Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
Escuela Profesional de Educación Física

Actividad física y motivación en estudiantes de la I.E.2095 "HERMAN BUSSE DE LA GUERRA", Los Olivos, Año 2025

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTOR

Edison Enrique ROMERO ROMO

ASESOR

Dr. Mitchell Alberto ALARCON DIAZ

Lima, Perú

2026



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

Romero, E. (2026). *Actividad física y motivación en estudiantes de la I.E.2095 "HERMAN BUSSE DE LA GUERRA", Los Olivos, Año 2025*. [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 1	
Nombres y apellidos	Edison Enrique Romero Romo
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	72746578
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0004-9789-0026
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcon Diaz
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09728050
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-0027-5701
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Hernando Díaz Andía
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	22193527
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Freddy Jeus Huamani Arredondo
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09049353

Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Oscar Alfredo Colque Ricce
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06288891
Datos de investigación	
Línea de investigación	Currículo, pedagogía y didáctica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Autofinanciado
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: I.E. País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Los Olivos Centro poblado: Los Olivos Urbanización: Urb. Pro – I Etapa Manzana y lote: No identificado Calle: Jr. La Honestidad N.° 8000 Latitud: -11.9353429 Longitud: -77.0749041
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2025 - Noviembre 2025
URL de disciplinas OCDE	Educación general https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 038-2026-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 30 días del mes de octubre de 2026, siendo las 09:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **Actividad física y motivación en estudiantes de la I.E.2095 "HERMAN BUSSE DE LA GUERRA", Los Olivos, Año 2025**, que presenta el Bachiller; **Edison Enrique Romero Romo**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) 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 **aprobado** con la mención **HONROSA**, 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 (a) en Educación Física.

En señal de conformidad, siendo las 10**:00** horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. Hernando Díaz Andía
Presidente

Dr. Mitchell Alberto Alarcon Diaz
Asesor

Dr. Freddy Jesus Huamani Arredondo
Jurado Informante

Dr. Oscar Alfredo Colque Ricce
Jurado Informante

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

Anexo 1
CERTIFICADO DE SIMILITUD
R.R. N°000947-2026-R/UNMSM

Yo, Mitchell Alberto Alarcon Diaz en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° DICTAMEN VIRTUAL No 007-2026-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es ACTIVIDAD FÍSICA Y MOTIVACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA I.E. 2095 "HERMAN BUSSE DE LA GUERRA", LOS OLIVOS, AÑO 2025, presentado por el bachiller Edison Enrique Romero Romo para optar el título profesional de **Licenciado (a) 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 la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 19% 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 título profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Lima, 10 de noviembre de 2026

Firma del Asesor 

Nombres y Apellidos del asesor: Mitchell Alberto Alarcon Diaz

DNI: 09728050

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi familia, en especial a mis padres, por su apoyo incondicional en mi formación personal y profesional; a mi colegio, por brindarme todas las facilidades para el desarrollo de esta investigación; y, sobre todo, a Tito, por confiar siempre en mí.

Resumen

El objetivo general de esta investigación fue identificar la relación entre la actividad física y la motivación en las clases de Educación Física en los estudiantes de quinto año de la Institución Educativa “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, año 2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un nivel correlacional, un diseño no experimental y empleando el método hipotético-deductivo. La muestra estuvo conformada por 197 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario, validado por juicio de expertos y con adecuada confiabilidad. Los resultados evidenciaron una correlación positiva moderada (Rho = 0.314) entre la actividad física y la motivación en las clases de Educación Física, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna. Se concluye que la actividad física se relaciona significativamente con la motivación en las clases de Educación Física de los estudiantes.

Palabras claves: actividad física, motivación, correlación, enfoque cuantitativo, educación física

Abstract

The general objective of this research was to identify the relationship between physical activity and motivation in Physical Education classes among fifth-grade students at the “Herman Busse de la Guerra” Educational Institution, located in Los Olivos, in 2025. The study was conducted using a quantitative approach, with a basic research type, a correlational level, a non-experimental design, and the hypothetical-deductive method. The sample consisted of 197 students selected through probability sampling. The survey technique was used, and the questionnaire served as the research instrument. It was validated through expert judgment and demonstrated adequate reliability. The results revealed a moderate positive correlation (Rho = 0.314) between physical activity and motivation in Physical Education classes, which led to the rejection of the null hypothesis and the acceptance of the alternative hypothesis. It is concluded that physical activity is significantly related to motivation in students' Physical Education classes.

Keywords: physical activity, motivation, correlation, quantitative approach, physical education.

ÍNDICE

		Pág.
	Dedicatoria	ii
	Resumen	iii
	Abstrac	iv
	Índice	v
	Índice de tablas	vii
	Índice de figuras	viii
	Introducción	ix
I.	**Introducción**	10
1.1.	Planteamiento del problema	11
1.1.1.	Determinación del problema	11
1.1.2.	Formulación del problema	13
1.2.	Objetivos de investigación	14
1.2.1.	General	14
1.2.2.	Específicos	14
1.3.	Justificación o importancia	14
1.4.	Limitaciones de la investigación	16
II.	**Revisión de la literatura**	17
2.1.	Marco teórico	18
2.2.	Antecedentes del estudio	18
2.3.	Bases teóricas	25
2.4.	Definición de términos	33

III. Hipótesis y variables 36

3.1. Hipótesis 37

3.2. Variables 37

3.3. Operacionalización de las variables 39

IV. Materiales y métodos 41

4.1. Áreas de estudio 42

4.2. Tipo y nivel de investigación 43

4.3. Diseño de investigación 44

4.4. Método de investigación 44

4.5. Población, muestra y muestreo 44

4.6. Técnicas e instrumentos de recojo de información 46

4.7. Técnica de procesamiento y análisis de datos 49

4.8. Aspectos éticos 50

V. Resultados 52

5.1. Resultados descriptivos 53

5.1. Resultados inferenciales 64

VI. Discusión 70

VII. Conclusiones y recomendaciones 75

Referencias 80

Anexos 85

Índice de tablas

Tabla	**1**	Operacionalización de la variable Actividad Física	39
Tabla	**2**	Operacionalización de la variable Motivación	39
Tabla	**3**	Población de estudio	45
Tabla	**4**	Muestra de estudio	45
Tabla	**5**	Ficha técnica del instrumento de actividad física	47
Tabla	**6**	Ficha técnica del instrumento de motivación	47
Tabla	**7**	Validez del instrumento de actividad física	48
Tabla	**8**	Validez del instrumento de motivación	48
Tabla	**9**	Fiabilidad del instrumento de actividad física	49
Tabla	**10**	Fiabilidad del instrumento de motivación	49
Tabla	**11**	Resultados descriptivos de la variable actividad física	53
Tabla	**12**	Nivel de intensidad de la AF vigorosa	54
Tabla	**13**	Nivel de intensidad de la AF moderada	55
Tabla	**14**	Nivel de intensidad de actividades al caminar	56
Tabla	**15**	Nivel de intensidad del sedentarismo	57
Tabla	**16**	Resultado descriptivo de la variable motivación	58
Tabla	**17**	Nivel de motivación intrínseca	59
Tabla	**18**	Nivel de regulación externa	60
Tabla	**19**	Nivel de regulación introyectada	61
Tabla	**20**	Nivel regulación identificada	62
Tabla	**21**	Nivel de desmotivación	63
Tabla	**22**	Correlación entre la AF y la motivación según la prueba de Spearman	64
Tabla	**23**	Correlación entre la AF y la motivación intrínseca según la prueba de Spearman	65
Tabla	**24**	Correlación entre la AF y la regulación externa según la prueba de Spearman	66
Tabla	**25**	Correlación entre la AF y la regulación introyectada según la prueba de Spearman	67
Tabla	**26**	Correlación entre la AF y la regulación identificada según la prueba de Spearman	68
Tabla	**27**	Correlación entre la AF y la desmotivación según la prueba de Spearman	69

Índice de figuras

Figura	**1**	Resultado grafico descriptivo de la variable actividad física	53
Figura	**2**	Resultado grafico descriptivo de la dimensión actividades de intensidad vigorosa	54
Figura	**3**	Resultado grafico descriptivo de la dimensión actividades de intensidad moderada	55
Figura	**4**	Resultado grafico descriptivo de la dimensión actividades al caminar	56
Figura	**5**	Resultado grafico descriptivo de la dimensión sedentarismo	57
Figura	**6**	Resultado grafico descriptivo de la variable motivación	58
Figura	**7**	Resultado grafico descriptivo de la dimensión motivación intrínseca	59
Figura	**8**	Resultado grafico descriptivo de la dimensión regulación externa	60
Figura	**9**	Resultado grafico descriptivo de la dimensión regulación introyectada	61
Figura	**10**	Resultado grafico descriptivo de la dimensión regulación identificada	62
Figura	**11**	Resultado grafico descriptivo de la dimensión sedentarismo	63

Introducción

El presente estudio titulado *"ACTIVIDAD FÍSICA Y MOTIVACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA I.E. 2095 "HERMAN BUSSE DE LA GUERRA", LOS OLIVOS, AÑO 2025"* tiene como objetivo identificar la relación entre la actividad física y la motivación en las clases de Educación Física en los estudiantes de dicho nivel educativo.

La tesis se estructura en siete capítulos que abordan los siguientes aspectos:

1. El primer capítulo desarrolla el planteamiento del problema, la formulación de los objetivos, la justificación o importancia del estudio y las limitaciones encontradas durante la investigación.
2. El segundo capítulo presenta el marco teórico, que incluye los antecedentes relacionados con las variables, las bases teóricas que sustentan el estudio y la definición de los principales términos conceptuales.
3. El tercer capítulo expone las hipótesis y la operacionalización de las variables, precisando sus dimensiones e indicadores.
4. El cuarto capítulo describe el tipo, nivel y diseño de investigación, las áreas de estudio, la población y muestra, así como las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos, la fiabilidad de estos y los aspectos éticos considerados.
5. El quinto capítulo presenta los resultados descriptivos e inferenciales obtenidos del procesamiento de la información.
6. El sexto capítulo desarrolla la discusión de los resultados.
7. Finalmente, el séptimo capítulo expone las conclusiones generales y las recomendaciones.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Planteamiento del problema

1.1.1. Determinación del problema

En el contexto mundial, la actividad física y la motivación son componentes fundamentales en el desarrollo integral de los estudiantes, particularmente en la etapa secundaria, donde los adolescentes enfrentan múltiples desafíos académicos, emocionales y sociales. En el plano mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) advierte, que más del 80 % de los adolescentes no cumple con el nivel mínimo sugerido de actividad física diaria. Esta insuficiencia se asocia con efectos negativos en la salud, bienestar y la disposición para el aprendizaje. Asimismo, la baja participación en prácticas activas suele acompañarse de un incremento de conductas sedentarias y de una menor motivación escolar, lo que podría afectar el compromiso académico y la internalización de hábitos saludables.

En el contexto nacional, MINEDU ha incorporado en el currículo nacional lineamientos que reconocen a la actividad física como un elemento clave dentro del área de Educación Física, con el fin de favorecer el desarrollo de competencias motrices, socioemocionales y adquisición de hábitos relacionados con una vida saludable. No obstante, diversos informes evidencian que la puesta en práctica de estas orientaciones enfrenta limitaciones que afectan su eficacia. Según la información atribuida al Ministerio de Salud (MINSA, 2022), una elevada proporción de adolescentes peruanos mantiene conductas mayormente sedentarias, situación que impacta de manera negativa no solo en su condición física, sino también en su bienestar psicológico y en los niveles de motivación para participar en actividades académicas y recreativas. Pese a que la actividad física es reconocida como un derecho y una necesidad educativa, su implementación escolar aún no logra consolidarse como una estrategia que fomente de

manera sostenida el interés y la implicación de los estudiantes hacia prácticas que promuevan su desarrollo integral.

En el contexto regional, particularmente en Lima Metropolitana, se observa una tendencia creciente hacia la inactividad física en estudiantes de nivel secundario. Esto responde a múltiples factores: urbanización acelerada, escasos espacios seguros para la práctica deportiva, y una vida escolar enfocada principalmente en lo cognitivo. En zonas urbanas como Los Olivos, estas condiciones se ven agravadas por el tráfico vehicular, la alta densidad poblacional y la limitada cultura de actividad física familiar o comunitaria, lo cual genera un entorno poco propicio para la participación activa de los adolescentes en prácticas físicas saludables.

En el ámbito local, la I.E. “Herman Busse de la Guerra” enfrenta una situación que refleja las dificultades presentes en otros contextos escolares. Aunque la actividad física está incorporada en el currículo y el colegio dispone de espacios adecuados para su práctica, se observó una participación limitada en las clases de Educación Física y un bajo interés por mantenerse activos fuera del horario escolar. Factores como el excesivo uso de celulares, la preferencia por actividades sedentarias y la falta de estrategias pedagógicas motivadoras por parte de algunos docentes reducen el entusiasmo del alumnado y dificultan la formación de hábitos saludables. Ante esta situación, resulta pertinente analizar el vínculo existente entre la AF y la motivación en los estudiantes de quinto año, etapa clave para fortalecer su bienestar físico, emocional y académico.

Diversos estudios coinciden en que la actividad física, especialmente cuando abarca distintas intensidades como caminar, ejercicios moderados y vigorosos, influye de manera positiva en dimensiones clave de la motivación, tales como la motivación intrínseca, la regulación autónoma e incluso la reducción de la desmotivación (Cádiz

Chacón et al., 2021). No obstante, en la realidad escolar, estas oportunidades no siempre se integran de forma estratégica con el fin de fortalecer el compromiso académico.

Por esta razón, la investigación considera la actividad física a partir de cuatro dimensiones: actividades al caminar, actividad de intensidad moderada, actividad de intensidad vigorosa y sedentarismo. Asimismo, aborda la motivación mediante cinco dimensiones: motivación intrínseca, regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y desmotivación. El análisis de ambas variables en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. 2095 "Herman Busse de la Guerra" permitirá conocer cómo se relacionan dentro de esta realidad educativa y aportar información que pueda servir como referencia para promover una mayor participación en las clases de Educación Física.

1.1.2. Formulación del problema

1.1.2.1 Problema General:

¿Cómo se relacionan la AF y la motivación en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año de la I.E. "Herman Busse de la Guerra", Los Olivos, en el año 2025?

1.1.2.2 Problemas específicos:

P1. ¿Cómo se relacionan la AF y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física?

P2. ¿Cómo se relacionan la AF y la regulación externa en la clase de Educación Física?

P3. ¿Cómo se relacionan la AF y la regulación introyectada en la clase de Educación Física?

P4. ¿Cómo se relacionan la AF y la regulación identificada en la clase de Educación Física?

P5. ¿Cómo se relacionan la AF y la desmotivación en la clase de Educación Física?

1.2. Objetivos de investigación

1.2.1. General

Identificar la relación entre la AF y la motivación en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año de la I.E. “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, año 2025.

1.2.2. Específicos

O1. Identificar la relación entre la AF y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física.

O2. Identificar la relación entre la AF y la regulación externa d en la clase de Educación Física.

O3. Identificar la relación entre la AF y la regulación introyectada en la clase de Educación Física.

O4. Identificar la relación entre la AF y la regulación identificada en la clase de Educación Física.

O5. Identificar la relación entre la AF y la desmotivación en la clase de Educación Física.

1.3. Justificación o importancia

Pedagógico:

La presente investigación busca destacar el valor pedagógico de la actividad física dentro del trabajo escolar. Se plantea que su incorporación no solo responde a fines recreativos o relacionados con la salud, además de influir en la motivación, fortaleciendo el compromiso, la atención y la participación de los estudiantes. En esa línea, el estudio

pretende aportar elementos que contribuyan al diseño de propuestas curriculares más dinámicas y acordes con el enfoque por competencias.

Práctico:

Desde un enfoque práctico, los resultados de esta investigación permitirán plantear acciones concretas dentro del contexto educativo, orientadas a promover espacios escolares más activos y participativos. Asimismo, se busca que los hallazgos contribuyan diseño y desarrollo de propuestas de actividad física adaptadas a las características del alumnado de quinto año de secundaria de la I.E. “Herman Busse de la Guerra”, favoreciendo no solo su bienestar físico, sino también una mejor disposición frente al aprendizaje en esta etapa final de su formación escolar.

Social:

En el plano social, la investigación busca aportar al fortalecimiento de una cultura escolar orientada a la colaboración y la convivencia. La actividad física, al favorecer el trabajo en equipo, la autorregulación emocional y la solidaridad, puede convertirse en un espacio propicio para el desarrollo de habilidades sociales necesarias en esta etapa formativa. En el caso de los estudiantes de quinto año de secundaria, estas competencias adquieren especial relevancia, ya que contribuyen a su transición hacia estudios superiores o al ámbito laboral.

Metodológica:

La aplicación de cuestionarios previamente validados permitirá recoger información confiable sobre la AF y motivación presentes en las clases de Educación Física. Este procedimiento posibilita trabajar con datos cuantificables, los cuales serán sometidos a análisis estadístico para establecer si existe relación significativa entre las variables estudiadas.

Asimismo, el empleo de instrumentos estandarizados favorece la comparación con estudios similares y aporta mayor solidez al proceso investigativo. De este modo, el trabajo no solo ofrece un análisis ajustado a la realidad educativa de la institución, sino que también responde a criterios metodológicos propios de la investigación en Educación Física.

1.4. Limitaciones de la investigación

La investigación se desarrolla en un contexto específico: estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. “Herman Busse de la Guerra”, ubicada en el distrito de Los Olivos, durante el año 2025. En consecuencia, los resultados se circunscriben a esta realidad y no pueden extrapolarse de manera directa a otras instituciones, niveles educativos o regiones del país.

Del mismo modo, el tiempo asignado a la actividad física dentro del horario escolar es limitado, lo que podría incidir en la frecuencia con la que los estudiantes la practican. A ello se suman factores externos, como el entorno familiar, las condiciones socioeconómicas y el acceso a espacios adecuados, que también pueden influir en la motivación, dificultando aislar el efecto específico de la actividad física.

Finalmente, al tratarse de un estudio de nivel correlacional y que se utilizó un diseño no experimental, los resultados permitieron conocer el grado de asociación entre AF y la motivación. Sin embargo, no será posible afirmar que una variable sea la causa directa de los cambios que puedan presentarse en la otra.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Marco teórico

La investigación aborda la relación entre la actividad física y la motivación en las clases de Educación Física de los estudiantes de quinto año de secundaria. Para comprender la primera variable, se considera el planteamiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), que entiende la actividad física como todo movimiento corporal que requiere un gasto de energía. Dentro de esta categoría se incluyen acciones cotidianas como caminar, jugar, practicar deportes o realizar tareas domésticas. En relación con la motivación, Caravallo (2008) la explica como una condición interna que lleva a la persona a actuar en función de determinadas necesidades o metas personales. Este impulso orienta la conducta hacia la realización de acciones con un propósito definido, aspecto que en el contexto educativo resulta clave para sostener el interés y favorecer la participación activa del estudiante durante las clases. A partir de estos planteamientos teóricos, el estudio busca examinar cómo se relacionan los niveles de AF con las distintas formas de motivación que presentan los estudiantes durante las clases de Educación Física.

2.2. Antecedentes:

2.2.1. Internacionales

Ordoñez-Bustamante y Heredia-León (2021) desarrollaron una investigación en Ecuador, titulada Niveles de actividad física y motivación a la práctica deportiva en dos instituciones educativas de Cañar. El estudio tuvo como propósito examinar la relación de la actividad física con las necesidades psicológicas básicas, la motivación y la intención de mantener un estilo de vida físicamente activo. Se empleó un diseño descriptivo-correlacional y participaron 309 estudiantes de Educación Física, cuya edad promedio fue de 14,23 años. Los resultados mostraron una asociación favorable entre la actividad física y los niveles de motivación intrínseca y extrínseca, así como con la

intención de continuar practicando deporte. Los autores concluyeron que la motivación se relaciona significativamente con la continuidad de la práctica de actividad física.

Gaibor (2023) en Ecuador, desarrolló una investigación titulada La motivación intrínseca en las clases de Educación Física en estudiantes de bachillerato. Revisión sistemática, con el propósito de analizar el papel de la motivación intrínseca en la participación de los estudiantes en las clases de Educación Física. El estudio fue de tipo documental, con enfoque cualitativo y diseño de revisión sistemática, mediante la búsqueda en bases de datos académicas como Dialnet, Scielo y Google Scholar. Inicialmente se identificaron 122 documentos, de los cuales, tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 9 estudios publicados entre 2018 y 2023. Entre los principales resultados, se evidenció que los estudiantes con mayores niveles de motivación intrínseca participan de manera más autónoma en las clases y realizan actividad física tanto dentro como fuera de la institución educativa, lo que repercute en la adquisición de hábitos de vida saludables. La autora concluyó que la motivación intrínseca es un factor clave para potenciar el aprendizaje, la participación voluntaria y el bienestar de los adolescentes, resaltando la importancia del rol docente en la creación de un clima motivacional favorable.

Nogg, Vaughn, Levy y Blashill (2020) en Estados Unidos desarrollaron el estudio titulado Motivación para la actividad física entre adolescentes estadounidenses: una perspectiva desde la teoría de la autodeterminación, con la finalidad de examinar la motivación hacia la actividad física en una muestra representativa de adolescentes, tomando como base los postulados de la teoría de la autodeterminación (SDT). La investigación correspondió a un estudio correlacional, bajo un enfoque cuantitativo y de corte transversal, aplicado a un grupo de 1661 adolescentes cuyas edades oscilaron entre los 12 y 18 años, pertenecientes al estudio nacional “Vida Familiar, Actividad, Sol, Salud

y Alimentación", del Instituto Nacional del Cáncer. Para el procesamiento de la información se utilizaron modelos de regresión lineal, considerando como variables dependientes el tiempo semanal dedicado a la actividad física moderada a vigorosa (AFMV) en diferentes contextos: dentro del entorno escolar, fuera de este y durante los fines de semana. De igual manera, se incluyeron cinco tipos de motivación: intrínseca, integrada, identificada, introyectada y externa. Los resultados evidenciaron que la regulación externa, introyectada, identificada y la motivación intrínseca presentaron una asociación positiva con la AFMV en el ámbito escolar; mientras que en contextos fuera de la escuela y durante los fines de semana, la regulación integrada junto con la motivación intrínseca se posicionó como los predictores más consistentes de la práctica física. Finalmente, los autores señalaron que el vínculo entre la motivación y la AF varía según el contexto en el que se desarrolla, destacando la relevancia de fortalecer la motivación intrínseca como estrategia para promover la adherencia a la actividad física en adolescentes.

Vaquero-Solís, Sánchez-Miguel, Tapia-Serrano, Pulido y Iglesias-Gallego (2019) en España desarrollaron un estudio titulado La actividad física como variable reguladora entre los procesos motivacionales y la satisfacción con la vida de los adolescentes, con el propósito de analizar la asociación existente respecto a la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas fundamentales, los niveles de motivación, la práctica de actividad física en el nivel secundario. Para ello, trabajaron con un enfoque cuantitativo y contó con la participación de 487 adolescentes, distribuidos en hombres (n=262) y mujeres (n=225), cuyas edades oscilaron entre los 14 y 16 años. A través de un análisis de regresión estructural se evidenció que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se asocia de manera positiva con la motivación autónoma y con la práctica de actividad física, lo cual se vincula con mayores niveles de bienestar y satisfacción

personal. Por el contrario, cuando dichas necesidades se ven frustradas, se observa una tendencia hacia una motivación de tipo controlada, acompañada de menores niveles de actividad física y de satisfacción vital. A partir de estos resultados, los autores señalan que la actividad física desempeña un papel relevante dentro de los procesos motivacionales y en la percepción de bienestar en los adolescentes, destacando la importancia de fomentar hábitos activos que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Galeano-Rojas et al. (2023), en España, realizaron un estudio orientado a conocer cómo se relacionan distintos factores con la práctica de actividad física. Entre sus objetivos se consideró examinar las diferencias entre hombres y mujeres, así como analizar el vínculo entre la actividad física, la motivación y la percepción de igualdad y discriminación en las clases de Educación Física. La investigación siguió un enfoque cuantitativo y contó con la participación de 310 estudiantes de secundaria, con una edad promedio de 13,9 años. Para recoger los datos, se utilizó el cuestionario PAC-CE, destinado a evaluar la motivación, junto con otro instrumento que permitió conocer la percepción del alumnado sobre la igualdad y la discriminación. Entre los resultados, se identificó que la regulación identificada se relacionaba positivamente con la actividad física, mientras que la regulación externa y la percepción de discriminación mostraban una relación desfavorable. Los autores determinaron que los tipos de motivación con mayor nivel de autodeterminación, junto con una percepción de igualdad, favorecen la práctica de actividad física, mientras que la discriminación y las formas de motivación controlada limitan la participación de los estudiantes.

Pulido, Tapia-Serrano, Díaz-García, Ponce-Bordón y López-Gajardo (2021) en España desarrollaron un estudio de cómo el autoconcepto físico influye en la motivación, cuyo objetivo fue examinar la asociación existente entre las dimensiones del autoconcepto físico (condición física, apariencia, competencia física, fuerza física y

autoestima), los niveles de actividad física y el comportamiento sedentario, considerando la influencia de la motivación. La investigación contó con la participación de 1998 estudiantes de secundaria españoles (1003 varones y 995 mujeres), con edades entre los 13 y 17 años, pertenecientes a 22 instituciones educativos. A partir de cuestionarios autoinformados y el uso de modelos de ecuaciones estructurales, se evidenció que gran parte de las dimensiones del autoconcepto físico presentaron una capacidad predictiva positiva sobre la práctica de actividad física y, a su vez, mostraron una asociación negativa con el comportamiento sedentario. Asimismo, la motivación de tipo intrínseco se vinculó de manera positiva con la AF y de forma inversa con el sedentarismo, mientras que la desmotivación evidenció efectos opuestos. Los autores determinaron que un autoconcepto físico favorable y una motivación autodeterminada constituyen factores relevantes para incrementar la práctica de AF y disminuir los comportamientos sedentarios en los adolescentes.

Durán-Vinagre et al. (2021) desarrollaron un estudio en España centrado en la motivación y la actividad física. Su investigación tuvo como finalidad conocer qué formas de regulación motivacional y qué factores se relacionaban con la práctica de actividad física. Participaron 170 estudiantes universitarios que cursaban el primer año del Grado de Maestro. La edad promedio del grupo fue de 20,02 años (DE = 2,55). Los resultados mostraron que las distintas formas de motivación se relacionaban de manera diferente con la participación en actividades físicas. Entre ellas, destacaron la regulación identificada y la motivación intrínseca por su mayor relevancia.

Santos Labrador y Melero Ventola (2023) realizaron el estudio Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes, cuyo objetivo fue analizar los motivos que impulsan la práctica de AF en estudiantes de la provincia de Salamanca, España. Fue un estudio transversal y descriptivo, con una

muestra de 867 adolescentes entre 12 y 16 años. Los resultados indicaron que la condición física fue el principal factor de motivación. Se concluyó que es necesario conocer los motivos que guían la participación en actividad física para diseñar estrategias específicas adaptadas a las características de cada grupo.

Iraizoz Barrios et al. (2023) desarrollaron una investigación sobre la actividad física y su influencia sobre el estrés académico y la motivación, en la Universidad Técnica de Machala, Ecuador. El estudio tuvo como objetivo analizar la percepción del área de ciencias de la salud respecto al valor de la actividad física en la disminución del estrés académico y su motivación para practicarla. Se utilizó un diseño observacional de tipo transversal, con la participación de 123 estudiantes de las carreras de enfermería, medicina, bioquímica y farmacia. Los resultados evidenciaron que el 65 % del total de participantes realizaba AF de manera regular, mientras que el 95,9 % consideró que esta práctica contribuía a reducir el estrés. La motivación intrínseca estuvo presente, aunque limitada por las exigencias académicas.

Goveia et al. (2025) realizaron una investigación titulada Nivel de actividad física y factores asociados en estudiantes universitarios postpandemia de COVID-19 en una universidad brasileña. Su objetivo fue evaluar el nivel de actividad física y los factores asociados tras el confinamiento. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y fue aplicada a estudiantes universitarios. Los hallazgos mostraron niveles reducidos de actividad física, asociados al incremento del sedentarismo, a la modalidad de clases virtuales y a la limitada disponibilidad de espacios adecuados para la práctica deportiva. A partir de estos resultados, los autores señalan la necesidad de impulsar acciones institucionales que fomenten la actividad física dentro del ámbito universitario.

2.2.2. Nacionales:

Chinguel Orozco (2020) realizó una investigación en el distrito de Carabayllo sobre la actividad física y la motivación. El estudio tuvo como finalidad conocer cómo se relacionaba la motivación orientada al deporte con la práctica de actividad física. Para desarrollar la investigación, se empleó un enfoque correlacional y un diseño no experimental, con la participación de 247 estudiantes de ambos sexos. Los resultados mostraron que existía una relación entre las variables estudiadas, lo que permitió reconocer que los estudiantes con mayores niveles de motivación también presentaban una mayor participación en actividades físicas.

Barboza Izarra y Gutiérrez Huamaní (2025) en Ayacucho , desarrollaron una revisión bibliográfica sobre la motivación y la actividad física, orientada a examinar el papel de la motivación en la práctica de actividad física y deporte. El trabajo se sustentó en la recopilación y análisis de diversas investigaciones previas vinculadas con esta temática. A partir de la revisión realizada, se evidenció que la motivación, tanto intrínseca como extrínseca, ejerce una influencia directa en el rendimiento y en el logro de objetivos, por lo que se reconoce como un elemento fundamental para promover estilos de vida activos.

Tocto Rueda (2022) realizó la investigación titulada Motivación y perseverancia en la actividad física en la Universidad Nacional de Tumbes, orientada a examinar la relación entre la motivación y la perseverancia en estudiantes universitarios. La investigación se dio bajo un diseño descriptivo y correlacional. Los hallazgos mostraron la existencia de una relación significativa entre ambas variables, lo que sugiere que niveles adecuados de motivación favorecen la práctica constante de actividad física.

Estrada-Araoz et al. (2023) realizaron una investigación en la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú, titulada Motivos para realizar actividad física entre los estudiantes de una universidad pública: un estudio descriptivo. El trabajo

tuvo como propósito identificar las principales razones que llevan a los universitarios a involucrarse en actividades físicas. Para ello, se siguió un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y se contó con la participación de estudiantes de dicha institución. Entre los resultados, se encontró que los motivos más frecuentes para realizar actividad física estaban vinculados con el cuidado de la salud, el bienestar psicológico y la posibilidad de relacionarse con otras personas. A partir de estos hallazgos, los investigadores destacaron la importancia de estos factores para incentivar la práctica habitual de actividad física entre la población universitaria.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. Bases teóricas de la variable actividad física

2.3.1.1. Definición de actividad física

La actividad física comprende los movimientos que realiza el cuerpo mediante la acción de los músculos esqueléticos y que requieren un gasto de energía. No se limita a la práctica deportiva, ya que también está presente en actividades habituales como caminar, trasladarse en bicicleta, jugar o realizar tareas del hogar. Su práctica contribuye al cuidado de la condición física y favorece la salud y el bienestar emocional y mental de las personas (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Por su parte, es importante distinguir la actividad física del ejercicio físico, pues ambos conceptos no tienen exactamente el mismo significado. Mientras que la primera abarca los diferentes movimientos corporales que implican un gasto energético, el ejercicio constituye una actividad planificada y organizada que se realiza de manera repetida con una finalidad concreta, como mejorar la salud o desarrollar el rendimiento físico (Dávalos et al., 202).

La actividad física comprende un amplio rango de acciones que implican algún nivel de esfuerzo corporal, desde las más simples, como el aseo personal o las tareas del

hogar, hasta actividades más exigentes como los deportes de alto rendimiento. Todas estas acciones forman parte de la rutina diaria del ser humano y contribuyen al mantenimiento de su salud física y funcional (Meneses Montero & Monge Alvarado, 1999).

2.3.1.2. Beneficios de la actividad física

2.3.1.2.1. Físicos

La actividad física practicada de manera habitual contribuye a prevenir y controlar distintas enfermedades crónicas no transmisibles. Entre ellas se encuentran los problemas cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, como el de colon y el de mama. Estas enfermedades constituyen una preocupación importante para la salud pública debido al elevado número de muertes que ocasionan en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), aproximadamente 15 millones de personas de entre 30 y 70 años fallecen cada año por estas causas. Esta situación resalta la importancia de fomentar hábitos saludables desde edades tempranas, incluida la adolescencia.

2.3.1.2.2. Psicológicos y sociales

Incorporar la actividad física de forma constante en la rutina diaria favorece no únicamente la condición física, sino que también aporta beneficios al bienestar emocional y social. Mantener hábitos activos facilita la interacción con familiares y amigos, fortaleciendo el entorno afectivo. Asimismo, la práctica del ejercicio ofrecen efectos positivos en la salud mental, ya que puede reducir el riesgo de depresión , retrasar la aparición de enfermedades neurodegenerativas como la demencia y contribuir a una mejora general del estado de ánimo (Organización Mundial de la Salud, s.f.).

2.3.1.3. Instrumento IPAQ

Los investigadores del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) elaboraron diferentes versiones del instrumento adaptadas al número de preguntas, al

periodo de referencia (“semana habitual” o “últimos siete días”) y al modo de aplicación, ya sea de forma autoadministrada, por entrevista presencial o telefónica. Este cuestionario fue creado específicamente para la población adulta entre los 18 y 65 años. La versión corta, compuesta por nueve preguntas, recoge información relacionada con el tiempo destinado a caminar, a realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, así como al tiempo de sedentarismo. Por otro lado, la versión larga, de 31 ítems, permite un registro más detallado, incluyendo las actividades domésticas, de jardinería, laborales, de transporte, de ocio y las conductas sedentarias, lo que facilita estimar el gasto energético en cada contexto evaluado (Mantilla & Gómez Conesa, 2007).

2.3.1.4. Factores que influyen en la práctica de actividad física en adolescentes

Una investigación realizada con estudiantes de secundaria evidenció que la familia constituye el principal factor de influencia en la práctica habitual de actividad física, al actuar como un agente clave en la formación de hábitos de vida saludable. A partir de este resultado, los autores sugieren que las intervenciones escolares incorporen la participación directa de los padres y de la comunidad educativa, a través de estrategias como talleres, jornadas de sensibilización y actividades recreativas, con la finalidad de generar un entorno que promueva la adopción y continuidad de rutinas activas (Jaramillo et al., 2017).

2.3.1.5. Barreras para la práctica de actividad física en adolescentes

Un estudio realizado por Portela-Pino et al. (2021) identificó que las principales barreras que limitan la práctica de actividad física en adolescentes son el cansancio, la pereza y la falta de tiempo, factores que se intensifican a partir de los 16 años debido al incremento de las responsabilidades académicas y personales. A medida que los estudiantes avanzan de grado, estas dificultades adquieren mayor relevancia, mientras

que aspectos como el entorno o la imagen corporal ejercen una influencia menor. Los autores concluyen que el nivel de actividad física en esta población es moderado, por lo que resulta fundamental reconocer dichas barreras para diseñar estrategias educativas y comunitarias que promuevan hábitos activos desde edades tempranas y fortalezcan tanto la salud física como el bienestar emocional de los jóvenes.

2.3.1.5. Dimensiones de la actividad física

De acuerdo con Crespo-Salgado et al. (2014), la actividad física puede dividirse en distintas formas según el tipo de movimiento que se realice y el nivel de esfuerzo que este demande. Para ello, el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) establece una clasificación que incluye cuatro dimensiones clave: Actividades al caminar, las de intensidad moderada, las de intensidad vigorosa y el sedentarismo. Esta forma de organizar la información permite comprender mejor los hábitos de movimiento que tiene una persona en su vida cotidiana.

Actividades al caminar:

Caminar es una forma de ejercicio accesible y versátil que puede ir desde paseos relajantes por parques hasta recorridos más prolongados con fines de salud. Muchas personas lo eligen parte de su rutina diaria, no solo por su facilidad de realización, sino también por los múltiples beneficios que ofrece. Entre ellos se encuentran la mejora del sistema cardiovascular, la reducción del estrés, el control del peso corporal y la disminución del riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Además, al tratarse de una actividad de bajo impacto, reduce significativamente la probabilidad de sufrir lesiones, lo que la convierte en una opción segura y sostenible para personas de todas las edades (Parkinson, 2025).

Actividad de intensidad moderada:

La actividad física de intensidad moderada se caracteriza por generar un esfuerzo perceptible en el organismo, evidenciado por el incremento del ritmo cardíaco y de la respiración, así como por una ligera sensación de calor y sudoración. No obstante, durante su realización la persona todavía es capaz de conversar sin dificultad excesiva. Dentro de este tipo de actividades se incluyen prácticas habituales como caminar a paso acelerado, desplazarse en bicicleta, nadar o bailar. Estas acciones contribuyen al mantenimiento de la salud y al bienestar físico, ya que implican un gasto energético significativo sin requerir un esfuerzo extremo (Organización Panamericana de la Salud, s.f.).

Actividad física de intensidad vigorosa:

Las actividades físicas de intensidad vigorosa se caracterizan por exigir un esfuerzo elevado del cuerpo, generando una marcada sensación de calor, una respiración agitada y dificultad para hablar con normalidad debido a la falta de aliento. Asimismo, durante este tipo de actividades el corazón incrementa considerablemente su frecuencia de latidos debido a la alta demanda de energía del organismo. Este nivel de esfuerzo suele observarse en actividades que requieren gran intensidad física, como los bailes realizados con movimientos rápidos y continuos o la práctica de deportes como la natación, el voleibol y el baloncesto cuando se desarrollan a un ritmo exigente (Organización Panamericana de la Salud, s.f.).

Sedentarismo:

El sedentarismo se refiere a aquellas conductas que implican un nivel mínimo de esfuerzo físico mientras la persona permanece despierta, como estar sentado, reclinado o acostado durante largos periodos. Este tipo de comportamiento se ha vuelto cada vez más común en la vida moderna, impulsado por el uso extensivo del transporte motorizado y la creciente dependencia de las pantallas en el ámbito laboral, educativo y recreativo (Organización Mundial de la Salud, 2024).

2.3.2. Bases teóricas de la variable motivación

2.3.2.1. Definición de motivación

La motivación puede entenderse como un estado interno que impulsa a una persona a actuar. Este impulso está ligado a la voluntad o disposición para esforzarse y se manifiesta a través de razones o necesidades que mueven a la persona a realizar una determinada conducta con el objetivo de satisfacer alguna carencia o alcanzar un propósito (Caravallo, 2008).

La motivación es un proceso interno que orienta el comportamiento de las personas y las impulsa a realizar determinadas acciones. Ante distintas situaciones, influye en las decisiones que se toman, en el esfuerzo que se está dispuesto a realizar y en la manera de alcanzar los objetivos propuestos. De esta forma, interviene tanto en la dirección como en la intensidad de la conducta (Carrillo et al., 2009).

La motivación puede concebirse como una fuerza interna que impulsa a las personas a actuar en función de sus deseos y metas. La motivación no debe entenderse como una habilidad con la que las personas nacen, sino como un proceso que se construye progresivamente mediante la interacción social y la relación con el contexto que las rodea. Este impulso interno favorece que los individuos se planteen metas personales o aspiraciones, tales como aprender, alcanzar determinados logros o esforzarse al máximo en aquello que realizan. De esta manera, la motivación permite comprender las razones que orientan la conducta humana y explican el "por qué" de las acciones en los procesos de aprendizaje (Sellan Naula, 2017).

2.3.2.2. Importancia en el ámbito educativo

La motivación desempeña un papel clave en el ámbito educativo, ya que el logro de los objetivos de aprendizaje depende en gran medida de la interacción dinámica entre el docente y los estudiantes durante el proceso formativo. En el desarrollo de sus

actividades académicas, los alumnos experimentan diversas emociones, dificultades y necesidades personales que pueden modificar su nivel de motivación. Estas fluctuaciones motivacionales inciden directamente en su desempeño escolar, pudiendo favorecer o limitar el proceso de aprendizaje (Santander Salmon & Schreiber Parra, 2022).

2.3.3.3. Motivación en las clases de Educación Física

Comprender la forma en que los estudiantes se sienten motivados frente a la asignatura de Educación Física es fundamental para analizar la posible relación entre bajos niveles de motivación autodeterminada y una menor práctica de actividad física en la vida cotidiana. En contraste, aquellos alumnos que presentan una motivación más autónoma suelen mostrar mayor disposición para participar en actividades que favorecen su bienestar y salud. En este sentido, el desarrollo de estrategias pedagógicas orientadas a fortalecer este tipo de motivación puede contribuir significativamente a reducir los niveles de sedentarismo durante la etapa adolescente. Asimismo, resulta importante prestar especial atención a las estudiantes mujeres, quienes con frecuencia evidencian menores índices de participación en actividades físicas de manera regular (Devargas Viñado & Herrera Mor, 2020).

2.3.2.4. Factores que influyen en la motivación de los estudiantes

En una investigación desarrollada con estudiantes de Educación Física se observó que la motivación se encuentra influenciada por la interacción de diversos factores personales, sociales y contextuales. En el ámbito individual, variables como la percepción de autoeficacia y el autoconcepto físico guardan una relación estrecha con el interés y la continuidad en la práctica de actividad física, ya que los adolescentes que se perciben competentes tienden a mostrar mayor satisfacción y compromiso al participar. Desde la dimensión social, el apoyo entre compañeros y la existencia de relaciones positivas dentro del grupo favorecen la disposición a integrarse en las actividades propuestas. Asimismo,

el clima motivacional promovido por el docente, caracterizado por incentivar la autonomía, ofrecer retroalimentación constructiva y reconocer los logros alcanzados, se convierte en un factor determinante para fortalecer una motivación más autónoma y sostenida en los estudiantes (Moreno-Murcia et al., 2019).

2.3.2.5. Rol del docente como agente motivador

En las clases de Educación Física, el profesor cumple un papel clave para despertar y mantener la motivación del alumnado. Su capacidad para generar un ambiente de apoyo a la autonomía, ofrecer oportunidades de participación activa y brindar retroalimentación positiva favorece que los estudiantes se sientan competentes y valorados. Cuando el docente propone actividades variadas, reconoce los avances individuales y promueve la toma de decisiones, los adolescentes experimentan mayor disfrute y compromiso con la práctica, desarrollando una motivación más autónoma y estable. Además, su actitud entusiasta y su propio ejemplo de práctica física se convierten en referentes que fortalecen la autoeficacia y el interés por adoptar hábitos saludables, consolidando así la relación entre motivación, aprendizaje y bienestar (Trigueros et al., 2019).

2.3.2.6. Dimensiones de motivación

Deci y Ryan (2000), a partir de los planteamientos de la Teoría de la Autodeterminación, describen un continuo motivacional que se extiende desde la ausencia de intención para actuar hasta una participación completamente voluntaria. Dentro de este marco teórico se reconocen las siguientes dimensiones:

Motivación intrínseca:

La persona se involucra en la actividad por el interés y la satisfacción que esta le produce, sin necesidad de depender de recompensas o incentivos externos.

Regulación externa:

La conducta se realiza para obtener beneficios tangibles o evitar castigos, reflejando un control completamente externo.

Regulación introyectada:

La conducta se realiza debido a presiones internas, como evitar sentimientos de culpa o buscar aprobación de los demás, aunque aún se percibe un nivel limitado de autonomía.

Regulación identificada:

En este caso, la persona reconoce la importancia o utilidad de la actividad y decide realizarla por convicción propia, evidenciando un mayor grado de autodeterminación.

Desmotivación:

Se caracteriza por la ausencia de intención o propósito para actuar, lo que suele manifestarse en apatía y escaso compromiso frente a la actividad.

2.4. Definición de términos:

a. Actividad física:

Fuentes Lara (2021) considera que la actividad física comprende los movimientos del cuerpo realizados mediante la acción de los músculos esqueléticos, los cuales requieren un gasto de energía. Asimismo, destaca que su práctica habitual representa un aporte importante para el bienestar general, pues contribuye a conservar la salud física y favorece una mejor calidad de vida.

b. Motivación:

Según Flores y Cancino Cotrina (2025) explican la motivación como un proceso interno que favorece la participación del estudiante en las actividades de aprendizaje. En este proceso intervienen distintos aspectos, como la autonomía, el ambiente educativo, las experiencias anteriores y la relación con los docentes. Estos elementos pueden influir

en la disposición del estudiante para establecer objetivos, asumir responsabilidades y comprometerse con su formación personal y académico.

c. Problema de investigación:

Para Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista (2021), el problema de investigación es una situación o interrogante relevante que requiere ser analizada mediante el método científico. Constituye el eje central del estudio, ya que orienta la formulación de los objetivos, las hipótesis y el diseño metodológico que guiarán el desarrollo de la investigación.

d. Hipótesis:

De acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2021), la hipótesis es una proposición tentativa sustentada en fundamentos teóricos que plantea una posible relación entre dos o más variables. Esta afirmación se somete a comprobación empírica a través del desarrollo de la investigación y permite verificar su validez mediante el análisis de los datos obtenidos.

e. Variables:

Las variables son características observables o medibles que pueden asumir diferentes valores entre los sujetos o contextos de estudio. Según Hernández Sampieri et al. (2021), constituyen elementos esenciales en el diseño de una investigación, ya que posibilitan la formulación de hipótesis, el establecimiento de relaciones y la interpretación de los fenómenos analizados.

f. Regulación externa

De acuerdo con Deci y Ryan (2000), la regulación externa constituye una forma de motivación extrínseca en la que la conducta de una persona está influenciada principalmente por recompensas, reconocimientos o presiones provenientes del entorno.

En este tipo de regulación, el individuo realiza una actividad para obtener beneficios externos o evitar consecuencias negativas, más que por interés propio en la actividad.

g. Regulación introyectada

Según Deci y Ryan (2000), la regulación introyectada se presenta cuando la persona actúa impulsada por presiones internas, como sentimientos de culpa, vergüenza o la necesidad de demostrar su valor personal. Aunque la motivación se origina dentro del individuo, la conducta aún no ha sido plenamente asumida como una decisión autónoma.

h. Regulación identificada

Para Deci y Ryan (2000), la regulación identificada corresponde a una forma de motivación en la que el individuo reconoce conscientemente la importancia o utilidad de una actividad y decide realizarla porque la considera valiosa para alcanzar objetivos personales. En este nivel existe una mayor aceptación de la conducta, aunque esta continúe orientada hacia resultados específicos.

i. Desmotivación

De acuerdo con Vallerand et al. (1992), la desmotivación es un estado caracterizado por la ausencia de intención o interés para participar en una actividad. Esta situación ocurre cuando la persona no percibe razones suficientes para actuar, considera que sus esfuerzos no producirán resultados significativos o no encuentra valor en la tarea que realiza.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis:

Hipótesis general:

Existe una relación significativa entre la AF y la motivación en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año de la I.E. “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, año 2025.

Hipótesis específicas:

H1. Existe una relación significativa entre la AF y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física.

H2. Existe una relación significativa entre la AF y la regulación externa en la clase de Educación Física.

H3. Existe una relación significativa entre la AF y la regulación introyectada en la clase de Educación Física.

H4. Existe una relación significativa entre la AF y la regulación identificada en la clase de Educación Física.

H5. Existe una relación significativa entre la AF y la desmotivación en la clase de Educación Física.

3.2. Variables:

3.2.1. Variable actividad física

3.2.1.1. Definición conceptual

La AF puede definirse como el conjunto de movimientos corporales generados por los músculos esqueléticos que implican un consumo de energía, incluyendo diversas actividades cotidianas como desplazarse caminando, montar bicicleta, jugar, realizar labores domésticas o participar en prácticas deportivas. Esta práctica resulta esencial no solo para conservar una adecuada condición física, sino también para prevenir diversas

enfermedades y favorecer el bienestar emocional y mental (Organización Mundial de la Salud, 2024).

3.2.1.2. Definición operacional

La variable actividad física será evaluada mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) versión corta, elaborado por Craig et al. (2003). Este instrumento consta de 7 ítems que permiten identificar y cuantificar el nivel de actividad física, considerando tanto el tiempo como la intensidad de las actividades realizadas durante una semana típica. El cuestionario evalúa cuatro dimensiones principales: actividad al caminar, actividad física de intensidad moderada, actividad física de intensidad vigorosa y el sedentarismo.

3.2.2. Variable motivación

3.2.2.1. Definición conceptual

La motivación puede entenderse como un estado interno que impulsa a una persona a actuar. Este impulso está ligado a la voluntad o disposición para esforzarse y se manifiesta a través de razones o necesidades que mueven a la persona a realizar una determinada conducta con el objetivo de satisfacer alguna carencia o alcanzar un propósito (Caravallo, 2008).

3.2.2.2. Definición operacional

La variable motivación será evaluada a través del Cuestionario de Motivación en Educación Física (CMEF), elaborado por Vallerand et al. (1992). Este instrumento está compuesto por 20 ítems diseñados para medir el grado y tipo de motivación que presentan los estudiantes frente a la asignatura de Educación Física, siguiendo los principios de la Teoría de la Autodeterminación. El cuestionario abarca cinco dimensiones: motivación intrínseca, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y desmotivación. Cada dimensión representa un nivel diferente de autorregulación y

compromiso con la actividad, desde el interés y disfrute personal hasta la falta de motivación.

3.3 Operacionalización de las variables

3.3.1 Operacionalización de la variable Actividad Física

Tabla 1

Operacionalización de la variable Actividad Física

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores
Actividad Física	Actividades al caminar	Frecuencia y duración del caminar diario	11, 12	Frecuencia: 1: Nunca 2: Raramente 3: A veces 4: Frecuentemente 5: Siempre. Tiempo: 1: Menos de 15 minutos 2: 15-30 minutos 3: 30-45 minutos 4: 45-60 minutos 5: Más de 1 hora
		Preferencia y valoración del caminar como actividad física	13,14,15	
	Actividades de intensidad moderada	Frecuencia y duración de actividades físicas moderadas	6,7	
		Incorporación de actividades moderadas en la vida cotidiana	8,9,10	
	Actividades de intensidad vigorosa	Frecuencia y duración de actividades físicas intensas	1,2,5	
		Participación y efectos en el bienestar tras actividades intensas	3,4	
	Sedentarismo	Tiempo diario dedicado a actividades sedentarias	16,17	
		Pausas activas e impacto de la inactividad física	18,19,20	

3.3.2. Operacionalización de la variable Motivación

Tabla 2

Operacionalización de la variable Actividad Física

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores
Motivación	Motivación intrínseca	Participa porque disfruta o se divierte en la clase	1,11,13	Escala de Likert: 1: En desacuerdo 2: Ni de acuerdo ni en desacuerdo 3: De acuerdo
		Participa porque le parece interesante y gratificante	3,6,16	
	Regulación externa	Participa por la expectativa del profesor o compañeros	4,9,14,19	
	Regulación introyectada	Participa por sentirse mal si no lo hace	8,18	
	Regulación identificada	Participa porque reconoce el valor personal y formativo de la clase	2,7,17	
		Participa porque cree que le brinda habilidades para el futuro	12	
	Desmotivación	Expresa falta de sentido o utilidad en la clase de E.F.	5,10,15	
		Manifiesta rechazo o desagrado hacia el curso	20	

CAPÍTULO IV

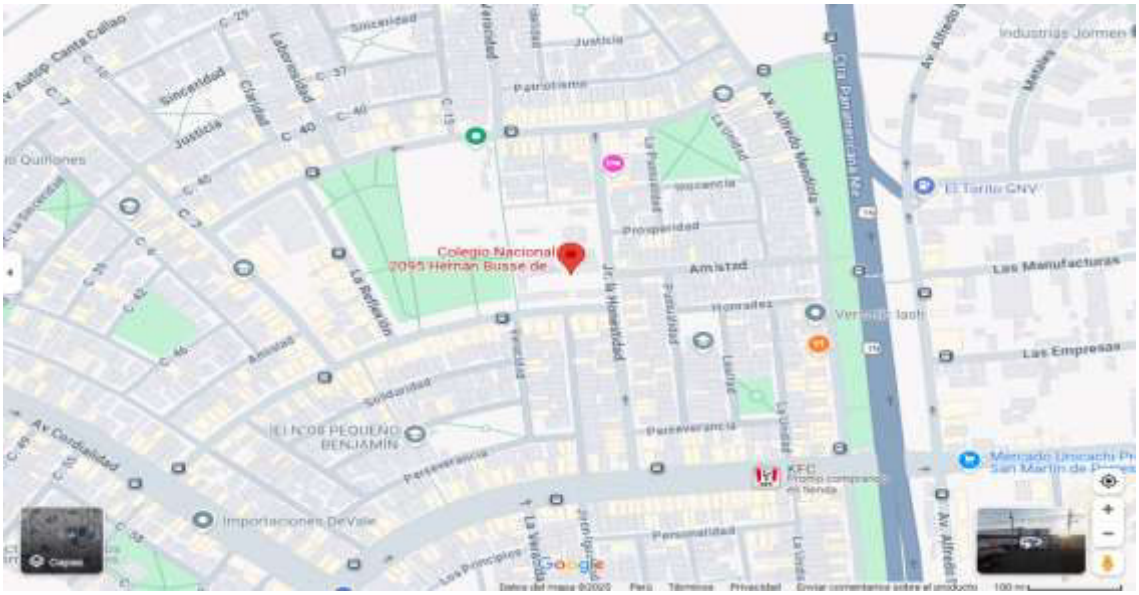
MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. Área de estudio

La investigación se desarrolló en la I.E. 2095 Herman Busse de la Guerra, ubicada en el distrito de Los Olivos, provincia y región de Lima, Perú. Este colegio público ofrece servicios educativos en los niveles de primaria y secundaria, y cuenta con una plantilla docente de 50 profesores distribuidos en ambos niveles.

El distrito de Los Olivos es uno de los más dinámicos y urbanizados de los 43 que conforman la provincia de Lima. Ubicado en la región Lima, este distrito cuenta con una población aproximada de 350 mil habitantes y una superficie de 18,25 km². Por el norte, limita con el distrito de Puente Piedra; por el este, con Comas; por el sur, con San Martín de Porres; y por el oeste, con Independencia.

Se decidió seleccionar esta institución como área de estudio por las siguientes razones: las autoridades escolares ofrecieron facilidades administrativas para aplicar los instrumentos de investigación, y el vínculo previo entre el investigador y la comunidad educativa, dado que el investigador es egresado del colegio, facilitó el acceso y la coordinación con los docentes.



4.2. Tipo y nivel de investigación:

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, dado que se sustentó en la recolección y análisis de datos numéricos obtenidos mediante cuestionarios estructurados dirigidos a estudiantes de quinto año de secundaria. Este enfoque permite medir de manera objetiva las variables de estudio actividad física y motivación, y establecer relaciones entre ellas a través de técnicas estadísticas. Según Sampieri, Collado y Lucio (2022), el enfoque cuantitativo se distingue por el uso de procedimientos sistemáticos y rigurosos que permiten analizar los fenómenos a partir de la medición y cuantificación de datos, lo que facilita la formulación de inferencias fundamentadas en evidencia empírica.

En relación con su tipo, el presente estudio se clasificó como investigación básica, debido a que tiene como propósito ampliar el conocimiento teórico acerca de la relación entre la actividad física y la motivación en el contexto escolar, sin buscar necesariamente una aplicación inmediata de los resultados. Según Tamayo y Tamayo (2004), la investigación básica se orienta al desarrollo de teorías, conceptos y principios que aportan al fortalecimiento del conocimiento científico, permitiendo comprender con mayor profundidad los fenómenos objeto de estudio.

En relación con el nivel de investigación, el presente estudio se clasificó como correlacional, debido a que se orienta a identificar el grado de relación existente entre las variables consideradas. Según Sampieri et al. (2022), los estudios de tipo correlacional tienen como finalidad analizar la manera en que dos o más variables se vinculan dentro de un mismo contexto, sin que exista manipulación deliberada de estas y sin la intención de establecer relaciones de causalidad. Este nivel resulta pertinente cuando se pretende examinar hasta qué punto una variable puede asociarse o vincularse con otra, como ocurre en el caso de la actividad física y su relación con la motivación en el ámbito escolar.

4.3. Diseño de investigación

El estudio adoptó un diseño de investigación no experimental. En los estudios no experimentales, los fenómenos se analizan en su contexto natural, sin que el investigador intervenga para modificar las condiciones en las que ocurren. Asimismo, en este tipo de investigación no se realizan modificaciones intencionales sobre las variables independientes, debido a que los hechos relacionados con ellas ya han ocurrido. Por ello, el investigador observa y analiza las situaciones tal como se presentan en su contexto (Agudelo Viana et al., 2008).

4.4. Método de investigación

El método elegido fue hipotético deductivo. El método hipotético-deductivo está vinculado al método científico y se basa en el uso de procedimientos lógicos de carácter deductivo. Este método parte de una hipótesis o suposición previa que debe ser comprobada o refutada a través del análisis y el desarrollo de la investigación (Sánchez Carlessi, Reyes Romero & Mejía Sáenz, 2018, p. 143).

4.5. Población, muestra y muestreo

4.5.1. Población

La población corresponde al grupo total de elementos que comparten ciertas características similares y que son relevantes para el propósito de una investigación. Esta puede estar conformada por personas, objetos o eventos, siempre que cumplan con criterios comunes que permitan su identificación y análisis en el contexto del estudio. Cuando los elementos son seres humanos, se emplea el término población; en cambio, si se trata de objetos o situaciones, es más apropiado referirse a ellos como universo (Sánchez Carlessi, Reyes Romero & Mejía Sáenz, 2018, p. 159).

Tabla 3

Población del estudio

Alumnos	Total
5 “A”	26
5 “B”	31
5 “C”	29
5 “D”	26
5 “E”	29
5 “F”	30
5 “G”	28
Total	199

4.5.2. Muestra

La muestra está conformada por una parte de la población que se selecciona para participar en una investigación. Su elección se realiza mediante procedimientos de muestreo, los cuales pueden ser probabilísticos o no probabilísticos, de acuerdo con las características y necesidades del estudio (Sánchez Carlessi et al., 2018, p. 177).

Tabla 4

Muestra de estudio

Participantes	Total
5 “A”	26
5 “B”	30
5 “C”	29
5 “D”	26
5 “E”	29
5 “F”	30
5 “G”	27
Total de la muestra	197

4.5.3. Muestreo

El muestreo constituye el procedimiento utilizado para seleccionar a los sujetos o elementos que integrarán la muestra de una investigación, siguiendo criterios establecidos

que permitan representar adecuadamente a la población de estudio (Smith Zamora & Calixto Casas, 2021, p. 36).

4.5.3.1. Muestreo probabilístico

El muestreo probabilístico se refiere a un proceso de selección aleatoria, en el que los participantes o elementos de la población tienen las mismas oportunidades de ser escogidos. Para asegurar la validez de este procedimiento, es necesario cumplir con dos condiciones esenciales. En primer lugar, todos los integrantes de la población deben tener la misma probabilidad de ser seleccionados; y, en segundo lugar, se deben emplear técnicas e instrumentos que garanticen la selección aleatoria de los participantes (Niño Rojas, 2019, p. 55).

4.6. Técnicas e instrumentos de recojo de información

4.6.1. Técnica:

La técnica utilizada fue la encuesta. Esta se define como un procedimiento de recolección de información que consiste en formular preguntas a los participantes con el objetivo de obtener datos susceptibles de cuantificación. A través de esta herramienta es posible recoger información de manera organizada y sistemática sobre los aspectos relacionados con una problemática previamente delimitada dentro del proceso de investigación (López-Roldán & Fachelli, 2015, p. 8).

4.6.2. Instrumento:

El instrumento utilizado fue el cuestionario. Este constituye un recurso ampliamente empleado en las ciencias sociales para la recopilación y registro de datos. Debido a su carácter flexible, puede aplicarse como instrumento de investigación, para la evaluación de personas, procesos o programas formativos. Asimismo, permite obtener

información cuantitativa y cualitativa de manera estructurada, aunque generalmente con menor profundidad y cercanía que la que se logra mediante una entrevista directa. Entre sus principales ventajas se encuentra la posibilidad de alcanzar a un mayor número de participantes en un periodo reducido y con menores recursos (García Muñoz, 2003, p. 2).

4.6.3. Ficha técnica del instrumento

Tabla 5

Ficha técnica del instrumento de actividad física

Criterio	Observación
Nombre del instrumento	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
Autor	Craig et al.
Año	2003
Contienente	Europa y América
Adaptación	Edison Enrique Romero Romo
Año	2025
País	Perú
Institución	UNMSM – Escuela Profesional de Educación Física
Dimensiones	Actividades al caminar, actividades de intensidades moderadas, actividades de intensidades vigorosas y sedentarismo
Numero de ítems	20

Tabla 6

Ficha técnica del instrumento de motivación

Criterio	Observación
Nombre del instrumento	Cuestionario de motivación en Educación Física (CMEF)
Autor	Vallerand et al.
Año	1992
País	Canadá
Adaptación	Edison Enrique Romero Romo
Año	2025
País	Perú
Institución	UNMSM – Escuela Profesional de Educación Física

Dimensiones	Motivación intrínseca, Regulación externa , Regulación Introyectada, Regulación Identificada y Desmotivación
Numero de ítems	20

4.6.4. Validez de los instrumentos

La validación en la investigación tecnológica consiste en un proceso que busca confirmar la efectividad y fiabilidad de métodos, instrumentos, programas o dispositivos. Para ello, pueden emplearse enfoques tanto cuantitativos, como las pruebas estadísticas ; como cualitativos, dentro de los cuales se destacan la validación de contenido o la evaluación por juicio de expertos (Sánchez Carlessi, Reyes Romero & Mejía Sáenz, 2018).

Tabla 7

Validez del instrumento de actividad física

Nombre del validador	Institución	Puntaje
Colque Ricce Oscar Alfredo	UNMSM	96%
Dextre Mendoza Carlos Wyly	UNMSM	95%
Isla Alcoser Sandy Dorian	UNMSM	96%

Tabla 8

Validez del instrumento de motivación

Nombre del validador	Institución	Puntaje
Colque Ricce Oscar Alfredo	UNMSM	96%
Dextre Mendoza Carlos Wyly	UNMSM	92%
Isla Alcoser Sandy Dorian	UNMSM	96%

4.6.5. Fiabilidad de los instrumentos

La confiabilidad hace referencia a la capacidad de un instrumento y de los datos obtenidos para mantener su estabilidad, precisión y coherencia a lo largo del tiempo. Esta

cualidad, al igual que la validez, se relaciona directamente con el margen de error: mientras más confiable sea una medición, menor será el nivel de error asociado. Un instrumento confiable es aquel que logra resultados consistentes al ser aplicado nuevamente bajo condiciones similares. Para estimar esta propiedad, es común utilizar procedimientos como la división por mitades, la prueba test-retest y el uso de instrumentos equivalentes (Sánchez Carlessi, Reyes Romero & Mejía Sáenz, 2018).

Tabla 9

Fiabilidad del instrumento de actividad física

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.829	20

Tabla 10

Fiabilidad del instrumento de motivación

Estadística de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.868	20

4.7. Técnica de procesamiento y análisis de datos

La información se analizó a través de estadística descriptiva. La estadística descriptiva es una herramienta fundamental en el análisis de datos, ya que permite organizar, resumir y presentar la información recolectada de manera clara y estructurada. Incluye el uso de frecuencias, medidas de tendencia central y de dispersión, con el propósito de ofrecer una visión cuantitativa y ordenada de cómo se distribuyen los datos,

sus relaciones internas y su comportamiento general dentro del estudio (Sánchez Carlessi, Reyes Romero & Mejía Sáenz, 2018, p. 63).

Se empleó la estadística inferencial. La estadística inferencial corresponde a un nivel más avanzado del análisis estadístico y se utiliza para establecer generalizaciones, comparaciones y relaciones entre poblaciones, a partir de los datos obtenidos de una muestra. Este tipo de estadística puede aplicarse mediante métodos paramétricos o no paramétricos, dependiendo de las características de los datos y del diseño de investigación (Sánchez Carlessi, Reyes Romero & Mejía Sáenz, 2018, p. 63).

4.8. Aspectos éticos

1. Todas las fuentes bibliográficas empleadas en el desarrollo de la presente investigación fueron debidamente citadas tanto en el cuerpo del documento como en la sección de referencias, siguiendo las normas del estilo APA (séptima edición). De esta manera, se garantizó el respeto a la propiedad intelectual de los autores consultados.

2. La estructura y organización de este trabajo se ajustaron al modelo establecido por la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, manteniendo coherencia con los lineamientos académicos de la Escuela Profesional de Educación Física.

3. El desarrollo de este proyecto consideró las recomendaciones, observaciones y orientaciones brindadas por el docente asesor, lo que permitió fortalecer los aspectos metodológicos y éticos de la investigación.

4. La revisión teórica se elaboró a partir de fuentes bibliográficas confiables, actualizadas y con respaldo académico, lo cual contribuyó a garantizar la solidez del marco conceptual y a evitar el uso de información sin sustento científico.

5. Se gestionó una autorización formal a través de la Escuela Profesional de Educación Física para presentar el proyecto en la institución educativa donde se aplicaron los instrumentos, cumpliendo con los procedimientos requeridos por la normativa institucional.

6. La recolección de datos se realizó con el consentimiento informado de los participantes, quienes fueron previamente informados sobre los objetivos del estudio, garantizando el anonimato, la confidencialidad de sus respuestas y el respeto a su integridad personal, conforme a los principios éticos de la investigación en seres humanos.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Resultados descriptivos:

5.1.1. Actividad física

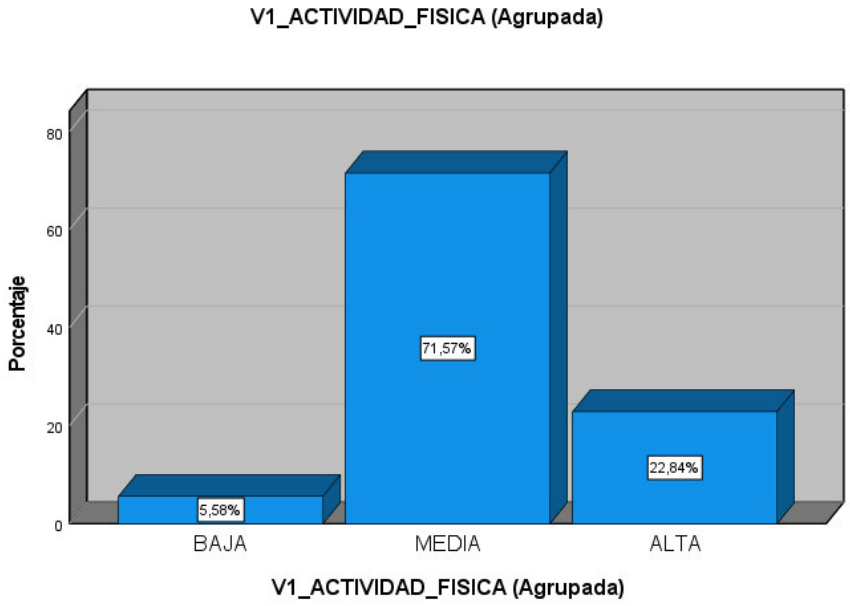
Tabla 11

Resultados descriptivos de la variable actividad física

V1	N	%
Bajo	11	5.6%
Medio	141	71.6%
Alto	45	22.8%

Figura 1

Resultado grafico descriptivo de la variable actividad física



Interpretación:

En la figura 1 y tabla 11 se observa que la mayoría (71.6%) presentan un nivel medio de AF, seguido por un 22.8% que alcanzan un nivel alto, mientras que solo un 5.6% se encuentra en un nivel bajo.

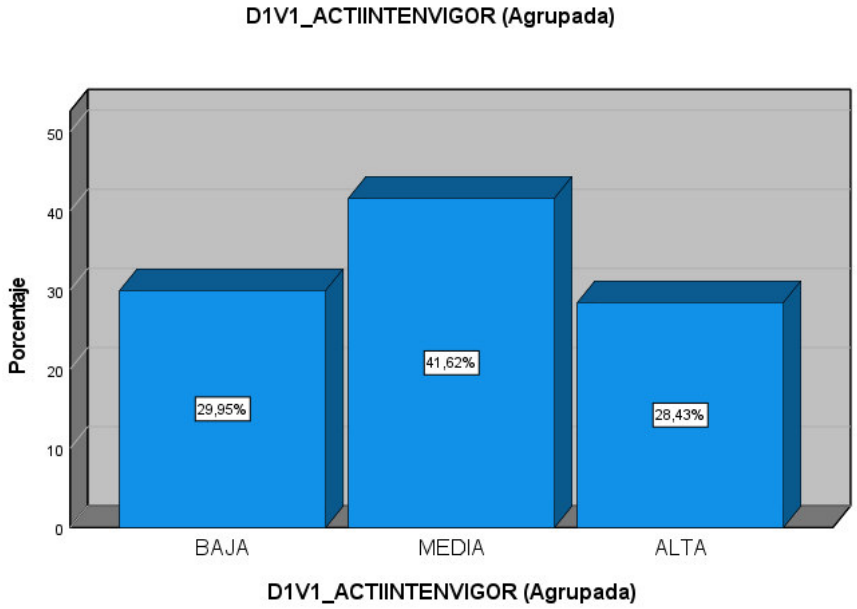
Tabla 12

Nivel de intensidad de la AF vigorosa

D1-V1	N	%
Bajo	59	29.9%
Medio	82	41.6%
Alto	56	28.4%

Figura 2

Resultado grafico descriptivo de la dimensión actividades de intensidad vigorosa



Interpretación:

En la figura 2 y tabla 12 se aprecia que el 41.6% de los encuestados presentan un nivel medio de AF vigorosa, seguido por un 29.9% en nivel bajo y un 28.4% en nivel alto.

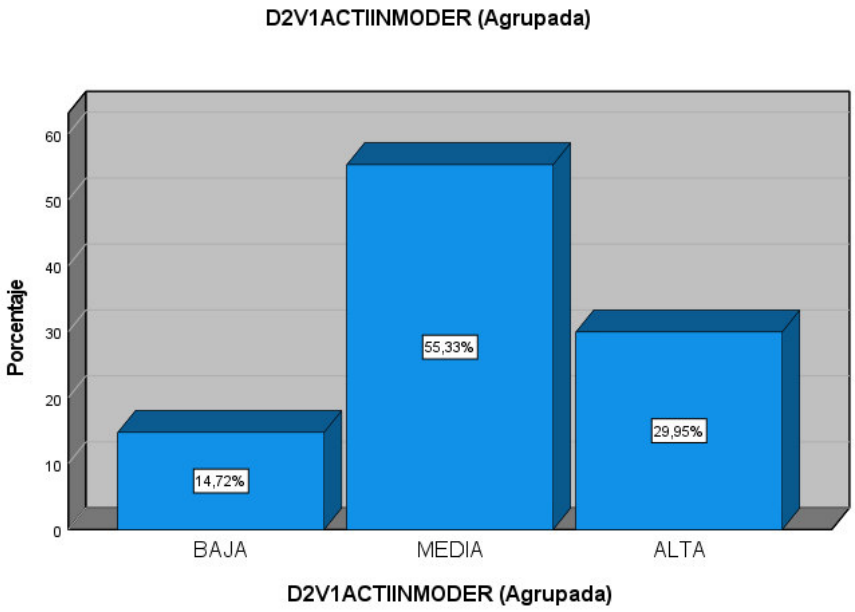
Tabla 13

Nivel de intensidad de la AF moderada

D2-V1	N	%
Bajo	29	14.7%
Medio	109	55.3%
Alto	59	29.9%

Figura 3

Resultado grafico descriptivo de la dimensión actividades de intensidad moderada



Interpretación:

En la figura 3 y tabla 13 se evidencia que el 55.3% de los encuestados se ubican en una intensidad media de AF moderada, mientras que el 29.9% se encuentran en un nivel alto y el 14.7% en un nivel bajo.

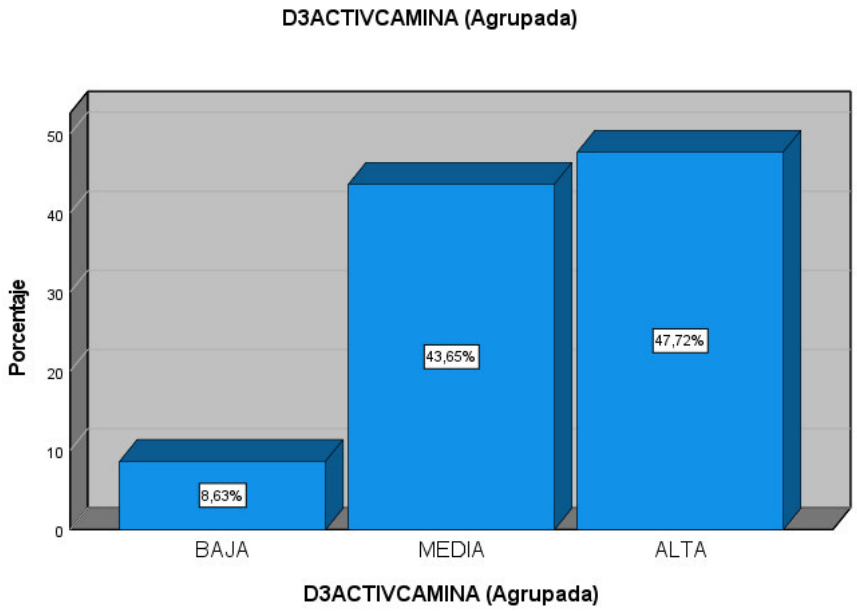
Tabla 14

Nivel de intensidad de actividades al caminar

D3-V1	N	%
Bajo	17	8.6%
Medio	86	43.7%
Alto	94	47.7%

Figura 4

Resultado grafico descriptivo de la dimensión actividades al caminar



Interpretación:

En la figura 4 y tabla 14 se observa que el 47.7% de los encuestados realizan actividades al caminar en un nivel alto, seguido de un 43.7% en nivel medio y un 8.6% en nivel bajo.

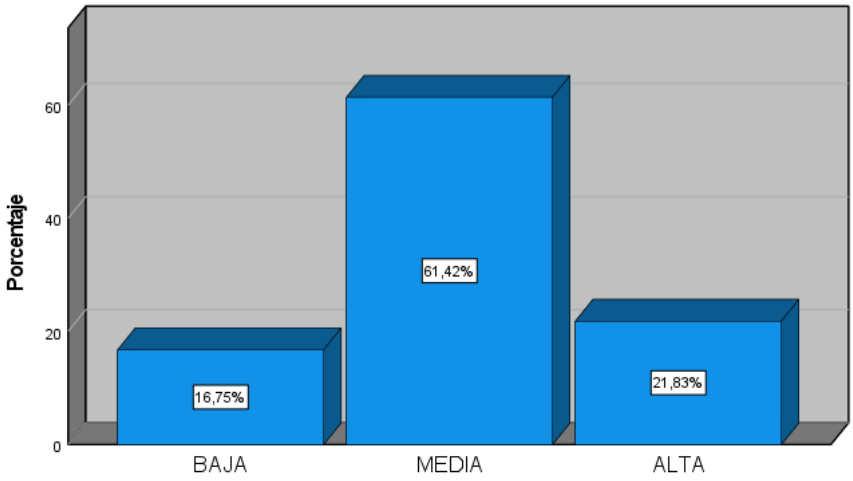
Tabla 15

Nivel de intensidad del sedentarismo

D4-V1	N	%
Bajo	33	16.8%
Medio	121	61.4%
Alto	43	21.8%

Figura 5

Resultado grafico descriptivo de la dimensión sedentarismo



Interpretación:

En la figura 5 y tabla 15 se aprecia que el 61.4% presentan un nivel medio de actividades sedentarias, seguido de un 21.8% en nivel alto y un 16.8% en nivel bajo.

5.1.2. Motivación

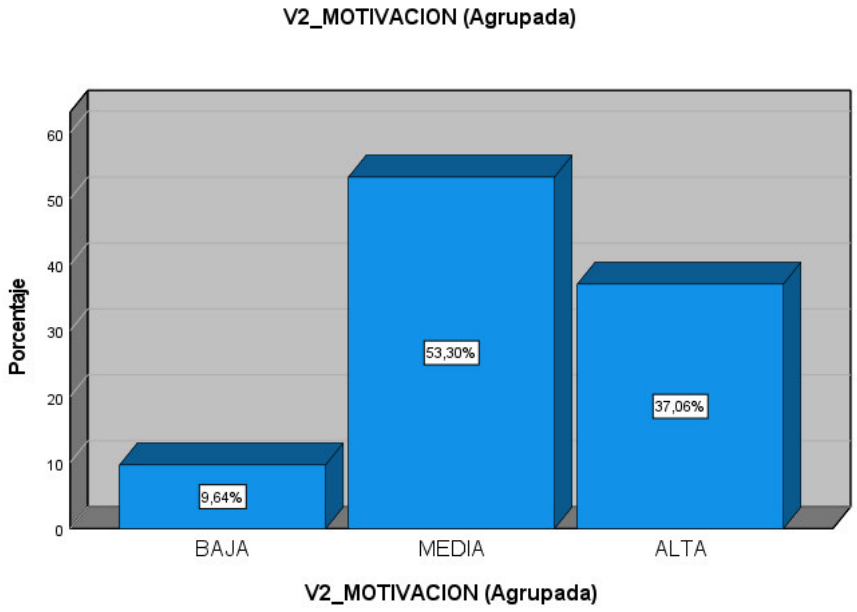
Tabla 16

Resultado descriptivo de la variable motivación.

V2	N	%
Bajo	19	9.6%
Medio	105	53.3%
Alto	73	37.06%

Figura 6

Resultado grafico descriptivo de la variable motivación



Interpretación:

En la figura 6 y tabla 16 se observa que el 53.3% tienen un nivel medio de motivación, seguido de un 37.1% en nivel alto y un 9.6% en nivel bajo.

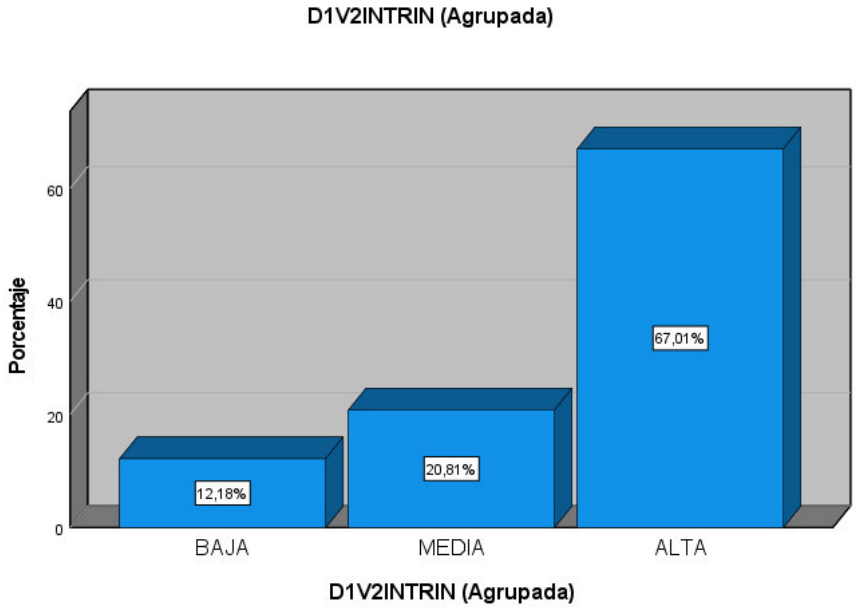
Tabla 17

Nivel de motivación intrínseca

V2-D1	N	%
Bajo	24	12.2%
Medio	41	20.8%
Alto	132	67.0%

Figura 7

Resultado grafico descriptivo de la dimensión motivación intrínseca



Interpretación:

En la figura 7 y tabla 17 se aprecia que el 67.0% presentan un nivel alto de motivación intrínseca, seguido de un 20.8% en nivel medio y un 12.2% en nivel bajo.

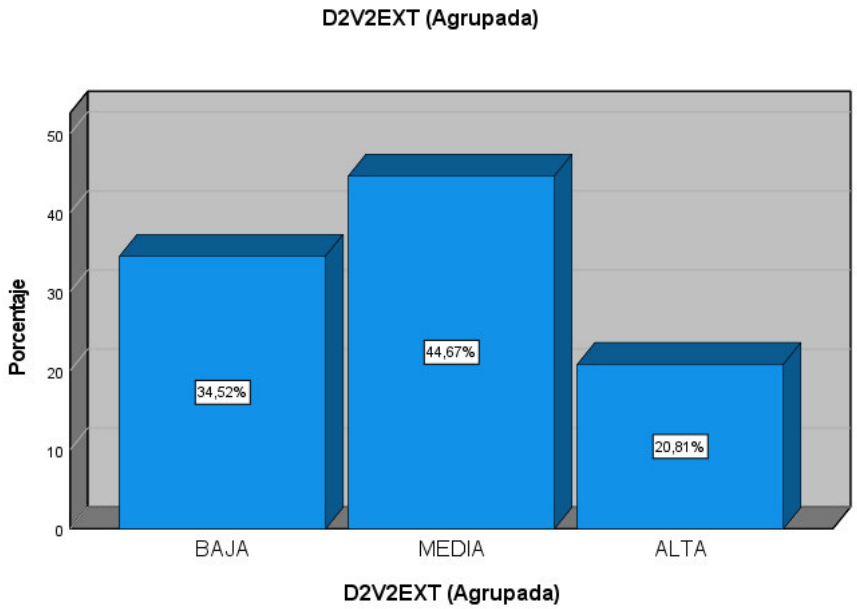
Tabla 18

Nivel de regulación externa

V2-D2	N	%
Bajo	68	34.5%
Medio	88	44.7%
Alto	41	20.8%

Figura 8

Nivel de regulación externa



Interpretación:

En la figura 8 y tabla 18 se evidencia que el 44.7% de los encuestados presentan un nivel medio de regulación externa, seguido de un 34.5% en nivel bajo y un 20.8% en nivel alto.

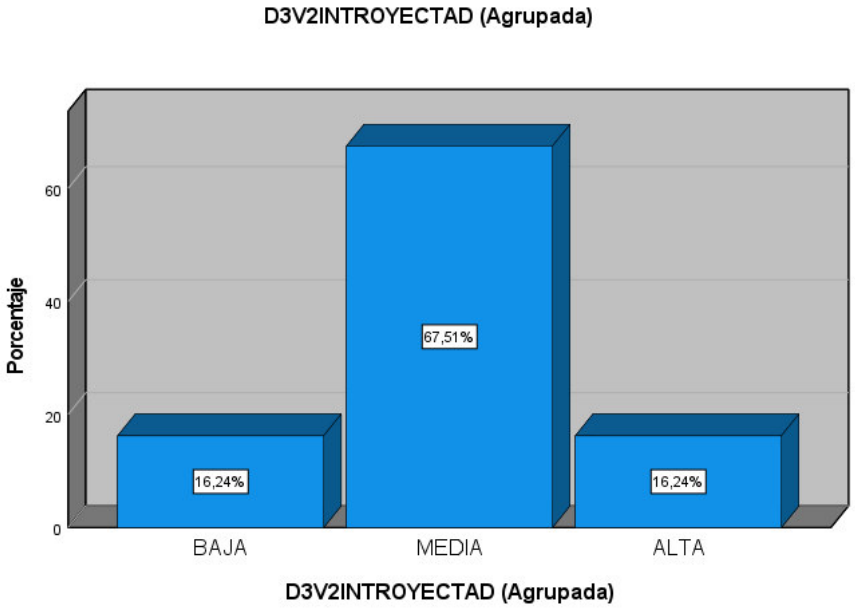
Tabla 19

Nivel de regulación introyectada

V2-D3	N	%
Bajo	32	16.2%
Medio	133	67.5%
Alto	32	16.2%

Figura 9

Resultado grafico descriptivo de la dimensión regulación introyectada



Interpretación:

En la figura 9 y tabla 19 se observa que la mayoría (67.5%) se encuentran en un nivel medio de regulación introyectada, mientras que el 16.2% se ubican tanto en nivel alto como en nivel bajo.

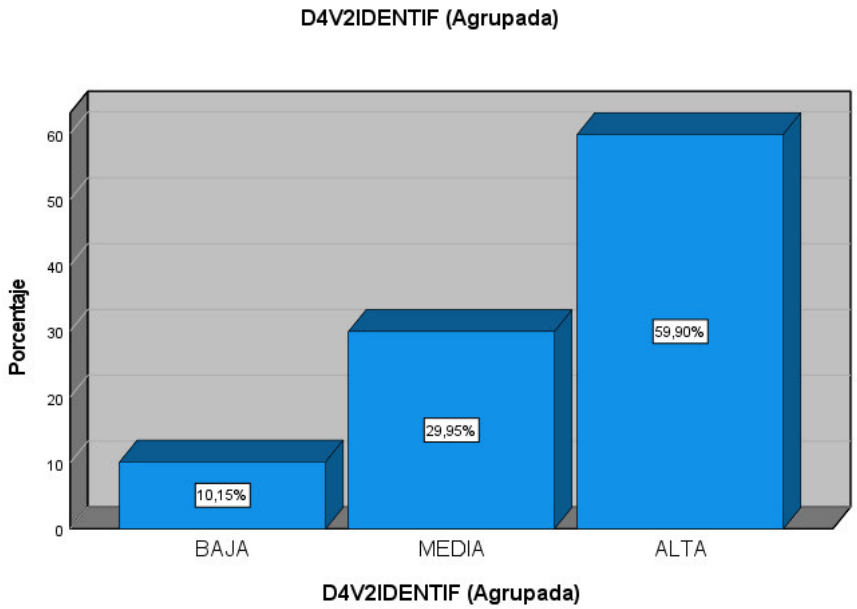
Tabla 20

Nivel de regulación identificada

V2-D4	N	%
Bajo	20	10.2%
Medio	59	29.9%
Alto	118	59.9%

Figura 10

Resultado grafico descriptivo de la dimensión regulación identificada



Interpretación:

En la figura 10 y tabla 20 se aprecia que el 59.9% de los encuestados presentan un nivel alto de regulación identificada, seguido de un 29.9% en nivel medio y un 10.2% en nivel bajo.

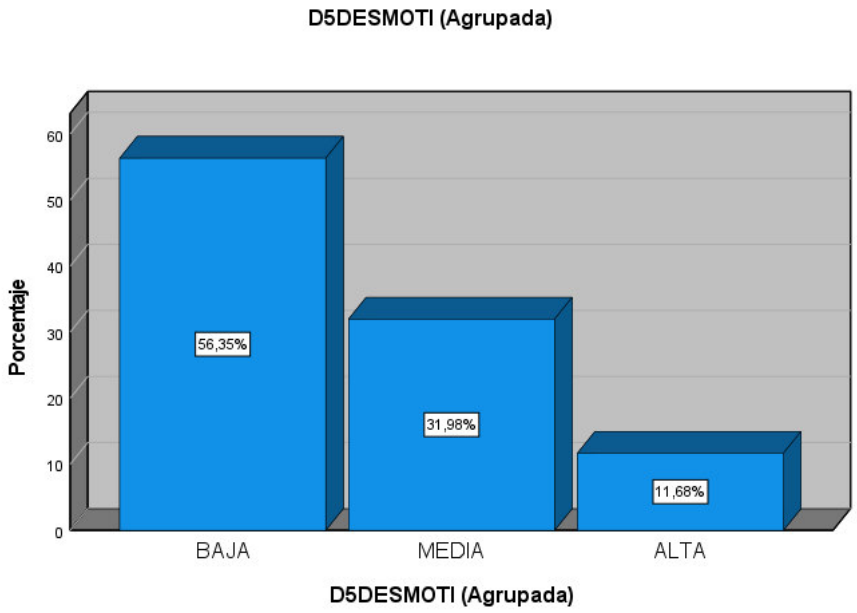
Tabla 21

Nivel de desmotivación

V2-D5	N	%
Bajo	111	56.3%
Medio	63	32.0%
Alto	23	11.7%

Figura 11

Resultado grafico descriptivo de la dimensión desmotivación



Interpretación:

En la figura 11 y tabla 21 se observa que el 56.3% de los encuestados presentan un nivel bajo de desmotivación, mientras que el 32.0% se encuentran en un nivel medio y solo el 11.7% en un nivel alto.

5.2. Resultados inferenciales

Resultado de la hipótesis general

Esta investigación tuvo como hipótesis general: Existe una relación significativa entre la actividad física y la motivación en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año de la I.E. “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, año 2025.

Ho: No existe relación significativa entre la actividad física y la motivación en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. 2058 “Hermana Busse de la Guerra” – Los Olivos, 2025.

Ha: Existe relación significativa entre la actividad física y la motivación en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. 2058 “Hermana Busse de la Guerra” – Los Olivos, 2025.

Tabla 22

Correlación entre la AF y la motivación según la prueba de Spearman

		Actividad física	Motivación
V1	Correlación de Spearman	1.000	.314
	Sig. (bilateral)		.000
	N	197	197
V2	Correlación de Spearman	.314	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	197	197

Abreviatura: N=Muestra de estudio.

Interpretación:

En la tabla 22 se observa que se obtuvo una correlación positiva (Rho = 0.314) entre la AF y la motivación de los estudiantes. Por tal motivo, se rechaza la (Ho) y se acepta la (Ha), confirmando que existe una relación significativa entre la actividad física y la motivación en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, 2025.

Resultados de las hipótesis especificas

Primera hipótesis

Esta investigación tuvo como primera hipótesis especifica: Existe una relación significativa entre la AF y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año.

Ho: No existe relación significativa entre la AF y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física.

Ha: Existe relación significativa entre la AF y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física.

Tabla 23

Correlación entre la AF y la motivación intrínseca según la prueba de Spearman

		Actividad física	Motivación intrínseca
V1	Correlación de Spearman	1.000	.397
	Sig. (bilateral)		.000
	N	197	197
V2-D1	Correlación de Spearman	.397	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	197	197

Abreviatura: N=Muestra de estudio.

Interpretación:

En la tabla 23 se observa que se obtuvo una correlación positiva (Rho = .397) entre la AF y la motivación intrínseca de los estudiantes. Por consiguiente, se rechaza la (Ho) y se acepta la (Ha), confirmando que existe una relación significativa entre la actividad física y la motivación intrínseca en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, 2025.

Segunda hipótesis

Esta investigación tuvo como segunda hipótesis especifica: Existe una relación significativa entre la AF y la regulación externa en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año.

Ho: No existe relación significativa entre la AF y la regulación externa en la clase de Educación Física.

Ha: Existe relación significativa entre la AF y la regulación externa en la clase de Educación Física.

Tabla 24

Correlación entre la AF y la regulación externa según la prueba de Spearman

		Actividad física	Regulación externa
V1	Correlación de Spearman	1.000	.266
	Sig. (bilateral)		.000
	N	197	197
V2-D2	Correlación de Spearman	.266	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	197	197

Abreviatura: N=Muestra de estudio.

Interpretación:

En la tabla 24 se muestra que se obtuvo una correlación positiva (rho = .266) entre la AF y la regulación externa en la clase de Educación Física. Por lo tanto, se rechaza la (Ho) y se acepta la (Ha), lo que confirma que existe una relación significativa entre la AF y la regulación externa en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, 2025.

Tercera hipótesis

Esta investigación tuvo como tercera hipótesis especifica: Existe una relación significativa entre la AF y la regulación introyectada en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año.

Ho: No existe relación significativa entre la AF y la regulación introyectada en la clase de Educación Física.

Ha: Existe relación significativa entre la AF y la regulación introyectada en la clase de Educación Física.

Tabla 25

Correlación entre la AF y la regulación introyectada según la prueba de Spearman

		Actividad física	Regulación introyectada
V1	Correlación de Spearman	1.000	-.225
	Sig. (bilateral)		.000
	N	197	197
V2-D3	Correlación de Spearman	-.225	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	197	197

Abreviatura: N=Muestra de estudio.

Interpretación:

En la tabla 25 se observa que la correlación entre la actividad física y la regulación introyectada fue de rho = -.225. Este resultado evidencia que existe una relación inversa entre ambas variables. En consecuencia, se rechaza la (Ho) asumiendo que la AF guarda relación significativa con la regulación introyectada en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, 2025.

Cuarta hipótesis

Esta investigación tuvo como cuarta hipótesis especifica: Existe una relación significativa entre la AF y la regulación identificada en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año.

Ho: No existe relación significativa entre AF y la regulación identificada en la clase de Educación Física.

Ha: Existe relación significativa entre la AF y la regulación identificada en la clase de Educación Física.

Tabla 26

Correlación entre la AF y la regulación identificada según la prueba de Spearman

		Actividad física	Regulación identificada
V1	Correlación de Spearman	1.000	.281
	Sig. (bilateral)		.000
	N	197	197
V2-D4	Correlación de Spearman	.281	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	197	197

Abreviatura: N=Muestra de estudio.

Interpretación:

En la tabla 26 se observa que se obtuvo una correlación positiva (rho=.281) entre la AF y la regulación identificada en la clase de Educación Física. Por lo tanto, se rechaza la (Ho) y se acepta la (Ha), confirmando que existe una relación significativa entre la AF y la regulación identificada en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año de secundaria de la I.E. “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, 2025.

Quinta hipótesis

Esta investigación tuvo como quinta hipótesis especifica: Existe una relación significativa entre la AF y la desmotivación en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año.

Ho: No existe relación significativa entre la AF y la desmotivación en la clase de Educación Física.

Ha: Existe relación significativa entre la AF y la desmotivación en la clase de Educación Física.

Tabla 27

Correlación entre la AF y la desmotivación según la prueba de Spearman

		Actividad física	Desmotivación
V1	Correlación de Spearman	1.000	-.138
	Sig. (bilateral)		.044
	N	197	197
V2-D5	Correlación de Spearman	-.138	1.000
	Sig. (bilateral)	.044	
	N	197	197

Abreviatura: N=Muestra de estudio.

Interpretación:

En la tabla 27 se observa que la correlación entre la AF y la desmotivación fue de rho = −.138 con un nivel de significancia p = .044. El resultado evidencia la existencia de una correlación inversa y estadísticamente significativa entre ambas variables. En consecuencia, se rechaza la (Ho) y se acepta la (Ha), confirmando que la AF se relaciona de manera inversa con la desmotivación en la clase de Educación Física.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

Discusión

Según los resultados obtenidos en la contratación de la hipótesis general, se encontró una relación significativa entre la AF y la motivación en la clase de Educación Física (Rho = .314; p = .000), lo que evidencia que la práctica regular de actividad física se asocia al incremento de la disposición motivacional. Este hallazgo coincide con lo reportado por Ordoñez-Bustamante y Heredia-León (2021), quienes en un estudio con 309 estudiantes identificaron que la AF se relaciona positivamente con las necesidades psicológicas básicas, las cuales fortalecen tanto la motivación intrínseca como la extrínseca, favoreciendo la intención futura de ser físicamente activos. Estos resultados pueden interpretarse a partir de la Teoría de la Autodeterminación propuesta por Deci y Ryan (2000), plantea que la motivación se fortalece cuando se satisfacen necesidades psicológicas básicas como la autonomía, la competencia y la relación con los demás.

En este marco, las clases de Educación Física no solo favorecen el desarrollo de la condición física, sino que también contribuyen al fortalecimiento de la motivación de los estudiantes, lo que resalta la importancia de promover experiencias educativas orientadas al bienestar integral del alumnado.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la contrastación de la primera hipótesis específica, se evidenció una relación significativa entre la AF y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física (Rho = .397; p = .000). Este resultado sugiere que una mayor participación en actividades físicas se vincula con un incremento en el interés genuino y el disfrute durante las clases de Educación Física. Este hallazgo es consistente con lo planteado por Gaibor Torres (2022), quien, a partir de una revisión sistemática, señala que la motivación intrínseca cumple un rol fundamental en el ámbito escolar, ya que incentiva a los estudiantes a involucrarse de manera voluntaria en las

actividades físicas tanto dentro como fuera de la institución educativa, favoreciendo la adopción de un estilo de vida saludable.

Asimismo, la relación identificada puede interpretarse desde la Teoría del Fluir propuesta por Csikszentmihalyi (1990), la cual sostiene que la motivación intrínseca se manifiesta cuando las personas participan en actividades quec logran equilibrar los desafíos con sus propias habilidades, generando sensaciones de disfrute, concentración y compromiso. En este contexto, las experiencias desarrolladas en las clases de Educación Física pueden fortalecer la disposición de los estudiantes hacia la práctica voluntaria de actividad física, lo que reafirma la relación significativa del estudio.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la contrastación de la segunda hipótesis específica, se evidenció una relación positiva y significativa entre la AF y la regulación externa en los estudiantes de quinto año de secundaria (Rho = .266; p = .000). Este resultado coincide con lo reportado por Nogg, Vaughn, Levy y Blashill (2021), quienes, en un estudio realizado con adolescentes estadounidenses, encontraron que la regulación externa se relacionaba significativamente con la actividad física, evidenciando que muchos estudiantes participan motivados por recompensas, reconocimiento social o presiones provenientes del entorno. Esta relación también puede interpretarse a partir de lo planteado por Rodrigues et al. (2023), quienes señalan que la regulación externa corresponde a una forma de motivación controlada en la que la conducta se mantiene principalmente por incentivos o demandas externas; si bien estos factores pueden favorecer la participación inicial, suelen limitar el proceso de internalización de la actividad y disminuir la adherencia a largo plazo. En este contexto, los resultados del presente estudio ponen de manifiesto la importancia de que los docentes de Educación Física orienten los estímulos externos hacia experiencias

pedagógicas más significativas, que favorezcan progresivamente el desarrollo de formas de motivación más autónomas y sostenibles en los estudiantes.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la contrastación de la tercera hipótesis específica, se evidenció una relación inversa entre la AF y la regulación introyectada en los estudiantes de quinto año de secundaria (Rho = –.225; p = .000), lo que sugiere que, a medida que los alumnos incrementan su participación en actividades, disminuye la influencia de la presión interna o del sentimiento de obligación como principal motivo para realizarlas. Este resultado coincide con lo señalado por Vaquero-Solís et al. (2019), quienes identificaron que una mayor práctica de actividad física en adolescentes se relaciona con niveles más bajos de motivación controlada, particularmente en la regulación introyectada, lo que refuerza la idea de que los hábitos consolidados de actividad física reducen la dependencia de factores asociados con la culpa o el temor a la desaprobación social. Asimismo, este hallazgo puede interpretarse a partir de lo planteado por Ryan y Deci (2017), quienes sostienen que la regulación introyectada, caracterizada por la presencia de presiones internas, tiende a disminuir conforme las personas logran internalizar de manera más autónoma las razones que las motivan a realizar una actividad. De este modo, la práctica frecuente de actividad física favorece que los estudiantes encuentren motivos más autodeterminados, reduciendo la influencia de la introyectada como motor principal de su participación.

Según los resultados obtenidos en la contrastación de la cuarta hipótesis específica, se encontró una relación significativa entre la AF y la regulación identificada en la clase de Educación Física (Rho = .281; p = .000).Este hallazgo guarda coherencia con lo reportado por Galeano Rojas (2025), quien evidenció que la regulación identificada actúa como un predictor positivo de la práctica de actividad física en adolescentes, dado que estos tienden a comprometerse más cuando reconocen sus

beneficios para la salud y la integración social. Esta relación puede comprenderse desde el Modelo Jerárquico de la Motivación de Vallerand (2007), que explica que la regulación identificada corresponde a un nivel relativamente autónomo de motivación, en el cual el individuo internaliza el valor de la actividad y lo asume como propio, fortaleciendo así la disposición sostenida hacia la práctica.

Según los resultados obtenidos en la contrastación de la quinta hipótesis específica, se identificó una relación inversa entre la AF y la desmotivación en la clase de Educación Física (Rho = –.138; p = .044), lo cual evidencia que, conforme los adolescentes incrementan su participación en actividades físicas, disminuyen los sentimientos de apatía y falta de interés hacia el área de EF. Este hallazgo es coherente con lo reportado por Pulido et al. (2021), quienes demostraron que mayores niveles de actividad física se relacionan con menores índices de desmotivación en el ámbito escolar, confirmando que la práctica activa contribuye a reducir la falta de interés hacia la actividad física. Dichos resultados pueden comprenderse a partir de lo planteado por Standage et al. (2003), quienes señalan que en contextos de Educación Física donde se promueven experiencias de competencia y autonomía, se reducen significativamente los niveles de desmotivación al fortalecer las intenciones de práctica y el compromiso estudiantil.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

PRIMERA:

De acuerdo al objetivo general, se concluye que existe relación significativa entre la actividad física y la motivación en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año de la I.E. “Herman Busse de la Guerra” – Los Olivos, año 2025 (Rho = .314; p =.000).

SEGUNDA:

De acuerdo al primer objetivo específico, se concluye que existe relación significativa entre la actividad física y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física. (Rho = .397; p = .000).

TERCERA:

De acuerdo al segundo objetivo específico, se concluye que existe relación significativa entre

la actividad física y la regulación externa en la clase de Educación Física (Rho = .266; p = .000).

CUARTA:

De acuerdo al tercer objetivo específico, se concluye que existe una relación inversa y significativa entre la actividad física y la regulación introyectada en la clase de Educación Física (Rho = –.225; p = .000).

QUINTA:

De acuerdo al cuarto objetivo específico, se concluye que existe una relación significativa entre la actividad física y la regulación identificada en la clase de Educación Física (Rho = .281; p = .000).

SEXTA:

De acuerdo al quinto objetivo específico, se concluye que existe una relación inversa y significativa entre la actividad física y la desmotivación en la clase de Educación Física (Rho = –.138; p = .044).

Recomendaciones

PRIMERA:

Se recomienda que los docentes de Educación Física fomenten la práctica constante de actividades físicas en los estudiantes mediante la planificación de sesiones que contribuyan al desarrollo de la condición física y al fortalecimiento de la motivación personal. De esta manera, se favorecerá la formación de hábitos activos y saludables que incrementen la disposición de los estudiantes hacia la práctica física y su motivación dentro del contexto escolar.

SEGUNDA:

Se sugiere diseñar y aplicar estrategias pedagógicas orientadas a estimular la motivación intrínseca, como la incorporación de juegos y dinámicas recreativas, con el propósito de generar experiencias de disfrute y participación voluntaria durante las clases de Educación Física. Esto permitirá consolidar una actitud positiva y sostenida frente a la actividad física.

TERCERA:

Se recomienda que docentes y entrenadores consideren la influencia de la regulación externa, orientando los incentivos y recompensas hacia oportunidades que favorezcan el desarrollo de la autonomía en los estudiantes. En este sentido, resulta pertinente promover actividades que disminuyan la dependencia de factores externos y valoren el esfuerzo personal como fuente de satisfacción.

CUARTA:

Se sugiere que los docentes promuevan una regulación introyectada en condiciones saludables, procurando reducir sentimientos de culpa o presiones internas en los

estudiantes. Esto puede lograrse mediante la generación de ambientes de aprendizaje seguros y de confianza, donde los alumnos comprendan que la práctica de la actividad física posee un valor personal y no constituye únicamente una exigencia social.

QUINTA:

Se recomienda incentivar la regulación identificada a través de propuestas educativas que vinculen la actividad física con objetivos personales, tales como la mejora de la salud, el bienestar emocional o el desarrollo personal. De esta forma, los estudiantes podrán asumir la práctica física como una decisión consciente y significativa, fortaleciendo su compromiso y continuidad en el tiempo.

SEXTA:

Se sugiere desarrollar programas institucionales orientados a enfrentar la desmotivación hacia la práctica de la actividad física, incorporando diversas actividades recreativas y deportivas que respondan a los intereses y preferencias del estudiantado. Asimismo, es fundamental fortalecer el acompañamiento docente con el fin de generar experiencias positivas que contribuyan a disminuir la apatía y la falta de compromiso frente a la actividad física.

REFERENCIAS

Agudelo Viana, L. G., Aigneren Aburto, J. M., & Ruiz Restrepo, J. (2008). Diseños de investigación experimental y no-experimental. La Sociología en sus Escenarios, (18), 1–46.

Alarcón Castro, F., & Loayza Carhuapona, R. (2025). Nivel de actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios de Educación Física, Ayacucho, año 2025. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.

Barboza Izarra, N., & Gutiérrez Huamaní, O. (2025). La motivación en la práctica de actividades físicas. Llimpi, 4(2), 1–9.

Cádiz Chacón, P., Zegarra Villanueva, D., Mendoza Azañedo, Y., & Valenzuela Gómez, M. (2021). Motivación y práctica física: una mirada desde la educación secundaria. Revista de Educación Física y Salud, 10(1), 23–34.

Caravallo, M. E. (2008). Motivación y enfermería. Medicina Infantil, XV(3), 282–285. https://www.medicinainfantil.org.ar/images/stories/volumen/2008/xv_3_282.pdf

Carrillo, M., Padilla, J., Rosero, T., & Villagómez, M. S. (2009). La motivación y el aprendizaje. Alteridad. Revista de Educación, 4(2), 20-32. https://www.redalyc.org/pdf/4677/467746249004.pdf

Chalapud Narváez, L. M., & Molano Tobar, N. J. (2021). Nivel de actividad física en universitarios de Popayán, Colombia. Ecimed.

Chinguel Orozco, J. (2020). Motivación y actividad física de estudiantes del VII ciclo de educación secundaria en instituciones educativas de Carabayllo - 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle].

https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f3ddf187-062d-467e-897e-4f123c4bd6e6/content

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 35(8), 1381–1395. https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB

Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2014). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Atención Primaria, 46(7), 388–394. https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-S0212656714002911

Dávalos, I., Bermejo, A., Del Puerto, N., Gerónimo, M. I., Costa, D., & Pérez de la Hoz, R. (2023). Actividad física y ejercicio físico: dos conceptos diferentes. Revista Argentina de Cardiología, 92(3), 251–260. https://www.scielo.org.ar/pdf/rac/v92n3/1850-3748-rac-92-03-251.pdf

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Devargas Viñado, J., & Herrera Mor, E. M. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. Ágora para la Educación Física y el Deporte, 22(2), 203–220. https://revistas.uva.es/index.php/agora/article/view/3772/3672

Djurdjevic, D., Todorović, J., & Sipetic-Grujičić, S. (2025). Validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire-Short Form in adolescents.

Kinesiology, 56(2), 304–311. https://hrcak.srce.hr/ojs/index.php/kinesiology/article/view/30609

Durán-Vinagre, M. Á., Sánchez Herrera, S., & Feu, S. (2021). La motivación de los estudiantes universitarios para realizar actividad física. Psicología y Crecimiento Positivo: El Afrontamiento Maduro de la Dificultad: La Respuesta al COVID-19, 147. https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2126/1750

Estrada-Araoz, C., et al. (2023). Motivos para realizar actividad física entre los estudiantes universitarios. Dialnet.

Fuentes Lara, A. (2021). Prácticas de la actividad física necesarias para la vida [Monografía de Segunda Especialidad, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional UNTUMBES. https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63557

Galeano Rojas, M., López, J., & Restrepo, P. (2025). Motivación y percepción de igualdad como factores en la práctica de actividad física. Revista Ciencias del Deporte, 19(1), 44–52.

García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Lubans, D. R. (2022). Physical activity, mental health, and academic performance in adolescents: A systematic review. Journal of Sport and Health Science, 11(2), 245–256.

García Muñoz, T. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación (p. 2). Universidad de Valladolid. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55733407/Garcia_Munoz_El_cuestionario_como...-libre.pdf

Goveia, J. C. de, Okuno, N. M., Lise, N. S., Cantorani, J. R. H., Vargas, T. M., Pedroso, B., & Vargas, L. M. (2025). Nivel de actividad física y factores asociados en estudiantes universitarios postpandemia de COVID-19. Retos, 62, 161–170. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/107943/80403

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2021). Metodología de la investigación (7.ª ed.). McGraw-Hill Education.

Iraizoz Barrios, A. M., García Mir, V., León García, G., & Brito Sosa, G. (2023). Actividad física en estudiantes universitarios: papel mediador frente al estrés académico y motivación para realizarla. Revista Científica Olimpia, 20(4), 97–117.

Jaramillo, M. M. C., Márquez, C. G., Jaime, M. D. L. M., Solís, L. O., Gómez, R. N. R., & Hernández, L. V. (2017). Factores que determinan la práctica de actividad física en alumnos de secundaria. Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte, 5(7), 111–128.

Justiniano Flores, R. J., & Cancino Cotrina, D. M. (2025). La motivación en el aprendizaje durante la última década. Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 8(32), 380–392. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.730

Llerandi Padrón, V., & Barrios Palacios, Y. D. (2022). La motivación y el aprendizaje en la clase de educación física: Reflexiones prácticas. Revista Conrado, 18(84), 30. http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v18n84/1990-8644-rc-18-84-30.pdf

López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa. Bellaterra. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf

Mantilla, S. C., & Gómez Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física: Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología, 10(1), 48–52.

Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M. de los Á. (1999). Actividad física y recreación. Revista Costarricense de Educación Física, 11(2), 1–12. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-14291999000200003&script=sci_arttext

Ministerio de Salud del Perú. (2022). Informe técnico sobre actividad física en población escolar. Dirección de Promoción de la Salud.

Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., & Ruiz, L. (2019). Perceptions of controlling teaching behaviors and the effects on the motivation and behavior of high school physical education students. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(12), 2205. https://doi.org/10.3390/ijerph16122205

Niño Rojas, V. M. (2019). Metodología de la investigación. Ecoe Ediciones.

Organización Mundial de la Salud. (2018). La OMS presenta el Plan de acción mundial sobre actividad física. https://www.who.int/es/news/item/04-06-2018-who-launches-global-action-plan-on-physical-activity

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: **Actividad física y motivación en estudiantes de la I.E. 2095 "Herman Busse de la Guerra", Los Olivos, año 2025**

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES/ INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACION/ MUESTRA	TECNICA E INSTRUMENTOS
Problema general ¿Cómo se relacionan la actividad física y la motivación en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año de la I.E. "Herman Busse de la Guerra", Los Olivos, en el año 2025? **P1.** ¿Cómo se relacionan la actividad física y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año?	**Objetivo general** Identificar la relación entre la actividad física y la motivación en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año de la I.E. 2095 "Herman Busse de la Guerra"- Los Olivos, 2025. **O1.** Identificar la relación entre la actividad física y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año.	**Hipótesis general** Existe una relación significativa entre la actividad física y la motivación en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año de la I.E. "Herman Busse de la Guerra" – Los Olivos, año 2025. **H1.** Existe una relación significativa entre la actividad física y la motivación intrínseca en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año.	**Actividad Física**	**Actividad al caminar** . Frecuencia y duración del caminar diario . Preferencia y valoración del caminar como actividad física **AF de intensidad moderada** . Frecuencia y duración de AF moderadas . Incorporación de actividades moderadas en la vida cotidiana **AF de intensidad vigorosa** . Frecuencia y duración de AF intensas . Participación y efectos en el bienestar tras	**Enfoque** Cuantitativo **Tipo de investigación** Básica **Nivel de investigación** Correlacional **Diseño de investigación** No experimental **Método de investigación** Hipotético-deductivo	**Población** 199 estudiantes **Muestra** 197 estudiantes **Muestreo** Probabilístico	**Técnica:** Encuesta **Instrumento:** Cuestionario

P2. ¿Cómo se relacionan la actividad física y la regulación externa en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año?	**O2.** Identificar la relación entre la actividad física y la regulación externa en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año.	**H2.** Existe una relación significativa entre la actividad física y la regulación externa en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año.	**Motivación**	actividades intensas **Sedentarismo** . Tiempo diario dedicado a actividades sedentarias . Pausas activas e impacto de la inactividad física
P3. ¿Cómo se relacionan la actividad física y la regulación introyectada en la clase de Educación Física de la motivación de los estudiantes de quinto año?	**O3.** Identificar la relación entre la actividad física y la regulación introyectada en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año.	**H3.** Existe una relación significativa entre la actividad física y la regulación introyectada en la clase de Educación Física en los estudiantes de quinto año.		**Mot. Intrínseca** . Participa porque disfruta o se divierte en la clase . Participa porque le parece interesante y gratificante **Reg. Externa** . Participa por la expectativa del profesor o compañeros **Reg. Introyectada** . Participa por sentirse mal si no lo hace
P4. ¿Cómo se relacionan la actividad física y la regulación identificada en la clase de Educación Física de la	**O4.** Identificar la relación entre la actividad física y la regulación identificada en la clase de Educación	**H4.** Existe una relación significativa entre la actividad física y la regulación identificada en la clase de		

motivación de los estudiantes de quinto año? **P5.** ¿Cómo se relacionan la actividad física y la desmotivación en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año?	Física de los estudiantes de quinto año. **O5.** Identificar la relación entre la actividad física y la desmotivación en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año.	Educación Física en los estudiantes de quinto año. **H5.** Existe una relación significativa entre la actividad física y la desmotivación en la clase de Educación Física de los estudiantes de quinto año.	**Reg. Identificada** . Participa porque reconoce el valor personal y formativo de la clase . Participa porque cree que le brinda habilidades para el futuro **Desmotivación** . Expresa falta de sentido o utilidad en la clase de E.F. . Manifiesta rechazo o desagrado hacia el curso

Nota. La abreviatura Mot = Motivación y Reg = Regulación.

.