., 2020). En muchas ocasiones, esta falta de motivación, definida como un estado mental caracterizado por la presencia de pensamientos pesimistas y sensación de desánimo, se ha evidenciado durante las horas de clases de EF, a pesar de encontrarse en absoluta discordancia con los objetivos que se plantean en esta materia. (Cuevas et al., 2015).

Entre las principales razones que generan falta de interés en esta asignatura, se destaca la ansiedad frente a cometer errores y al fracaso, identificada como un factor primordial que podría incidir en un rendimiento deficiente (Luis de Cos, 2017). Otra causa es el enfoque controlador o coercitivo adoptado por los docentes, quienes imponen de manera autoritaria su posición mediante castigos, recompensas y una disciplina rigurosa, limitando la participación activa de los estudiantes (Maldonado, 2017; Trigueros-Ramos et al., 2019). Algunos estudios indican que la imagen que tienen los alumnos acerca de los métodos controladores de los docentes

se vincula con la desmotivación y desinterés hacia las clases de EF (Mínguez Mínguez, 2020).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

Por todo lo enunciado previamente, el problema de la presente investigación es planteada en los siguientes términos.

¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y el CM, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú?

1.2.2. Problemas específicos

Los problemas específicos identificados son los siguientes:

- ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la motivación autónoma, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú?
- ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la motivación controlada, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú?
- ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la desmotivación, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú?

1.3. OBJETIVOS

Siguiendo con la lógica de nuestra investigación, los objetivos de la presente investigación son los siguientes.

1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación entre la práctica de AF y el CM, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer la relación entre la práctica de actividad física y la motivación autónoma, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.
- Establecer la relación entre la práctica de actividad física y la motivación controlada, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.
- Establecer la relación entre la práctica de actividad física y la desmotivación, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.

1.4. IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

El nivel de AF es un factor determinante para la salud de niños y adolescentes (Rodríguez-Rodríguez et al., 2021). Un grado de AF elevado, se relaciona con diversos beneficios para la salud cognitiva, física y mental (Rodríguez-Rodríguez et al., 2021). Por ello, los niveles de AFMV en los niños y adolescentes son fundamentales para el correcto progreso en los sistemas metabólico, cardiovascular y musculoesquelético (Beale et al., 2021).

Además, es de suma relevancia, el asegurar un hábito adecuado de AF durante esas etapas, ya que los jóvenes pueden mejorar su bienestar físico, psicológico y social. (Hallal et al., 2006). Es debido a todas estas razones, por lo que se recomienda mantener 45 minutos diarios de AFMV medidos por acelerometría durante la niñez y la adolescencia, ya que constituye una forma de vida dinámica, la cual ayudará en mejorar la salud, bienestar u oportunidades de vida en la adultez. (Jose et al., 2011; Kwon et al., 2015).

En ese sentido, las escuelas emergen como una posibilidad para mitigar los comportamientos sedentarios en la infancia y adolescencia al tener la capacidad de adaptar de manera efectiva los espacios disponibles en los patios escolares para atraer la atención de los estudiantes (Groffik et al., 2012). Esto los convierte en ambientes ideales para implementar programas y estrategias de AF (Rodríguez-Rodríguez et al., 2021). Diversas investigaciones sostienen que los recreos o los períodos de tiempo libre durante la jornada escolar ofrecen una oportunidad valiosa para cumplir con las recomendaciones de AF, especialmente para aquellos

adolescentes menos activos (Erwin et al., 2012). Involucrarse de manera activa durante los recreos tiene el potencial de incrementar la duración de AFMV recomendada diariamente, lo que, a su vez, colabora en disminuir los lapsos de inactividad durante la jornada escolar (Rodríguez-Rodríguez et al., 2021).

Adicionalmente, la asignatura de EF puede tener un papel crucial en ayudar a los estudiantes a alcanzar los niveles de AF recomendados (Brusseau et al., 2011). Esta materia se presenta como un entorno de aprendizaje motor y una plataforma propicia para mejorar y preservar la salud física de los alumnos (Giakoni et al., 2021). Algunos estudios han demostrado que la práctica de AF es mayor durante los días que realizan Educación Física, que aquellos días en los que no asisten (Brusseau et al., 2011). Cabe mencionar, que durante la última década, la finalidad de esta materia ha pasado de la aptitud física y la competición, a las experiencias de aprendizaje, el desarrollo de habilidades y el fomento de los beneficios de la AF (Foster, 2011; Ofsted, 2013). Por ende, realizar al menos cuatro horas semanales de esta materia tiene consecuencias positivas en la aptitud física, en la composición corporal y que además aumentan los niveles de AFMV, los cuales son fuertes indicadores de la salud en etapas adultas (Giakoni et al., 2021).

Hay un interés particular en investigar la motivación durante la adolescencia, ya que esta etapa del ciclo vital está marcada por numerosos cambios sociales y cognitivos que influyen en la formación de hábitos de vida que probablemente perduren en la etapa adulta (Menschik et al., 2008). De acuerdo con el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MECD) en 2015, gozar de una buena composición corporal y aptitud física, como también, la interacción social se cuenta entre las razones para practicar AF. Por lo tanto, una clave para fomentar la adherencia a esta práctica durante la adolescencia consiste en ayudar a los jóvenes a encontrar placer en ella, de manera que el sentimiento de satisfacción facilite la persistencia en la conducta (Menschik et al., 2008). Por ende, se puede establecer un estilo de vida saludable que se refleje en la vida cotidiana, las relaciones familiares, amistades y actividades recreativas (Menschik et al., 2008).

En el ámbito educativo, la conducta adoptada por los docentes durante el horario lectivo puede influir en la motivación de los estudiantes, así como en su

nivel de intervención y por ende en el CM (Leo et al., 2020). Cuando los alumnos notan que los docentes están abiertos a brindarles apoyo, se observa una mejora en el rendimiento académico, ya que esto afecta en la interacción en clase y en el éxito educativo (Allen et al., 2013; Bellocchi et al., 2014; Ruzek et al., 2016; Abós et al., 2019). La evidencia también indica que la empatía y el respaldo emocional por parte del docente influye positivamente en la motivación de los estudiantes, en su empeño y en la satisfacción con el trabajo escolar (Joe et al., 2017).

Asimismo, se ha demostrado que el docente que logre motivar a los estudiantes durante las clases de EF, tendrá resultados positivos en la concentración, las intenciones de hacer ejercicio y en la aptitud física en el tiempo libre de sus alumnos (Martínez-Baena et al., 2016; Taylor, 2017). Por ello, el rol del docente es clave para promover la motivación hacia la práctica de la AF (Albarracín Pérez et al., 2014; Ulstad et al., 2019). Para incrementar su realización de forma regular, se debe asegurar que los estudiantes alcancen creencias implícitas efectivas y satisfactorias sobre sus habilidades (Ryan & Deci, 2006; Trigueros et al., 2019). Además, el profesor debe de buscar permanentemente estrategias que faciliten captar el interés a la hora de realizar las actividades. (Cádiz Chacón et al., 2021). Por ejemplo el juego, visto como una estrategia pedagógica, podría promover la participación activa en las actividades que se propongan en clase, logrando un aprendizaje más significativo (Martínez et al., 2021). Y aunque el acto de jugar es característico de la niñez, el deseo de participar en juegos persiste a lo largo de la vida de las personas (Baena Extremera & Ruiz Montero, 2016).

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1. Antecedentes nacionales

Damiani (2021) llevó a cabo un estudio en Lima (Perú) con el propósito de investigar si la relación entre el nivel de actividad física y el estado nutricional en adolescentes variaba según la institución educativa de origen. El estudio incluyó a 304 adolescentes de tercer a quinto grado de secundaria, con edades comprendidas entre los 10 y 19 años. Los resultados revelaron que no se encontró una asociación significativa entre el nivel de actividad física y el Índice de Masa Corporal (IMC) o el Índice Cintura-Talla (ICT) en ninguno de los dos colegios. Además, se observó que, a pesar de tener niveles bajos de actividad física, los alumnos presentaban medidas antropométricas dentro de rangos considerados saludables.

Asimismo, Vilca (2018) en Lima (Perú), realizó un estudio con el objetivo de explorar la percepción de los estudiantes de secundaria acerca de los beneficios de la actividad física. Esta investigación se llevó a cabo con la participación de 60 estudiantes de secundaria, con edades entre 14 y 17 años. Los resultados señalaron que la percepción de los estudiantes en relación con los beneficios de la actividad física es mayoritariamente negativa.

Además, Caruajulca (2017) en la misma ciudad de Lima; con la finalidad de establecer la AF de los adolescentes en la institución educativa Jorge Chávez en Santiago de Surco (diseño descriptivo y corte transversal); analizaron a 240 adolescentes de 4° y 5° de secundaria; concluyendo que realizan una inadecuada AF.

Bach. Aguilar Alvarez & Bach. Yopla Sánchez (2018) en Cajamarca (Perú); con el objetivo de investigar la relación entre AF y bienestar psicológico de los adolescentes escolares (diseño de investigación estadístico descriptivo correlacional); estudiaron a 217 estudiantes del 4° año de secundaria (entre los 15 a 16 años); concluyendo que, no existe correlación entre las variables AF y bienestar psicológico.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Referidos a la AF

Rodríguez-Rodríguez et al. (2021) en Chile, con el propósito de analizar los impactos de una intervención que organiza las actividades recreativas, en relación con la condición física y la AF, en un grupo de adolescentes chilenos. (estudio cuasi experimental); estudiaron a 50 adolescentes escolares (27 hombres y 23 mujeres), con un promedio de $14,2 \pm 1,3$ años; concluyendo que involucrarse activamente durante los recreos puede incrementar la duración de la AFMV y potenciar los niveles físicos cardiorrespiratorios.

Leduc et al. (2021), en Quebec, Canadá; con el propósito de describir el protocolo utilizado para evaluar los cambios resultantes de la implementación del enfoque Fit Spirit en las escuelas (estudio longitudinal, cuasiexperimental, no controlado); analizaron adolescentes mujeres de 12 a 17 años; concluyendo que este estudio podría mejorar la calidad de las intervenciones orientadas a promover la AF en la infancia y adolescencia.

Giakoni et al. (2021), en Valparaíso, Chile; Con el propósito de examinar la influencia del volumen de clases, ya sea dos o cuatro horas de EF por semana, en la composición corporal, la condición física y el nivel de AF de estudiantes chilenos, se llevó a cabo un estudio con 244 participantes de tres instituciones educativas distintas, con una edad media de $13.11 \pm .83$ años. Los resultados indicaron que realizar al menos cuatro horas semanales de EF tiene un impacto positivo tanto en la condición física como en los aspectos relacionados con la composición corporal, y conduce a un aumento en los niveles de AFMV.

Beale et al. (2021), en el Reino Unido, con el objetivo de describir los niveles de aptitud cardiorrespiratoria de los alumnos de 7mo año por sexo en relación con las normas globales y el disfrute de la EF, medir los niveles de AF sedentaria, MVPA y AF vigorosa en lecciones de EF en el contexto de los niveles recomendados y analizar el efecto del tipo de actividad y el tipo de lección (composición por sexo), en combinación, en los niveles de actividad en EF; estudiaron a 10697 alumnos de 11 a 13 años; concluyendo que la aptitud cardiorrespiratoria fue mayor en los niños que en las niñas, en promedio, los

alumnos pasaron el 23,8% de las lecciones de EF en AFMV y el 7,1% en AF vigorosa, y que además, hubo una relación entre el disfrute de la EF y la aptitud física y esta relación no varió con el sexo.

José Enrique et al. (2021), en España; con la finalidad de evaluar el nivel de condición física en adolescentes a través de la fuerza de la prensión manual, el salto horizontal, la velocidad y la resistencia, y determinar si existe una asociación entre la aptitud física y el nivel de AF, considerando también el género y la edad, se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal. Se examinaron a 214 estudiantes de educación secundaria, con edades comprendidas desde los 13 a 16 años. Los resultados indicaron que los varones participan en una mayor cantidad de AF y presentan una mejor aptitud física en comparación con las mujeres.

Micklesfield et al. (2021), en Soweto-Johannesburg, Sudáfrica; con la finalidad de examinar la asociación de los patrones longitudinales de los adolescentes en la AF, sedentarismo y sueño, con la antropometría y la composición corporal a los 18 años en las zonas urbanas de Sudáfrica (estudio longitudinal multidisciplinario); estudiaron a un total de 3273 participantes de 18 años de edad; concluyendo que ser consistentemente más activo durante la adolescencia se asoció con medidas antropométricas y composición corporal más favorables a la edad de 18 años en los varones, que la participación en cantidades consistentemente altas de comportamiento sedentario durante la adolescencia se asoció con una mayor circunferencia de la cintura a la edad de 18 años en las mujeres y finalmente, que dormir 9 horas o más por noche durante la noche escolar se asoció con medidas antropométricas y composición corporal más favorables en varones.

Sanz Martín (2018), en Soria, España, llevó a cabo un estudio con el objetivo de determinar la adhesión a las recomendaciones de AF y explorar la relación entre ciertos parámetros de AF y el apoyo social percibido, tanto de la familia como de los amigos. Este estudio se realizó con la participación de 3224 adolescentes de educación secundaria obligatoria en la provincia de Soria. Los resultados indicaron una asociación estadísticamente significativa y positiva entre la frecuencia de cumplimiento de las recomendaciones internacionales de AF y los

aspectos evaluados en las escalas de apoyo social, tanto familiar como de amistades, incluyendo las puntuaciones medias de dichas escalas.

Ibarra Mora (2019), en Chile, con el objetivo de describir el nivel de AF de estudiantes adolescentes y establecer posibles correlaciones entre dicho nivel, los hábitos alimentarios y el rendimiento académico, se llevó a cabo un estudio con 2116 adolescentes de 14 a 18 años. Este estudio tuvo un diseño descriptivo y relacional de corte transversal. Los resultados indicaron que los alumnos presentan patrones de AF y hábitos alimentarios que se apartan de las recomendaciones, destacando mayormente un nivel de AF moderado a bajo.

Luis de Cos (2017), en País Vasco, España; con el objetivo de detallar y examinar el grado de competencia motriz en adolescentes mujeres entre 12 y 15 años de la Comunidad Autónoma Vasca, y de esa manera, evaluar y correlacionar dicha competencia con diversos aspectos psicosociales. Para ello, se llevó a cabo un estudio con la participación de 433 adolescentes del mismo rango de edad. El diseño de la investigación fue descriptivo, evaluativo, comparativo y correlacional de corte transversal. Los resultados indicaron que las adolescentes vascas presentan un nivel de competencia motriz medio-alto, participan en actividades físico-deportivas al menos una vez por semana y exhiben niveles moderados de ansiedad frente al fracaso, junto con un compromiso y dedicación elevados en las clases de EF.

Prieto (2019), en Bogotá, Colombia y Chile; con el propósito de investigar la relación entre los niveles de AF evaluados objetivamente, la aptitud física y el promedio de exposición a pantallas. La investigación incluyó a 72,505 adolescentes con edades comprendidas desde los 13 hasta los 15 años, utilizando un diseño descriptivo y transversal. Los resultados indicaron que los estudiantes que mostraron niveles objetivos de AFMV presentaron mejores niveles en la aptitud física, especialmente en las capacidades de resistencia y flexibilidad, y valores más bajos en los pliegues cutáneos.

Galindo (2019), en Neiva, Colombia; con el propósito de analizar el promedio que los adolescentes de instituciones educativas destinan a la AF y determinar si realizan o no las recomendaciones internacionales diarias de AF. Para

ello, se llevó a cabo un estudio con la participación de 2,624 escolares, cuyas edades oscilaban entre los 11 a 18 años. El estudio evidenció que los escolares de la ciudad de Neiva dedican un promedio de 37 minutos diarios a la AFMV durante una semana típica. Además, se destacó que solo el 20% realiza las sugerencias internacionales de AF, que recomiendan mínimamente 60 min. diarios de AFMV.

Reyes (2020), en Tolima, Colombia, llevó a cabo un estudio con el objetivo de examinar los niveles de adiposidad, aptitud física, actividad física, autoconcepto físico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de una institución educativa. La investigación incluyó a 1,081 estudiantes con edades comprendidas entre los 10 y 20 años. Los resultados destacaron que la mayoría de los estudiantes evaluados presentaban niveles moderados y altos de actividad física, tanto en varones como en mujeres.

Luis de Cos (2017) en España; con la finalidad de examinar y definir el nivel de aptitud física en adolescentes de la Comunidad Autónoma Vasca, así como estimar y asociar la aptitud física con diversas características psicosociales para identificar posibles relaciones, se llevó a cabo un estudio que involucró a 433 adolescentes vascas de 12 a 15 años. Los hallazgos indicaron que la característica predominante de las adolescentes vascas de 12 a 15 años es poseer una capacidad física media-alta. Estas jóvenes realizan AF deportiva mínimo una vez a la semana y tienen niveles moderados de frustración, además de una elevada dedicación durante las clases de EF.

Úbeda (2017), (Sierra, 2017), en Madrid, España; con el objetivo de evaluar los resultados de programas deportivos acerca del nivel y otros aspectos relacionados con la AF. En un estudio de carácter cuasi experimental que involucró a 444 estudiantes de 1º de la ESO, se llegó a la conclusión de que los programas implementados generan efectos positivos, especialmente entre las chicas. Se evidencian efectos beneficiosos en la motivación, la disposición para participar en AF con 20 años de edad, la percepción de autoeficacia motriz y el grado de AF dentro del mismo club o lugares de recreo y el nivel de realización de las recomendaciones internacionales de AF.

Del Rio (2020), llevó a cabo un estudio en España; con el propósito de examinar la asociación entre condición física, AF y los hábitos sedentarios con el afecto positivo y negativo en niños y adolescentes; realizó un estudio a 948 adolescentes con una edad media de 14.1; concluyendo que la condición física no estaba asociada con el afecto negativo en niños y adolescentes españoles, que los niveles altos de AF moderada, actividad vigorosa, AFMV y AF total en las sesiones de EF estaban asociados con un mayor afecto positivo en niñas.

Referidos al CM

Cádiz Chacón et al. (2021) en Arica, Chile; Con la finalidad de definir la clase de motivación, desde el punto de vista de la autodeterminación, que presentan los estudiantes hacia la clase de EF. Para ello, se llevó a cabo un estudio que incluyó a 717 estudiantes de edades comprendidas entre los 14 y 19 años. El estudio fue de naturaleza no experimental, transversal y descriptivo-correlacional. Los resultados indicaron que la regulación identificada y la motivación intrínseca son características prevalentes en los participantes. Además, se observó que la desmotivación presentó bajos resultados, lo que sugiere que los estudiantes de enseñanza media, especialmente los hombres, se encuentran motivados en las sesiones de EF.

Leo et al. (2020) en Extremadura, España; con la intención de comprender los beneficios vinculados a cada enfoque metodológico en lo que respecta a la calidad de la motivación y el nivel de participación de los estudiantes durante las clases de EF. Este estudio incluyó a 465 estudiantes de ambos géneros, con edades entre 10 y 14 años, concluyendo que las percepciones metodologías por parte de los estudiantes hacia sus docentes pueden estar asociadas a la motivación y participación de los alumnos en las sesiones de EF.

Trigueros-Ramos et al. (2019) en Almería, España; con la intención de examinar, por medio de la Teoría de la Autodeterminación, la capacidad del docente para impactar en los adolescentes en aspectos como la confianza y el goce, la motivación, y la disposición de realizar AF de manera sostenida, se llevó a cabo un estudio que involucró a 602 estudiantes (de 13 a 19 años de edad). Este estudio se abordó desde un enfoque estadístico descriptivo. Los resultados indicaron que tanto

la diversión como la confianza tuvieron una relación positiva con la motivación, y que la motivación hacia las sesiones de EF predijo de manera positiva la intención de realizar AF de manera sostenida.

Martínez et al. (2021) en España, con el objetivo de determinar cómo los juegos competitivos y los juegos cooperativos influyen en la motivación de los estudiantes durante las clases de EF en el nivel de secundaria. Decidieron estudiar a 45 alumnos, tanto hombres como mujeres con edad promedio de 13.8 años. Concluyendo que los juegos de competición mejoran de forma significativa la motivación intrínseca del alumnado, que los juegos son una buena herramienta para lograr que los alumnos y alumnas aumenten su motivación intrínseca.

Ramos & Gómez (2021) en España, con la finalidad de investigar la influencia del profesor, ya sea brindando apoyo o ejerciendo control, en la motivación, la metacognición y el pensamiento crítico, así como en el rendimiento académico de estudiantes en el aula. Participaron en la investigación 545 escolares del nivel secundario, con edades desde los 13 hasta los 19 años. Los resultados destacaron que la satisfacción de las necesidades psicológicas se asoció positivamente con la motivación, mientras que la frustración de estas necesidades mostró una relación negativa. La motivación, a su vez, se relacionó positivamente con la metacognición y el pensamiento crítico, y estas dos últimas exhibieron una correlación positiva con el rendimiento académico.

Mayorga-Vega et al. (2021) en España y México, con el propósito de identificar las disparidades y coincidencias entre preadolescentes mexicanos y españoles en lo que respecta a sus patrones de motivación en relación con las sesiones de EF, se llevó a cabo un estudio con 606 participantes, divididos en 306 españoles y 300 mexicanos, con una edad media de 10.70 años. Los resultados indicaron que los preadolescentes mexicanos exhibieron un perfil de motivación más favorable hacia las sesiones de EF, con niveles más altos de motivación intrínseca, regulación integrada e identificada. Por otro lado, en los preadolescentes españoles se observó un nivel superior de regulación introyectada y regulación externa, así como también de desmotivación.

Yang et al. (2019) en España y China; con el objetivo de medir la motivación basada en teoría de la autodeterminación en la EF entre adolescentes chinos y españoles mediante el examen de las propiedades psicométricas del PLOC; estudiaron a un total de 2,293 adolescentes, pertenecientes de China ($n = 1,287$) y España ($n = 1,006$), la edad promedio en China fue de 12.29 años, mientras que en España fue de 13.56 años (estudio con diseño descriptivo). En conclusión, se determinó que los adolescentes chinos presentaron calificaciones superiores en motivación intrínseca y regulación identificada. Sin embargo, obtuvieron menor calificación en regulación introyectada, regulación externa y motivación en comparación con los adolescentes españoles.

Hernández-Andreo et al. (2020) en España; con el propósito de comparar las consecuencias que surgen en la motivación y las creencias subyacentes sobre la autoeficacia al aplicar el Modelo de Educación Deportiva frente a un enfoque educativo tradicional, estudiaron a 93 estudiantes de educación secundaria, con edades comprendidas entre los 13 y los 15 años. Se concluyó que se observaron diferencias significativas en las dimensiones de motivación intrínseca, regulación identificada, regulación introyectada y regulación externa al aplicar el Modelo de Educación Deportiva. Además, este último es de gran utilidad para la promoción de la motivación, por lo que los profesores deberían considerar su puesta en práctica como metodología para mejorar el perfil de motivación de los alumnos.

Sierra (2017) en España; con el objetivo de comprobar los efectos de una intervención escolar basada en la Teoría de la Autodeterminación para mejorar la motivación y los patrones de AF, se llevó a cabo un estudio con la participación de 88 estudiantes, de los cuales 52 eran chicas y 36 chicos, con edades comprendidas desde los 14 hasta los 17 años. En resumen, el conjunto de intervenciones implementadas, como los trabajos extracurriculares, las juntas con los apoderados, las estrategias metodológicas, entre otros, generaron buenos resultados ya sea en las variables motivacionales, como en la AF.

Portela (2018) en Galicia, España; con la finalidad de detallar y examinar las barreras y motivaciones clave de los adolescentes gallegos hacia la AF, se llevó a cabo un estudio que involucró a 342 estudiantes con edades a partir de los 12 a

los 18 años. Los resultados señalaron que la prevención de la salud y el bienestar, así como la diversión, son los factores motivacionales predominantes para la participación en la AF. Entre las barreras más prominentes que dificultan la AF destacan las obligaciones y la conducta sedentaria.

Esteban Andrés (2017) en Teruel, España; con el objetivo de investigar la conexión entre las necesidades psicológicas básicas, la motivación intrínseca y el bienestar en estudiantes de nivel secundario. Además, de evaluar si el estrés percibido y la soledad podrían actuar como posibles mediadores en la relación entre la motivación intrínseca y el bienestar. Para todo ello, se llevó a cabo un estudio con la participación de 673 adolescentes, compuestos por 334 chicos y 339 chicas, con una edad media de 14 años. Los resultados indicaron que las necesidades psicológicas básicas pueden operar como una variable de confusión en la relación entre la motivación autodeterminada y el bienestar. Cuando se controla el sesgo de las necesidades psicológicas básicas, la relación entre la motivación autodeterminada y el bienestar parece volverse negativa.

Maldonado (2017) en Nuevo León, México; con el propósito de investigar la capacidad predictiva del apoyo a la autonomía proporcionado por el docente de EF en relación a la motivación autónoma, controlada y desmotivación. Y cómo estas motivaciones se correlacionan con la concentración como variable resultante. Por ello, se llevó a cabo un estudio con la participación de 859 estudiantes de 11 a 16 años. Los resultados señalaron que el respaldo a la autonomía desempeña un papel predictivo en relación con las motivaciones durante las clases de EF, así como con los resultados obtenidos, incluyendo la concentración, que se consideró una variable perteneciente al estudio.

2.1. BASES TEÓRICAS

2.1.1. Actividad física

La AF es uno de los elementos esenciales en la conservación de la salud, es debido a su gran importancia, que pasamos a definirla a partir de las posturas de diversos autores.

Según la OMS (2018), la AF es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. De

igual forma, Francisco B. Ortega et al. (2013), nos menciona que la AF también es aquella acción que implica un consumo de energía a través del movimiento corporal. Sin embargo, este debe de encontrarse por encima del basal.

Además, para el National Heart and Blood Institute (2013), la AF se caracteriza como cualquier movimiento del cuerpo que involucra la actividad de los músculos y demanda más gasto energético que permanecer en reposo. En ese sentido, cuando se habla de AF, hay un empleo de todo o gran parte del sistema esquelético-muscular y de la energía que estos demanden. Sin embargo, la utilización de ambos, debe de tener un nivel por encima del estado de reposo.

Cabe mencionar, que para Sanz Martín (2018) la AF es un elemento importante en el modo de vida de las personas, influido por diversos factores. Hablando específicamente de los adolescentes, podemos encontrar entre estos factores; el tipo de actividad que realizan en el colegio, los medios que utiliza el adolescente para desplazarse al colegio o algún otro lugar, el tiempo libre que pueda tener y, por último, la motivación que pueda generarle la práctica de alguna AF.

2.1.1.1. Actividades físicas en la institución educativa

Los colegios son considerados como ambientes claves para la promoción de la AF en la adolescencia (F. B. Ortega et al., 2008). En ese sentido, toda actividad realizada en este entorno es de suma importancia para la realización de AF en la etapa de la adolescencia.

Según Aguado (2012), las actividades escolares pueden ser definidas como el ejercicio físico que se integra en el plan y currículo educativo durante las horas de clase. Además, el autor indica que este término abarca toda AF que se realice en la educación infantil, en la EF, en cualquier actividad adicional que implique ejercicio físico y los períodos de pausa entre clases que incluyan AF (recreo).

Adicionalmente, las áreas de recreo en el entorno educativo se han vinculado al fomento de la AF mediante la práctica deportiva o el juego (Granda-Vera et al., 2010). Por esta razón, el colegio se posiciona como el entorno más idóneo donde todos los niños, sin importar sus capacidades o destrezas físicas, tienen la posibilidad de involucrarse en la AF (Devís & Peiró, 1993).

En ese sentido, se puede afirmar que toda aquellas actividades deportivas o lúdicas que se desarrollan dentro del horario escolar; como la EF, recreos o talleres deportivos, son grandes promotores de la AF en la infancia y adolescencia.

2.1.1.2.Actividades físicas y transporte

En la actualidad, los desplazamientos activos, han recibido una creciente atención a nivel mundial. Es posible que se deba a los tantos beneficios que se producen al realizar este tipo de AF. Por tal motivo, pasamos a definirla, considerando la postura de algunos autores.

A. Rodríguez (2015), nos dice que el caminar o andar en bicicleta, son un tipo de transporte activo, el cual aparece como una excelente opción en el incremento de la AF, convirtiéndose de esa manera, en un estilo de vida activo.

Igualmente, el uso de algún tipo de transporte activo como caminar o andar en bicicleta contribuye a un entorno urbano menos saturado, disminuyendo la contaminación responsable del cambio climático, lo cual repercute de manera beneficiosa en la salud (Rodríguez, 2015).

En ese sentido, se puede definir al transporte, como aquel medio activo en que los niños o adolescentes se desplazan hacia la escuela o simplemente para dirigirse de un destino a otro. Cabe mencionar, que el tipo de transporte que se decida elegir será un importante agente en el incremento de la tasa de AF en la población.

2.1.1.3.Actividades físicas en el tiempo libre

Para Pestana (2007), no es más que el tiempo que disponen los individuos y cómo lo organizan para realizar alguna actividad que le produzca un sentimiento de satisfacción y libertad. En la misma línea, Hermoso Vega (2009) sostiene que el tiempo libre para niños y adolescentes se refiere al periodo disponible después de sus responsabilidades en el colegio y en el hogar. Este tiempo se ocupa, por iniciativa propia, con actividades voluntarias, mayormente asociadas a juegos.

Otras definiciones mencionan que, puede ser considerado como el periodo que un individuo dispone después de cumplir con sus labores laborales, deberes o necesidades fisiológicas, y que puede destinarse a diversas finalidades, tales como

el descanso, la distracción, el desarrollo físico e intelectual y el relacionamiento social (Aguado, 2012; Hermoso Vega, 2009; Pestana, 2007).

En conclusión, se puede decir que el tiempo libre es aquel momento que se encuentra ajeno a nuestras obligaciones o necesidades y que es empleado para la realización de cualquier AF (juegos, deportes, danzas, etc.) o inactividad física (actividades sedentarias). En cualquiera de los casos, esta debió ser elegida con total autonomía y realizada con completo goce o placer.

2.2.2. Clima motivacional

En los últimos años, la motivación ha pasado a tener una gran relevancia dentro de diversos campos de estudios, como en la educación, el deporte, el entorno laboral, etc. Es debido a su gran importancia, que pasamos a definirla, a partir de las posturas de diversos autores.

De acuerdo con las afirmaciones de Vega et al. (2019), la motivación puede definirse como el concepto teórico que explica las fuerzas, tanto internas como externas, que generan la determinación, pasión, dirección y perduración del accionar del ser humano. En ese sentido, según Weinberg y Gould (1996), la motivación se fundamenta principalmente en dos componentes: la dirección e intensidad. La dirección implica que la persona explora, se acerca o se siente atraída por determinadas circunstancias. Por otro lado, la intensidad refiere al esfuerzo que el ser humano dedica a una circunstancia en especial.

Según Ryan y Deci (2000), la motivación puede ser concebida como un proceso direccional que influye en el comportamiento, ya sea por factores internos o externos. En este sentido, la motivación se presenta como un indicador predictivo de la continuidad en la realización de la AF (Baena et al., 2016).

En conclusión, se puede entender a la motivación como aquel factor elemental que incide de manera relevante en el comportamiento, rendimiento y toma decisión de todo ser humano. Dada su importancia, es esencial fomentar la motivación en entornos educativos o escolares, donde los estudiantes se sientan cómodos y genuinamente estimulados. En ese contexto, emerge el concepto de CM, el cual puede definirse, como la percepción del entorno o ambiente, el cual incide

de forma significativa en el grado de implicación, comportamiento y aprendizaje de la persona.

Dentro del campo escolar, el CM que se genere en el aula será de vital importancia, en la implicación y participación de los estudiantes en relación con su aprendizaje. Es por ello que toda actividad que los docentes realicen en clase, será fundamental para la creación de un agradable o desagradable CM. Según Gutiérrez & Tomás (2018) y Urdan (2004), identifican al CM como un factor primordial que antecede a las orientaciones de metas de los estudiantes, las cuales se considera que ejercen un efecto significativo en la motivación y el desempeño académico.

2.2.2.1. Motivación autónoma

Según Cádiz Chacón et al. (2021a), la motivación autónoma se refiere a la propensión innata hacia la asimilación, la búsqueda de conocimiento, la espontaneidad y la investigación, aspectos cruciales para el desarrollo cognitivo y social. Además, implica participar en actividades por el placer que proporciona su realización, prescindiendo de la necesidad de recompensas externas o control del entorno para llevarlas a cabo (Beatriz et al., 2017).

En el contexto educativo, Mínguez Mínguez (2020) hace referencia a todo estudiante que experimenta autonomía y competencia al participar en una actividad específica, y además se percibe parte de un grupo social de referencia. La satisfacción de estas necesidades psicológicas, particularmente cuando las actividades son interesantes y diversas, desempeña un papel crucial en la formación de la motivación autónoma del estudiante.

Es importante señalar que las prácticas docentes que promueven la autonomía de los estudiantes en el proceso de aprendizaje han demostrado generar una motivación autónoma más elevada en comparación con las prácticas que buscan un mayor control por parte de los docentes (Leo et al., 2020).

2.2.2.2. Motivación controlada

De acuerdo con Vansteenkiste et al. (2006), la motivación controlada se manifiesta cuando los individuos llevan a cabo sus actividades con el fin de cumplir con una presión interna para obtener reconocimiento y evitar la vergüenza.

Asimismo, López (2019) y Ryan & Deci (2000), aluden a la motivación controlada como aquella en la que las personas se deciden involucrarse debido a influencias externas, o con el propósito de obtener recompensas y evitar castigos que no están bajo su control.

Es fundamental destacar los métodos y estrategias de enseñanza por parte del profesor para estimular la participación durante las sesiones, ya que de adoptar un estilo caracterizado por prácticas en las que se busca el control mediante el uso de sanciones, retribuciones y rigurosa disciplina, sin proporcionar oportunidades para la participación activa de los estudiantes, se genera una percepción de motivación controlada (Maldonado, 2017).

2.2.2.3. Desmotivación

De acuerdo con Deci y Ryan (1985), la falta de motivación o la desmotivación se manifiestan cuando todo individuo carece de intencionalidad frente a tareas u obligaciones, y a menudo no reconocen las conexiones entre sus acciones y las repercusiones. Asimismo, la desmotivación se evidencia cuando las personas no se perciben competentes de realizar sus obligaciones o de no alcanzar sus expectativas, son esos los casos, donde el miedo y la desilusión se vinculan con la desmotivación (Ryan & Deci, 2002).

Es importante destacar que, según López (2019), la falta de motivación puede atribuirse a varios factores, como la percepción de falta de valor en la actividad (por ejemplo, considerar que correr no es divertido), la desconfianza de lograr los resultados esperados (por ejemplo, creer que el correr no contribuye a la felicidad) y la sensación de incompetencia (por ejemplo, pensar que se es demasiado obeso para salir a correr).

2.2. GLOSARIO

Actividad física. Gasto energético por encima del estado de reposo, producido por el empleo del sistema muscular. Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

Adolescencia. Etapa de maduración comprendida desde la pubertad hasta antes de la adultez, entre los 10 y 19 años.

Clima motivacional. Conjunto de variables de un entorno educativo, que influyen de manera relevante en el comportamiento y aprendizaje de una persona.

Clima. Conjunto de condiciones o circunstancias físicas, sociales, económicas, etc., de un lugar, una colectividad o una época.

Aptitud física. Estado de bienestar que posibilita realizar cualquier tipo de AF con vigorosidad, disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles y definir una base de capacidad física.

Deporte. AF que se fomenta como un elemento esencial para el entretenimiento, la mejoría en la salud, y el desarrollo de las capacidades físicas y mentales de las personas, a través de la competencia saludable en todas sus disciplinas.

Educación Física. Disciplina educativa que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo humano, contribuyendo de esa manera, a su salud integral.

Motivación. Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS

Tomando en cuenta todo lo informado hasta el momento y las bases teóricas que han servido de apoyo, se ha podido identificar las hipótesis de la presente investigación de las que a continuación se dan a cuenta.

3.1.1. Hipótesis general

La práctica de AF se relaciona directamente con el CM, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.

3.1.2. Hipótesis específicas

- La práctica de actividad física se relaciona directamente con la motivación autónoma, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.
- La práctica de actividad física se relaciona directamente con la motivación controlada, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.
- La práctica de actividad física se relaciona directamente con la no motivación, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.

3.2. VARIABLES

Variable “X1”: Actividad física

Variable “X2”: Clima motivacional

3.2.1. Clasificación de las variables

Las variables de la presente investigación se han clasificado empleando algunos criterios pertinentes.

Variable AF

Según la función que cumple en la hipótesis. Por tratarse de una investigación descriptiva, esta es una de las variables que se correlacionarán. La hemos formalizado con el símbolo X1.

Según su naturaleza. Según su naturaleza, es una variable activa. Es decir, no constituye elemento esencial de una persona. Por tanto, se puede decir que algunas personas realizan AF mientras que otras personas no la realizan.

Según el número de valores que adquiere. Según este criterio, es una variable politómica, pues las personas que la realizan AF pueden adquirir más de dos valores.

Según el método de medición. por ser una variable que posee una magnitud, se reconoce como fenómeno másico, es decir que tiene más o menos masa, se puede estudiar de modo cuantitativo, pues se puede decir que algunas personas realizan más AF mientras que otras personas realizan menos. Es variable cuantitativa.

Según la posesión de la característica. Según este criterio, es una variable continua, pues al ser cuantitativa se puede medir en una determinada escala, y así sus valores no presentan solución de continuidad.

Variable CM

Según la función que cumple en la hipótesis. Por tratarse de una investigación descriptiva, esta es una de las variables que se correlacionarán. La hemos formalizado con el símbolo X2.

Según su naturaleza. según su naturaleza, es una variable atributiva. Constituye un elemento esencial del ambiente en que se realiza una actividad. Por tanto, se puede decir que, en todos los casos, existe un CM agradable o desagradable.

Según el número de valores que adquiere. Según este criterio, es una variable politómica, pues puede adquirir más de dos valores, según la estimación que se haga del mismo.

Según el método de medición. Por ser una variable que posee una magnitud, se reconoce como fenómeno másico, es decir que tiene más o menos masa, se puede estudiar de modo cuantitativo, pues se puede decir que es mayor en algunos casos o menor en otros casos. Es variable cuantitativa.

Según la posesión de la característica. Según este criterio, es variable continua, pues al ser cuantitativa se puede medir en una determinada escala, y así sus valores no presentan solución de continuidad.

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.3.1. Operacionalización de la variable “X1”

Tabla 1. Operacionalización de la variable AF

Variable X1	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
AF	AF se refiere a cualquier acción que involucra el movimiento del cuerpo, exigiendo esfuerzo muscular y demandando más energía que el estado de reposo (Ibarra Mora, 2019).	Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.	Actividades en el colegio	EF	1, 2	Días a la semana
				Recreo	2, 4	
			Transporte	Talleres de danza o deporte	5, 6	Metros
				Medio de transporte para dirigirte al colegio	7, 8	
				Medio de transporte para retornar del colegio	9	Minutos
			Tiempo libre	Actividades deportivas y Recreativas	10, 11, 12, 13	
				Ejercicio físico	14, 15	

Nota. Se desarrolló la operacionalización de la variable a partir de la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2023).

3.3.2. Operacionalización de la variable “Y2”

Tabla 2. Operacionalización de la variable CM

Variable Y2	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
CM	El CM se percibe como un factor que antecede a las orientaciones de meta de los estudiantes, y se cree que ejerce una influencia significativa en la motivación y el desempeño (Gutiérrez & Tomás, 2018; Urdan, 2004).	Conjunto de variables de un entorno educativo, que influyen de manera relevante en el comportamiento y aprendizaje de una persona.	Autónoma	Regulación intrínseca	1, 2, 3, 4	1. Totalmente en desacuerdo 2. En desacuerdo 3. Parcialmente en desacuerdo 4. Neutro 5. Parcialmente de acuerdo 6. De acuerdo 7. Totalmente de acuerdo
			Controlada	Regulación identificada	5, 6, 7, 8	
				Motivación introyectiva	9, 10, 11, 12	
			Desmotivación	Motivación externa	13, 14, 15, 16	
				No motivación	17, 18, 19, 20	
				Regulación intrínseca	1, 2, 3, 4	

Nota: Se desarrolló la operacionalización de la variable a partir de la Escala de Percepción de Locus de Causalidad – PLOC de Goudas, Biddle y Fox (1994).

CAPÍTULO IV

MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. AREA DE ESTUDIO

El estudio fue realizado en la ciudad de Trujillo, capital de La Libertad. Se compone de seis distritos y se encuentra ubicada en la región norte de la costa peruana, a una altitud de 34 metros sobre el nivel del mar. Limita al norte con Ascope, al este con Otuzco, al sureste con Julcán, al sur con Virú y al oeste con el océano Pacífico.

4.2. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio se ubica en el marco de una investigación de tipo no experimental con un diseño transversal correlacional. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), esta clase de estudio se distingue por explorar las relaciones entre dos o más variables, categorías o conceptos en un tiempo específico.

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Para la presente investigación la población estuvo conformada por 721 estudiantes de 1ro a 5to año de secundaria de una institución educativa pública de la ciudad de Trujillo, Perú. Para la muestra, se creyó conveniente utilizar a 538 adolescentes, de edades que oscilan entre los 12 y 17 años.

4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para la recolección de información, se utilizó como técnica la encuesta y la observación. Según Arias (2012), la encuesta se describe como un método que busca recopilar datos proporcionados por un conjunto de individuos acerca de ellos mismos o relacionados a un asunto en particular. Asimismo, el mismo autor se refiere a la observación como otro método que implica comprender sistemáticamente, a través de la vista, algún acontecimiento o suceso que se origine de forma natural, con base a los intereses predefinidos en una investigación.

Además, para el presente estudio se emplearon como instrumentos, el cuestionario y la lista de cotejo. Según Bourke et al. (2016), un cuestionario es una serie de preguntas relacionadas con una o más variables que se pretenden medir. De igual manera, la lista de cotejo, también conocida como lista de control, es un

instrumento en el que se señala lo relacionado al comportamiento o conductas a ser observadas (Arias, 2012).

Los siguientes instrumentos fueron utilizados en la presente investigación:

Actividad física

“Cuestionario de AF para adolescentes escolares”, a través de este instrumento, se pretende obtener detalles sobre la AF que llevan a cabo en el entorno escolar, durante sus desplazamientos y en sus momentos de ocio. El instrumento cuenta con 20 ítems que abarcan 7 indicadores, distribuidos a su vez en 3 dimensiones. La escala de medición fue establecida en base a los días por semana, distancia (en metros) y tiempo (en minutos). Este cuestionario fue elaborado por el Grupo de Investigación Motricidad, AF y Deporte (MACFIDE) de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

Clima motivacional

“Cuestionario de Percepción de Locus de Causalidad para Adolescentes Escolares”, la finalidad de este instrumento es recolectar datos acerca de la percepción que tienen los estudiantes sobre el ambiente de la clase de EF. El instrumento consta de 23 ítems organizados en 5 indicadores, que a su vez se distribuyen en 3 dimensiones. La escala de medición se estableció en valores del 1 al 7; donde 1 es totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

4.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para analizar los datos de la presente investigación, se utilizó el software estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS), este permite elaborar representaciones gráficas de modelos estadísticos, empleando métodos de análisis reconocidos y comprobados que son usados durante todo el proceso analítico de una investigación (Quezada, 2014). Asimismo, se aplicó las estadísticas de tipo descriptivo e inferencial, las cuales son utilizadas para ordenar, detallar y resumir información, sin que las conclusiones que se obtengan excedan su alcance específico. Por último, para establecer la normalidad de la información obtenida, se empleó la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE RESULTADOS

5.1.1. Actividad física

Los datos resultantes de la primera variable van de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010). En este contexto, el 63.6 % de la muestra no satisface las pautas que sugieren al menos 60 min. de AF diaria, mientras que el 36.4 % si las cumple (Tabla 3). Asimismo, existe una media de 57.07 min. de AF diaria realizada por los participantes, que van desde los 12.86 hasta los 292.70 min. y con una desviación de 36.45 min. (Tabla 4).

Tabla 3. AF según las recomendaciones de la OMS

	Frecuencia	Porcentaje
Realiza las sugerencias de la OMS	196	36.4
No realiza las sugerencias de la OMS	342	63.6
Total	538	100.0

Tabla 4. AF diaria promedio

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
AF	538	12.86	292.70	57.07	36.45

Con respecto a las dimensiones de la variable de la AF se observa que las actividades en el colegio muestran unos 16.54 min. sumados diariamente (media), que van desde los 12.86 y 27.14 min. y con una desviación de 4.04 min. Asimismo, el transporte muestra 11.99 min. (media), desde los .00 y 138.89 min. y con una desviación de 28.60. Por último, el tiempo libre posee 28.52 de min. diariamente sumados (media), que van desde los .00 y 131.43 min. y con una desviación de 26.87 min. (Tabla 5).

Tabla 5. AF y sus dimensiones

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación
Actividades en el colegio	538	12.86	27.14	16.54	4.04
Transporte	538	.00	138.89	11.99	28.60
Tiempo libre	538	.00	131.43	28.52	26.87

5.1.2. Clima motivacional

El CM está representado en niveles, el 43.7 % de los participantes evidenciaron una motivación positiva, el 34.6 % indiferente, el 11 % negativa, 9.5 % muy positiva y 1.3 % muy negativa (Tabla 6).

Tabla 6. CM y sus niveles

	Frecuencia	Porcentaje
Muy positiva	51	9.5
Positiva	235	43.7
Indiferente	186	34.6
Negativa	59	11
Muy negativa	7	1.3
Total	538	100.0

Respecto a las dimensiones del CM, en la motivación autónoma, el 34.9 % de participantes mostraron una motivación muy positiva, 28.6 % positiva, 19.1 % indiferente, 9.9% negativa y 7.4 % muy negativa. Respecto a la motivación controlada, el 37.0 % de la población de estudio se mostró indiferente, el 25.1 % evidenciaron una motivación negativa, el 20.3 % positiva, el 9.9 % muy negativa y el 7.8 % muy positiva. Por último, en la desmotivación, el 46.3 % de los participantes presentaron un nivel muy positivo, el 22.5 % positivo, el 19.3 % indiferente, el 8.6 % negativo y el 3.3 % muy negativo (Tabla 7).

Tabla 7. CM y sus niveles por dimensiones

	Autónoma		Controlada		Desmotivación	
	F	%	F	%	F	%
Muy positiva	188	34.9	42	7.8	249	46.3
Positiva	154	28.6	109	20.3	212	22.5
Indiferente	103	19.1	199	37.0	104	19.3
Negativa	53	9.9	135	25.1	46	8.6
Muy negativa	40	7.4	53	9.9	18	3.3

5.2. ANÁLISIS INFERENCIAL DE RESULTADOS

Según Droppelmann (2018), para analizar los datos de una variable de estudio, se debe dar a conocer su comportamiento, con el objetivo de poder determinar el método estadístico que se empleará al evaluar las hipótesis. En ese sentido, en el presente estudio se realizó la prueba de normalidad utilizando la prueba de Kolmogórov-Smirnov, esto debido a que la muestra supera los 50 participantes.

Tanto la AF (.000) como el CM (.003) no mostraron una distribución normal. De esa manera, se empleó una evaluación no paramétrica con la finalidad de establecer relación entre la AF y el CM (Tabla 8).

Tabla 8. Prueba de normalidad

Fase	Acción de procedimiento de la variable	
	Actividad física	Clima motivacional
Planteamiento de la hipótesis de normalidad	H ₀ : Los datos de actividad física presentan una distribución normal	H ₀ : Los datos del clima motivacional presentan una distribución normal
	H _a : Los datos de actividad física no presentan una distribución normal	H _a : Los datos del clima motivacional no presentan una distribución normal
Nivel de significancia	Nivel de confianza = .95 $\alpha = .05$	
Prueba de normalidad	Como $n = 538 > 50$; en consecuencia, se empleó el estadístico Kolmogorov-Smirnov	
Estadístico de prueba	Si p-valor $< .05$, se rechaza la H ₀ . Si p-valor $\geq .05$, se acepta la H ₀ y se rechaza la H _a .	
Resultado	.000	.003
Comentario	Los datos de actividad física no presentaron una distribución normal	Los datos del clima motivacional no presentaron una distribución normal.
Decisión	Como los datos de las variables no presentan una distribución normal, se utilizó el coeficiente de Spearman para analizar la correlación entre variables.	

Nota. Ho = Hipótesis nula; Ha = Hipótesis alterna.

Para someter a evaluación la hipótesis, exponemos los valores y grados de correlación según la metodología de Hopkins (2014). Estos nos han posibilitado determinar la correlación alcanzada entre la variable AF y el CM, como también, la AF y las distintas dimensiones del CM (Tabla 9).

Tabla 9. Coeficiente de correlación lineal (Hopkins, 2014)

Valores	Correlación
.0 a .1	muy pequeña o insustancial
.1 a .3	Pequeña
.3 a .5	Moderada
.5 a .7	Grande
.7 a .9	muy grande
.9 a 1	Perfecta

Las pruebas de hipótesis que se exponen ahora fueron llevadas a cabo con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%.

5.2.1. Prueba de la hipótesis general

Las hipótesis estadísticas se establecieron a través de la hipótesis general del estudio: La práctica de AF se relaciona directamente con el CM.

Hipótesis nula: No se encuentra relación entre la práctica de AF y el CM.

Hipótesis alterna: Se encuentra relación entre la práctica de AF y el CM.

La correlación entre la práctica de AF y el CM fue positiva pequeña (.187), altamente significativa ($p\text{-valor} = .000 < .01$) (Tabla 10). Por lo tanto, se desestima la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna. Debido a ello, Se encuentra relación entre la práctica de AF y el CM.

Tabla 10. AF y su correlación con el CM

		AF	CM
AF	Correlación de	1.000	.187**
	Pearson Sig. (bilateral)	.	.000
	N	538	538
CM	Correlación de	.187**	1.000
	Pearson Sig. (bilateral)	.000	.
	N	538	538

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral)

5.2.2. Prueba de las hipótesis específicas

Las hipótesis estadísticas se establecieron a través de la hipótesis específica del estudio: La práctica de AF se relaciona directamente con la motivación autónoma.

Hipótesis nula: No se encuentra relación entre la práctica de AF y la motivación autónoma.

Hipótesis alterna: Se encuentra relación entre la práctica de AF y la motivación autónoma.

La correlación entre la práctica de AF y la motivación autónoma fue positiva pequeña (.225) significativa ($p\text{-valor} = .000 < .01$) (Tabla 11). Por lo tanto, se desestima la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna. Debido a ello, Se encuentra relación entre la práctica de AF y la motivación autónoma.

Tabla 11. AF y su correlación con la motivación autónoma

		AF	Motivación Autónoma
AF	Correlación de	1.000	.225**
	Pearson Sig.	.	.000
	(bilateral)		
	N	538	538
Motivación autónoma	Correlación de	.225**	1.000
	Pearson Sig.	.000	.
	(bilateral)		
	N	538	538

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

Las hipótesis estadísticas se establecieron a través de la hipótesis específica del estudio: La práctica de AF se relaciona directamente con la motivación controlada.

Hipótesis nula: No se encuentra relación entre la práctica de AF y la motivación controlada.

Hipótesis alterna: Se encuentra relación entre la práctica de AF y la motivación controlada.

La correlación entre la práctica de AF y la motivación controlada fue positiva muy pequeña (.005) (Tabla 12). Por lo tanto, se desestima la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna. Debido a ello, se encuentra relación entre la práctica de AF y la motivación controlada.

Tabla 12. AF y su correlación con la motivación controlada

		AF	Motivación controlada
AF	Correlación de Pearson	1.000	.005
	Sig. (bilateral)	.	.900
	N	538	538
Motivación controlada	Correlación de Pearson	.005	1.000
	Sig. (bilateral)	.900	.
	N	538	538

Las hipótesis estadísticas se establecieron a través de la hipótesis específica del estudio: La práctica de AF se relaciona directamente con la desmotivación.

Hipótesis nula: No se encuentra relación entre la práctica de AF y la desmotivación

Hipótesis alterna: Se encuentra relación entre la práctica de AF y la desmotivación

La correlación entre la práctica de AF y la desmotivación fue positiva pequeña (.137) significativa ($p\text{-valor} = .012 < .01$) (Tabla 13). Por lo tanto, se desestima la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna. Se encuentra relación entre la práctica de AF y la desmotivación

Tabla 13. AF y su correlación con la desmotivación

		AF	Desmotivación
AF	Correlación de Pearson	1.000	.137**
	Sig. (bilateral)	.	.012
	N	538	538
Desmotivación	Correlación de Pearson	.137**	1.000
	Sig. (bilateral)	.012	.
	N	538	538

Nota. ** = La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral)

5.3. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la práctica de AF y el CM, en alumnos del nivel secundario pertenecientes a una institución educativa de la ciudad de Trujillo, en Perú. Con el propósito de analizar los

resultados, se tomó como referencia estudios previos y antecedentes relacionados con las variables de estudio.

Para empezar, la primera variable (AF) nos muestran que el 63.6 % de los participantes no cumplieron con realizar la AF sugerida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010). Este resultado coincide con lo expuesto por la OMS hace algunos años (2018) donde menciona que tres de cada cuatro adolescentes entre 11 y 17 años no reúnen las recomendaciones globales. De esta manera, se puede inferir que la AF realizada por los estudiantes que participaron en la investigación es insuficiente, como para genera algún beneficio en su salud (Reyes, 2020). Además, estos datos también coinciden con los presentados por Caruajulca (2017), respecto a que la mayoría de estudiantes que se encuentran cursando los últimos grados del nivel secundario escolar, realizan AF inadecuada e insuficiente.

Por otro lado, la segunda variable (CM) evidenció una motivación positiva como el porcentaje más alto. Esto significa que la mayoría de los estudiantes que participaron en la investigación perciben el ambiente de la clase de EF como un entorno agradable, el cual incide de forma significativa en el grado de implicancia, comportamiento y aprendizaje de los estudiantes (Gutiérrez & Tomás, 2018 y Urdan, 2004). Los resultados se ajustan a lo señalado por Leo et al. (2020), los cuales mencionan que el grado de motivación y participación de los estudiantes durante las clases de EF, será influenciada por la conducta adoptada por los docentes durante el horario lectivo.

En cuanto a la correlación entre estas dos variables (AF y CM), esta fue positiva pequeña (.187) y altamente significativa. Según Menschik et al. (2008) la clave para fomentar la práctica de la AF, es ayudar a los jóvenes a encontrar una verdadera motivación y de esa manera, sientan placer al realizarla. Acorde a la revisión de las fuentes concernientes a la investigación, los resultados se asemejan a los hallados por Trigueros-Ramos et al. (2019) en España, los cuales nos dicen que la intención de realizar AF de manera sostenida tiene una relación con la motivación que se genere en las clases de EF.

En lo concerniente a la relación entre AF y motivación autónoma, se puede evidenciar una correlación positiva pequeña (.225) significativa. Según Ryan & Deci, (2006), para incrementar la realización de AF se debe motivar a que los estudiantes alcancen creencias implícitas efectivas y satisfactorias sobre sus propias competencias y habilidades físicas. Asimismo, las prácticas docentes que promueven la autonomía de los estudiantes en el proceso de aprendizaje han demostrado generar una motivación más elevada en comparación con las prácticas que buscan un mayor control por parte de los docentes (Leo et al., 2020). Todos estos resultados se asemejan a lo investigado por Trigueros-Ramos et al. (2019) en España, concluyendo que tanto la satisfacción como la autoconfianza mejoran de forma significativa la motivación autónoma del alumnado.

Por otra parte, el resultado de la correlación entre AF y la motivación controlada fue positiva muy pequeña (.005). Esto significa que parte de los estudiantes que participaron en el presente estudio perciben al ambiente de la clase de EF como un entorno controlador. Los resultados se reflejan en lo hallado por Maldonado (2017) en México, concluyendo que para estimular la realización de AF durante clase, es fundamental destacar los métodos y estrategias de enseñanza por parte del profesor, ya que de adoptar un estilo caracterizado por prácticas en las que se busca el control mediante el uso de sanciones, retribuciones y rigurosa disciplina, sin proporcionar oportunidades para la participación activa de los estudiantes, se genera una percepción de motivación controlada.

Por último, la relación entre la AF y la desmotivación evidenció una correlación positiva pequeña (.137) significativa. Para Mínguez Mínguez (2020), la percepción que tienen los alumnos sobre los métodos controladores de sus docentes se vincula fuertemente con la desmotivación y desinterés hacia la práctica de AF y por ende hacia la clase de EF. Todo ello se ve reflejado en los hallazgos realizados por López (2019) en España, el cual concluye que la falta de motivación o desmotivación hacia la AF puede atribuirse a diversos factores, como la falta de valor al realizar alguna actividad, la desconfianza de lograr el resultado esperado y la sensación de sentirse incompetente frente a los demás.

CONCLUSIONES

PRIMERA. Los estudiantes que participaron en la presente investigación no realizan lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) de realizar AF de 60 minutos al día.

SEGUNDA. Los estudiantes presentan un CM positivo; es decir, la percepción acerca del ambiente de clase, incide de forma positiva en el grado de implicación, en el comportamiento y el aprendizaje de los estudiantes.

TERCERA. La práctica de AF tiene una correlación positiva pequeña y altamente importante con el CM; es decir, los estudiantes participan y se implican en alguna AF debido a la percepción positiva que tienen acerca del ambiente de clase.

CUARTA. La motivación autónoma se relaciona con la AF de los estudiantes del nivel secundario pertenecientes a una institución educativa de la ciudad de Trujillo; dicho de otro modo, los estudiantes que participan realizando alguna AF en específica, experimentan autonomía, competencia y placer por la propia realización de la actividad.

QUINTA. La motivación controlada tiene una correlación positiva muy pequeña con la AF; en otras palabras, solo un grupo pequeño de estudiantes deciden involucrarse en alguna AF debido a influencias externas o con el propósito de obtener recompensas y evitar castigos que no están bajo su control.

SEXTA. Se muestran en los resultados una correlación positiva pequeña entre la desmotivación y la AF; por lo tanto, un grupo muy pequeño de estudiantes carecen de valor, autoconfianza y poseen una sensación de incompetencia al realizar alguna AF en específica.

RECOMENDACIONES

PRIMERA. Desarrollar esfuerzos para fortalecer los hábitos de realización de AF en los adolescentes.

SEGUNDA. Replantear el rol del profesor de EF, para convertirlo en un promotor del cultivo de las actividades física y en un creador de entornos positivos escolares.

TERCERA. Procurar que las actividades físicas se realicen de modo programado, cumpliendo tiempos, lugares e intensidades adecuadas a cada persona.

CUARTA. Fortalecer el desarrollo de las actividades físicas autónomas, a partir de la expedición de normativas desde el Ministerio de Educación, seguidas de capacitación de docentes, para que en todo el sistema educativo peruano, la práctica de la AF se desarrollen en forma autónoma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abraldes Valeiras, J. A., & Argudo Iturriaga, F. M. (2009). Análisis de la motivación, participación y actitud en actividad física extraescolar. *Retos*, 2041(15), 61–63. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i15.35002>
- Aguado, D. M. (2012). *Nueva gestión deportiva municipal con la educación como perspectiva*. Editorial Círculo Rojo.
- Albarracín Pérez, A., Moreno Murcia, J. A., & Beltrán Carrillo, V. J. (2014). La situación actual de la educación física según su profesorado: Un estudio cualitativo con profesores de la Región de Murcia. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 9(27), 225–234. <https://doi.org/10.12800/ccd.v9i27.469>
- Allen, J., Hamre, B., Pianta, R., Gregory, A., Mikami, A., & Lun, J. (2013). Observations of effective teacher-student interactions in secondary school classrooms: Predicting student achievement with the classroom assessment scoring system-secondary. *School Psychology Review*, 42(1), 76–98. <https://doi.org/10.1080/02796015.2013.12087492>
- Arias, F. G. (2012). *EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN 6a EDICIÓN* (Issue July 2012). Editorial Episteme.
- Baena, A., Ruiz-Juan, F., & Graneros-Gallegos, A. (2016). A cross-cultural analysis in predicting 2x2 achievement goals in physical education based on social goals, perceived locus of causality and causal attribution. *Studia Psychologica*, 58(1), 74–88. <https://doi.org/10.21909/sp.2016.01.708>
- Baena Extremera, A., & Ruiz Montero, P. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y la recreación. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 38(38), 73–86.
- Baños, R., & Arrayales, E. (2019). Predicción del aburrimiento en la educación física a partir del clima motivacional (Prediction of boredom in physical education from the motivational climate). *Retos*, 37, 7. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.74301>

- Beale, N., Eldridge, E., Delextrat, A., Esser, P., Bushnell, O., Curtis, E., Wassenaar, T., Wheatley, C., Johansen-Berg, H., & Dawes, H. (2021). Exploring activity levels in physical education lessons in the UK: A cross-sectional examination of activity types and fitness levels. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000924>
- Beatriz, J., Eugenia, F., Edith, F., Liporace, F., & Stover, J. B. (2017). *Teoría de la Autodeterminación : una revisión teórica Resumen Introducción*.
- Bellocchi, A., Ritchie, S. M., Tobin, K., King, D., Sandhu, M., & Henderson, S. (2014). Emotional climate and high quality learning experiences in science teacher education. *Journal of Research in Science Teaching*, 51(10), 1301–1325. <https://doi.org/10.1002/tea.21170>
- Bourke, J., Kirby, A., & Doran, J. (2016). *Diseño de encuestas y cuestionario: Recopilación de datos primarios para responder preguntas de investigación*. Edición Kindle.
- Brusseu, T. A., Kulinna, P. H., Tudor-Locke, C., Van Der Mars, H., & Darst, P. W. (2011). Children's step counts on weekend, physical education, and non-physical education days. *Journal of Human Kinetics*, 27(1), 123–134. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0010-4>
- Cádiz Chacón, P., Barrio Mateu, L. A., León Valladares, D., Hernández Sánchez, Á., Milla Palma, M., & Sotomayor Fernández, M. (2021). Motivación contextual desde la autodeterminación en las clases de educación física. *Retos*, 41, 7. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.80998>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*.
- Cuevas, R., García-López, L. M., & Contreras, O. (2015). Influencia del modelo de educación deportiva en las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 15(2), 155–162. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200017>
- D'anna, C., Forte, P., & Gomez Paloma, F. (2019). Physical education status in European school's curriculum, extension of educational offer and planning.

- Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4proc), 805.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.43>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*.
- Del Rio, P. (2020). *Asociación entre condición física, actividad física y el sedentarismo con el afecto positivo y negativo en niños y adolescentes* [Universidad de Cádiz, España].
educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=N4IfmlhSUfQ%3D
- Devís, J., & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de Psicología Del Deporte*, 4(2), 71–86.
- Epstein, L. H., & Roemmich, J. N. (2001). Reducing sedentary behavior: Role in modifying physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29(3), 103–108. <https://doi.org/10.1097/00003677-200107000-00003>
- Erwin, H., Abel, M., Beighle, A., Noland, M. P., Worley, B., & Riggs, R. (2012). The contribution of recess to children's school-day physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(3), 442–448.
<https://doi.org/10.1123/jpah.9.3.442>
- Esteban Andrés, M. . (2017). *Estudio de la motivación en alumnos de secundaria en la provincia de Teruel* [Universidad Nacional de Educación a Distancia].
http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:ED-Pg-Educac-Maesteban/ESTEBAN_ANDRES_Miguel_Tesis.pdf
- Foster, B. D. (2011). Physical Education and Sport in Schools. *European Physical Education Review*, 17(3), 271–272.
<https://doi.org/10.1177/1356336x11424810>
- Galindo, F. (2019). *La actividad física y el cumplimiento de las recomendaciones en adolescentes escolares de la ciudad de neiva (colombia)* (Vol. 11, Issue 1) [Universidad de Valencia]. <https://roderic.uv.es/handle/10550/73164>
- Giakoni, F., Bettancourt, P. P., & Duclos-Bastías, D. (2021). Educación Física en

- Chile: tiempo de dedicación y su influencia en la condición física, composición corporal y nivel de actividad física en escolares. *Retos*, 39, 6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77781>
- Gouda, H. N., Charlson, F., Sorsdahl, K., Ahmadzada, S., Ferrari, A. J., Erskine, H., Leung, J., Santamauro, D., Lund, C., Aminde, L. N., Mayosi, B. M., Kengne, A. P., Harris, M., Achoki, T., Wiysonge, C. S., Stein, D. J., & Whiteford, H. (2019). Burden of non-communicable diseases in sub-Saharan Africa, 1990–2017: results from the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet Global Health*, 7(10), e1375–e1387. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30374-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30374-2)
- Granda-Vera, J., Montilla-Medina, M., Barbero-Alvarez, J. C., Mingorance-Estrada, A., & Alemany-Arrebola, I. (2010). Motivos de participación/no participación en actividades físicas de escolares de 10-12 años de Melilla. (Reasons for participation/no participation in physical activities of 10-12 years old schoolchildren from Melilla). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 6(21), 280–296. <https://doi.org/10.5232/ricyde2010.02103>
- Groffik, D., Sigmund, E., Frömel, K., Chmelík, F., & Nováková Lokvencová, P. (2012). The contribution of school breaks to the all-day physical activity of 9- and 10-year-old overweight and non-overweight children. *International Journal of Public Health*, 57(4), 711–718. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0355-z>
- Gutiérrez, M., & Tomás, J. M. (2018). Clima motivacional en clase, motivación y éxito académico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicodidáctica*, 23(2), 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2018.02.001>
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and health. *Health Affairs*, 36(8), 1518–1518. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2017.0801>
- Hein, V., Koka, A., & Hagger, M. S. (2015). Relationships between perceived teachers' controlling behaviour, psychological need thwarting, anger and bullying behaviour in high-school students. *Journal of Adolescence*, 42, 103–

114. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.003>

Hermoso Vega, Y. (2009). *Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares*. 313. <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4576/17TYHV.pdf?sequence=1>

Hernández-Andreo, L., Gómez-Mármol, A., & Cifo-Izquierdo, M. I. (2020). Effects on motivation and implicit beliefs about self ability using the sports education model and the traditional style in secondary education. *Sustainability*, 12(9), 10. <https://doi.org/10.3390/su12093843>

Hopkins, W. (2014). *A New View of Statistics*. Search.

Ibarra Mora, J. (2019). *Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la Fundación COMEDUC (Chile)* [Universitat de Barcelona]. <http://hdl.handle.net/10803/667007>

Joe, H. K., Hiver, P., & Al-Hoorie, A. H. (2017). Classroom social climate, self-determined motivation, willingness to communicate, and achievement: a study of structural relationships in instructed second language settings. *Learning and Individual Differences*, 53, 133–144. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.11.005>

José Enrique, M. G., Arroyo-Del Bosque, R., & Jiménez-Eguizábal, A. (2021). Nivel de condición física y práctica de actividad física en escolares adolescentes. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 143, 1–8. [https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.\(2021/1\).143.01](https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2021/1).143.01)

Jose, K. A., Blizzard, L., Dwyer, T., McKercher, C., & Venn, A. J. (2011). Childhood and adolescent predictors of leisure time physical activity during the transition from adolescence to adulthood: A population based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 54. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-54>

Kwon, S., Janz, K. F., Letuchy, E. M., Burns, T. L., & Levy, S. M. (2015). Active lifestyle in childhood and adolescence prevents obesity development in

young adulthood. *Obesity*, 23(12), 2462–2469.
<https://doi.org/10.1002/oby.21262>

Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O., & Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Publica*, 16(2), 161–172.
<https://doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329>

Leduc, G., Gilbert, J. A., Ayotte, A., Moreau, N., Drapeau, V., Lemoyne, J., Monthuy-Blanc, J., Tremblay, J., & Mathieu, M. E. (2021). The FitSpirit approach for increasing physical activity in canadian teenage girls: protocol of a longitudinal, quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 21(1), 8.
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10200-5>

Leo, F. M., López-Gajardo, M. A., Gómez-Holgado, J. M., Ponce-Bordón, J. C., & Pulido, J. J. (2020). Metodologías de enseñanza-aprendizaje y su relación con la motivación e implicación del alumnado en las clases de educación física. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46), 12.
<https://doi.org/10.12800/CCD.V15I46.1600>

López, A. N. (2019). *Análisis de la adicción al ejercicio y su relación con la motivación, el compromiso y la personalidad grit en corredores populares* [Universidad de León]. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a1>

Luis de Cos, G. (2017). *Competencia motriz y motivación de logro en las clases de educación física en chicas estudiantes de educación secundaria* [UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO PROGRAMA].
<https://addi.ehu.es/handle/10810/26356>

Maldonado, E. (2017). *El apoyo a la autonomía por parte del profesor de educación física, como predictor de la motivación y de la concentración en estudiantes de escuelas secundarias*. Universidad Pablo de Olavide.

Martínez-Baena, A., Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (2016). Motivación hacia la educación física y su relación con la condición física saludable en escolares de educación secundaria obligatoria. *Nutricion Hospitalaria*, 33(4),

948–953. <https://doi.org/10.20960/nh.397>

Martínez, S. G., Blanco, P. S., & Valero, A. F. (2021). Metodologías cooperativas versus competitivas: efectos sobre la motivación en alumnado de ef. *Retos*, 39, 6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78279>

Mayorga-Vega, D., Casado-Robles, C., López-Fernández, I., & Viciano, J. (2021). A comparison of the utility of different step-indices to translate the physical activity recommendation in adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 39(4), 469–479. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1826667>

Menschik, D., Ahmed, S., Alexander, M. H., & Blum, R. W. (2008). Adolescent physical activities as predictors of young adult weight. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 162(1), 29–33. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2007.14>

Micklesfield, L. K., Hanson, S. K., Lobelo, F., Cunningham, S. A., Hartman, T. J., Norris, S. A., & Stein, A. D. (2021). Adolescent physical activity, sedentary behavior and sleep in relation to body composition at age 18 years in urban south africa, birth-to-twenty+ cohort. *BMC Pediatrics*, 21(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02451-9>

Mínguez Mínguez, L. A. (2020). *La influencia del profesor de educación física en la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y promoción de hábitos de vida saludables y dieta mediterránea durante la adolescencia* [Universidad de Burgos]. <https://doi.org/10.36443/10259/5451>

Ministerio de Educación Cultura y Deporte (MECD). (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015: síntesis de resultados*. 25. <https://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/deportes/encuesta-habitos-deportivos-en-espana.html>

Nel Quezada Lucio. (2014). *Estadística con SPSS 22* (Issue x).

Ofsted. (2013). *Beyond 2012 - outstanding physical education for all*. February, 5–16. <http://www.ofsted.gov.uk/resources/beyond-2012-outstanding-physical-education-for-all>

OMS, O. M. de la S.-. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-

2030. In *Organizacion Mundial de la Salud*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37774/9789275320600>
- Organización Mundial de la Salud - OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud*.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Ortega, Francisco B., Ruiz, J. R., & Castillo, M. J. (2013). Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: Evidencia procedente de estudios epidemiológicos. *Endocrinología y Nutrición*, 60(8), 458–469. <https://doi.org/10.1016/j.endonu.2012.10.006>
- Pestana, J. (2007). *Aspectos complejos del tiempo libre y el sí mismo. Una investigación a partir de ejercicios teatrales* [Universidad de Barcelona]. https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/2671/02.JVP_PARTE_I.pdf?sequence=3
- Portela, L. (2018). *Análisis de la motivación hacia la actividad física y barreras para su práctica en adolescentes gallegos* [Universidad de Vigo]. <http://hdl.handle.net/11093/977>
- Prieto, D. (2019). *Actividad física, comportamientos sedentarios y condición física en escolares latinos* [Universidad Pública de Navarra]. <https://hdl.handle.net/2454/36488>
- Ramos, R. T., & Gómez, N. N. (2021). La influencia del docente sobre la motivación, las estrategias de aprendizaje, pensamiento crítico y rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en el área de Educación Física. *Psychology, Society and Education*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.25115/psy.e.v11i1.2230>
- Reyes, F. (2020). *Adiposidad, condición física, niveles de actividad física, autoconcepto físico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de educación básica secundaria y media de la zona centro y sur oriente del departamento del tolima (colombia)* [Universidad de

- Extremadura]. <http://dehesa.unex.es/handle/10662/11728>
- Ridgers, N. D., Lamb, K. E., Timperio, A., Brown, H., & Salmon, J. (2018). Investigating children's short-term responses to imposed or restricted physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(4), 239–246. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0297>
- Roberts, K. C., Yao, X., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2017). Meeting the Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth. *Health Reports*, 28. www.statcan.gc.ca
- Rodríguez-Rodríguez, F., Molina Roblero, S., & de Moraes Ferrari, G. L. (2021). Recreo organizado como estrategia para mejorar los niveles actividad física y condición física en adolescentes. *Retos*, 21(39), 8. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78534>
- Rodríguez, A. S. (2015). *Ambiente urbano y bicicletas compartidas: efectos sobre la actividad física* [Universidad de Vigo]. <http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/handle/11093/381>
- Ruzek, E. A., Hafen, C. A., Allen, J. P., Gregory, A., Mikami, A. Y., & Pianta, R. C. (2016). How teacher emotional support motivates students: The mediating roles of perceived peer relatedness, autonomy support, and competence. *Learning and Instruction*, 42, 95–103. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.01.004>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <http://people.bethel.edu/~shenkel/TeachingMethods/CueInfo/Cues.html%0Ahttps://app.education.nsw.gov.au/sport/File/1449%0Aausport.gov.au/coach%0Ahttp://coachtips.blogdel1//LØBEØVELSER//8MINUTTERDEL2//STYRKE-POLYMETRISK-BALANCE//10MINUTTER>
- Ryan R. M., & Deci E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. *Handbook of Self-Determination Research*, 3–33.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557–1586. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x>
- Sánchez-oliva, D., Mouratidis, A., Leo, F. M., Chamorro, J. L., Pulido-gonzález, J. J., & García-calvo, T. (2020). Understanding physical activity intentions in physical education context: A multi-level analysis from the self-determination theory. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17030799>
- Sandercock, G. R. H., Ogunleye, A., & Voss, C. (2015). Six-year changes in body mass index and cardiorespiratory fitness of English schoolchildren from an affluent area. *International Journal of Obesity*, 39(10), 1504–1507. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.105>
- Sanz Martín, D. (2018). *Niveles de actividad física y apoyo social percibido del alumnado adolescente de la provincia de Soria* [UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/49917/1/T40540.pdf>
- Saonua, P., Rasri, N., Pongpradit, K., Widyastari, D. A., & Katewongsa, P. (2018). Results from Thailand's 2018 report card on physical activity for children and youth. In *Journal of Physical Activity and Health* (Vol. 15, Issue 2, pp. S417–S418). Human Kinetics Publishers Inc. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2018-0465>
- Sierra, A. (2017). *Intervención en el entorno escolar para la promoción de la actividad física en adolescentes: una propuesta basada en la teoría de la autodeterminación* [Miguel Hernández de Elche]. <http://hdl.handle.net/11000/3394>
- Taylor, I. M. (2017). Reciprocal effects of motivation in physical education and self-reported physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.01.003>
- Tomkinson, G., Leger, L., & Olds, T. (2003). *Secular trends in the performance*

of children and adolescents (1980-2000): an analysis of 55 studies of the 20m shuttle run test in 11 countries. 33(February), 285–300.

<https://www.researchgate.net/publication/10810357%0ASecular>

Trigueros-Ramos, R., Gómez, N. N., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de educación física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 18(3), 11. <https://doi.org/10.6018/cpd.347631>

Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., López-Liria, R., & Álvarez, J. F. (2019). Influence of physical education teachers on motivation, embarrassment and the intention of being physically active during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2295. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132295>

Úbeda, A. (2017). *Incremento del tiempo de Educación Física y su impacto en los niveles de Actividad Física y en factores psicosociales en adolescentes : los proyectos de Especialización Deportiva de la Comunidad de Madrid* [Universidad Autonoma de Madrid]. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/681168/ubeda_palomares_ana_belen.pdf?sequence=1

Ulstad, S. O., Halvari, H., & Deci, E. L. (2019). The Role of Students' and Teachers' Ratings of Autonomous Motivation in a Self-Determination Theory Model Predicting Participation in Physical Education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 63(7), 1086–1101. <https://doi.org/10.1080/00313831.2018.1476917>

Urdu, T. (2004). Predictors of academic self-handicapping and achievement: examining achievement goals, classroom goal structures, and culture. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 251–264. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.2.251>

Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19–31.

https://doi.org/10.1207/s15326985ep4101_4

Vega, H. B., Mayorga-Vega, D., Ornelas, J. R. B., Pérez, J. E. P., & García, P. J.

J. (2019). Motivación hacia la clase de educación física en preadolescentes mexicanos y españoles. *Retos*, 36(2), 4.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67328>

Yang, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2019). Measuring motivation in physical education among Chinese and Spanish adolescents: Comparing the psychometric properties of perceived locus of causality scale. *Revista de Psicología Del Deporte*, 28(4), 10.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7024677>

ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ESCOLARES

Importante:

Este cuestionario busca conocer información sobre la actividad física que realizas en el colegio, en tu traslado y en tu tiempo libre. A continuación, se presentan 23 ítems para que los leas con mucha atención, y luego respondas con sinceridad según lo ejecutado durante la última semana.

Ten en cuenta que todo lo expresado en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

En cada ítem tendrás que marcar con una equis (X) la opción que más se acerque a lo que hiciste durante la última semana.

Gracias por dedicar tu tiempo a completar el cuestionario.

I. Actividades en el colegio

Educación Física

1. Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste clases de Educación Física?

Marque su respuesta

Días a la semana

--	--	--

2. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo duró en total tus clases de Educación Física? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si tuviste dos clases de 45 minutos en días distintos, entonces la duración total de tus clases sería de 90 minutos.

Minutos

--

Recreo

3. Durante la última semana, ¿qué tipo de actividad realizaste con mayor frecuencia en el recreo?

Actividades que realizas en el recreo (marcar solo una respuesta)

a) Sentado	Utilizo el celular, leo, converso, observo, juego ajedrez, realizo tareas académicas, entre otras actividades similares.
b) Caminar	Camino solo o acompañado.
c) Jugar	Deportes con balón (fútbol, vóleibol, básquetbol, entre otros), bailes, juegos tradicionales (chapadas, encantado, rayuela, ligas, entre otros).

Solo debes responder las preguntas 5 y 6 si marcaste la opción b) o c) en la pregunta 4, si no pasar a la pregunta 7.

4. Durante la última semana ¿cuánto tiempo en total dedicaste en los recreos? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si participaste en tus recreos jugando fútbol dos días durante 10 minutos, tres días durante 15 minutos, entonces el tiempo total que jugaste fútbol sería de 65 minutos (65 minutos).

Minutos

Talleres de deporte o danza

5. Durante la última semana, ¿cuántos días participaste en los talleres de deporte o danza promovidos por el colegio?

Marque su respuesta

Días a la semana

1	2	3	No cuento con talleres
---	---	---	------------------------

Solo debes responder las preguntas 8 y 9 si marcaste las opciones entre 1 a 3 días en la pregunta 7, si no pasar a la pregunta 10.

6. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total participaste en los talleres de deporte o danza promovidos por el colegio? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si tuviste dos clases de 60 minutos en días distintos, entonces la duración de tus talleres en total sería de 120 minutos.

Minutos

II. Transporte

Medio de transporte para dirigirte al colegio

7. Durante la última semana, ¿en qué medio o medios de transporte te dirigiste a tu colegio y cuántos días lo realizaste de la misma manera? Puedes marcar una, dos o tres opciones según como se presente en tu caso.

Por ejemplo, **CASO 1**, si se transportó únicamente caminando los cinco días de la semana, entonces tendría que marcar: “**a) Caminando**” y “**5 días**”, la opción b) y c) quedarían como están.

Marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
☒ Caminando	1	2	3	4	☒
b) No motorizado (bicicleta, patines, skate, entre otros)	1	2	3	4	5
c) Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	3	4	5

CASO 2, si se transportó caminando 2 veces a la semana y otras 3 veces en transporte motorizado, entonces tendría que marcar: “**a) Caminando**” y “**2 días**”; y “**c) Transporte motorizado**” y “**3 días**”. Considerar siempre 5 días.

Marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
☒ Caminando	1	☒	3	4	5
b) No motorizado (bicicleta, patines, skate, entre otros)	1	2	3	4	5
☒ Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	☒	4	5

Marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
a) Caminando	1	2	3	4	5
b) No motorizado (bicicleta, patines, skate, entre otros)	1	2	3	4	5
c) Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	3	4	5

Solo debes responder la pregunta 11 si marcaste la opción a) o b) en la pregunta 10, si no pasar a la pregunta 12.

8. ¿Aproximadamente a qué distancia de tu casa se encuentra el colegio al que asistes?
Indicar en metros con número.

Por ejemplo, tu casa podría quedar a 100 metros, a 2000 metros, a 5000 metros... de distancia del colegio.

Metros

Medio de transporte para retornar del colegio

9. Durante la última semana, ¿en qué medio o medios de transporte retornaste del colegio a tu casa y cuántos días lo realizaste de la misma manera? Considerar el mismo criterio utilizado en la pregunta 10.

Marque su respuesta

Medio de transporte	Días a la semana				
a) Caminando	1	2	3	4	5
b) No motorizado (bicicleta, patines, skate, entre otros)	1	2	3	4	5
c) Motorizado (auto, autobús, tren, moto, entre otros)	1	2	3	4	5

Solo debes responder la pregunta 14 si marcaste la opción a) o b) en la pregunta 13, si no pasar a la pregunta 15.

III. Tiempo libre

Actividades deportivas y recreativas

10. Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste algún tipo de actividad deportiva (individual o colectiva)?

Deporte individual	Deporte colectivo
Atletismo, natación, artes marciales, gimnasia, ciclismo, box, surf, bádminton, tenis, skateboarding, patinaje, frontón, lucha libre, entre otros de similar exigencia física.	Fútbol, vóleibol, básquetbol, beisbol, balonmano, rugby, hockey, entre otros de similar exigencia física.

Marque su respuesta

Días a la semana							
1	2	3	4	5	6	7	No practico

Solo debes responder las preguntas 16 y 17 si marcaste la opción entre 1 a 7 días en la pregunta 15, si no pasar a la pregunta 18.

11. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total participaste en actividad deportiva? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si participaste jugando fútbol un día a la semana durante dos horas, entonces la duración total de la actividad sería de 120 minutos.

Minutos

12. Durante la última semana, ¿cuántos días participaste en algún juego tradicional que implicó correr, saltar y lanzar (tales como chapadas, encantado, rayuela, ligas, entre otros)?

Marque su respuesta

Días a la semana							
1	2	3	4	5	6	7	No participé

Solo debe responder las preguntas 19 y 20 si marcaste la opción entre 1 a 7 días en la pregunta 18, si no pasar a la pregunta 21.

13. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total participaste en juegos tradicionales (tales como chapadas, encantado, rayuela, ligas, entre otros)? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si practicaste uno o más juegos dos días a la semana durante una hora, entonces la duración total de la actividad sería de 120 minutos.

Minutos

Ejercicio físico

14. Durante la última semana, ¿cuántos días realizaste algún tipo de ejercicio físico (correr, funcional, pesas, aerobio-baile, entre otros)?

Marque su respuesta

Días a la semana							
1	2	3	4	5	6	7	No realicé

Solo debe responder las preguntas 22 y 23 si marcaste la opción entre 1 a 7 días en la pregunta 21.

15. Durante la última semana, ¿cuánto tiempo en total realizaste ejercicio físico (correr, funcional, pesas, aerobio-baile, entre otros)? Indicar en minutos.

Por ejemplo, si realizaste pesas tres días a la semana durante una hora, entonces la duración de la actividad sería de 180 minutos.

Minutos

ANEXO 2. CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE LOCUS DE CAUSALIDAD PARA ADOLESCENTES ESCOLARES

Importante:

Este cuestionario busca conocer información sobre la percepción que tiene del ambiente de la clase de educación física. A continuación, se presentan 20 ítems, los cuales debe leerlos con mucha atención y responder con sinceridad según sea su grado de acuerdo o desacuerdo con ellos, donde 1 es totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo. Ten en cuenta que todo lo expresado en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial. No hay respuestas correctas ni incorrectas, cada uno puede tener una opinión diferente.

En cada ítem tendrá que marcar con una equis (X) o encerrando con un círculo la opción que más se acerque a su opinión.

Gracias por dedicar su tiempo a completar el cuestionario.

Escala de Valoración						
1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Neutro	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

No	ITEMS	VALORACIÓN							
	Participo en la clase de Educación Física...								
1	Porque es divertida	1	2	3	4	5	6	7	
2	Porque me gusta aprender nuevas habilidades y destrezas	1	2	3	4	5	6	7	
3	Porque me genera emociones satisfactorias	1	2	3	4	5	6	7	
4	Porque disfruto como me siento mientras aprendo nuevas habilidades y destrezas.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Porque quiero aprender habilidades y destrezas deportivas	1	2	3	4	5	6	7	
6	Porque es importante para mí desempeñarme bien	1	2	3	4	5	6	7	
7	Porque quiero mejorar mis habilidades y destrezas deportivas	1	2	3	4	5	6	7	
8	Porque puedo aprender habilidades y destrezas que me ayuden en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7	
9	Porque quiero que el maestro piense que soy buen estudiante	1	2	3	4	5	6	7	
10	Porque me sentiré mal conmigo mismo si no la realizo	1	2	3	4	5	6	7	
11	Porque quiero que mis compañeros piensen que soy hábil	1	2	3	4	5	6	7	
12	Porque me incomoda no realizarla	1	2	3	4	5	6	7	
13	Porque tendré problemas si no la realizo	1	2	3	4	5	6	7	
14	Porque se supone que debo hacerlo	1	2	3	4	5	6	7	
15	Para que el maestro no me llame la atención	1	2	3	4	5	6	7	
16	Porque llevar la asignatura es obligatoria	1	2	3	4	5	6	7	
17	Aunque no sé por qué la realizo	1	2	3	4	5	6	7	

18	Aunque no entiendo por qué debo realizarla	1	2	3	4	5	6	7
19	Aunque siento que pierdo mi tiempo	1	2	3	4	5	6	7
20	Aunque no percibo lo provechoso de esta clase	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 3. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Práctica de actividad físicas y su relación con el clima motivacional en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general P. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y el CM, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú?	Objetivo general O. Establecer la relación entre la práctica de AF y el CM, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.	Hipótesis general H. La práctica de AF se relaciona directamente con el CM, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.	Variable “X1” Actividad física	D1 Actividades en el colegio • Educación física • Recreo • Talleres de deporte o danza D2 Transporte • Medio de transporte para dirigirte al colegio • Medio de transporte de para retornar del colegio D3 Tiempo libre • Actividades deportivas y recreativas • Ejercicio físico	Tipo de investigación no experimental y diseño transversal correlacional	• Población: 721 • Muestra: 538	• Cuestionario de actividad física para escolares. • Cuestionario de percepción de locus de causalidad para adolescentes escolares.
Problemas específicos P1. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la motivación	Objetivos específicos O1. Establecer la relación entre la práctica de actividad física y la motivación	Hipótesis específicas H1. La práctica de actividad física se relaciona directamente con la motivación autónoma, en	Variable “Y2” Clima motivacional	D1 - Motivación Autónoma • Regulación intrínseca • Regulación identificada			

autónoma, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú? P2. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la motivación controlada, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú? P3. ¿Cuál es la relación entre la práctica de AF y la desmotivación, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú?	autónoma, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú. O2. Establecer la relación entre la práctica de actividad física y la motivación controlada, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú. O3. Establecer la relación entre la práctica de actividad física y la desmotivación, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.	estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú. H2. La práctica de actividad física se relaciona directamente con la motivación controlada, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú. H3. La práctica de actividad física se relaciona directamente con la no motivación, en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú.		D2 - Motivación Controlada • Motivación introyectiva • Motivación externa D3 – Desmotivación • No motivación			
---	---	--	--	---	--	--	--