



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

**Influencia de la motivación de logro para aprender
educación física y el nivel de sedentarismo fuera del
horario escolar en estudiantes de educación primaria
de una institución privada de Lima, Perú**

TESIS

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

AUTOR

Teresa Isabel GÓMEZ SOTOMAYOR

ASESOR

Dr. Giovanni Jeffrey CORVETTO CASTRO

Lima, Perú

2025



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

Gómez, T. (2025). *Influencia de la motivación de logro para aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Teresa Isabel Gómez Sotomayor
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09772434
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-4803-0175
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Giovanni Jeffrey Corvetto Castro
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	09885052
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3320-0538
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10372562
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Carlos Wyllly Dextre Mendoza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10389035
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Freddy Jesús Huamaní Arredondo
Tipo de documento	DNI:
Número de documento de identidad	09049353
Datos de investigación	

Línea de investigación	No aplica
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	No aplica
Ubicación geográfica de la investigación	Lima, Perú
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024 a 2025
URL de disciplinas OCDE	Educación general https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

"Carlos Cáceres Álvarez"



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 013-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 22 días del mes de julio de 2025, siendo las 08:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **INFLUENCIA DE LA MOTIVACIÓN DE LOGRO PARA APRENDER EDUCACIÓN FÍSICA Y EL NIVEL DE SEDENTARISMO FUERA DEL HORARIO ESCOLAR EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DE LIMA, PERÚ**, que presenta el Bachiller; **TERESA ISABEL GÓMEZ SOTOMAYOR**, 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 **APROBADA** con mención de **HONROSA**, con la calificación de **Diecisiete (17)**.

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

En señal de conformidad, siendo las 08:50 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA
Presidente

Dr. GIOVANNI JEFFREY CORVETTO CASTRO
Asesor

Dr. CARLOS WYLY DEXTRE MENDOZA
Jurado Informante

Dr. FREDDY JESUS HUAMANI ARREDONDO
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, Dr. Giovanni Jeffrey Corvetto Castro en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° 207-2024-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es: **Influencia de la motivación de logro para aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú**, presentado por el bachiller Teresa Isabel Gómez Sotomayor, para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física.

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

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del Título Profesional de Licenciado en Educación Física

Lima, 06 de agosto del 2025

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Dr. Giovanni Jeffrey Corvetto Castro

DNI: 09885052

* 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 este trabajo a mis hijos Rodrigo y Gabriel con mucho amor, recordándoles
que todo esfuerzo tiene su recompensa. También a todas las personas, familia,
profesores, amigos y, a quienes ahora están en el cielo, pues en su momento me
animaron a no darme por vencida.

Lo que era solo un anhelo hoy es una realidad.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por guiarme y darme la fortaleza para llegar hasta aquí; por ser mi principal apoyo y motivador, por poner en mi camino personas que fueron de gran ayuda y creyeron en la realización de esta tesis.

Gracias a mis hijos Rodrigo y Gabriel por ser mis principales motores para no rendirme.

Gracias a mi hermano, sé que era una de nuestras metas, misión cumplida.

Gracias a mi asesor Dr. Giovanni Corvetto y a cada una de las personas que me brindaron su tiempo y abrieron puertas para poder realizar este trabajo.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	5
AGRADECIMIENTO	6
RESUMEN.....	133
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	155
1.1. Descripción de la situación problemática	155
1.2. Planteamiento del problema	22
1.2.1. Problema general.....	22
1.2.2. Problemas específicos	222
1.3. Objetivos de investigación.....	23
1.3.1. Objetivo general.....	23
1.3.2. Objetivos específicos	233
1.3.3. Objetivos complementarios... ..	23
1.4. Justificación o importancia	25
1.4.1. Apartado práctico	25
1.4.2. Apartado pedagógico	255
1.4.3. Apartado legal	255
1.5. Limitaciones de la investigación.....	26
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	288
2.1. Antecedentes	288
2.1.1. Antecedentes internacionales	288
2.1.2. Nacionales	333
2.2. Bases teóricas.....	40
2.2.1. Motivación de logro por aprender educación física.....	40
2.2.2. Sedentarismo	44
2.2.3. Definición de términos básicos	51
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	55
3.1. Formulación de hipótesis	55
3.1.1. General	55
3.1.2. Específicas.....	55

3.1.3. Complementarias.....	55
3.2. Variables	58
3.2.1. Definición conceptual	58
3.2.2. Definición operacional	58
CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA.....	60
4.1. Población, muestra y muestreo	60
4.2. Técnicas e instrumentos de recojo de información.....	61
4.3. Diseño de investigación	62
4.4. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	63
4.5. Aspectos éticos	64
CAPÍTULO V. ANÁLISIS Y RESULTADOS.....	67
5.1. Estadísticos Generales	67
5.1.1. Interpretación General.....	70
5.1.2. Análisis inferencial de resultados.....	72
5.1.3. Prueba de hipótesis general.....	72
5.1.4. Prueba de hipótesis específicas.....	73
CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN.....	77
CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES	81
RECOMENDACIONES	82
REFERENCIAS	84
ANEXOS.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Distribución de frecuencias de la variable independiente.....</i>	54
Tabla 2. <i>Distribución de frecuencias de las dimensiones de la variable independiente.</i>	55
Tabla 3. <i>Distribución de frecuencias de la variable dependiente.....</i>	57
Tabla 4. <i>Distribución de frecuencias de las dimensiones de la variable dependiente.....</i>	58
Tabla 5. <i>Distribución de niveles de motivación de logro en Educación Física según género.....</i>	60
Tabla 6. <i>Distribución de niveles de las dimensiones de la variable independiente según género.....</i>	62
Tabla 7. <i>Distribución de niveles de sedentarismo fuera del horario escolar según género.....</i>	65
Tabla 8. <i>Distribución de niveles de las dimensiones de la variable dependiente según género.....</i>	66
Tabla 9. <i>Prueba de interdependencia de la variable independiente sobre la dependiente</i>	69
Tabla 10. <i>Coeficiente de Nagelkerke para la influencia de la variable independiente sobre la dependiente.....</i>	70
Tabla 11. <i>Prueba de interdependencia de la variable independiente sobre el nivel de intensidad de la actividad física.....</i>	70
Tabla 12. <i>Coeficiente de Nagelkerke de la influencia de la variable independiente sobre el nivel de intensidad de la actividad física</i>	71
Tabla 13. <i>Prueba de interdependencia de la variable independiente sobre el nivel de duración de la actividad física</i>	71
Tabla 14. <i>Coeficiente de Nagelkerke de la influencia de la variable independiente sobre el nivel de duración de la actividad física.....</i>	72
Tabla 15. <i>Prueba de asociación de la variable independiente sobre el nivel de frecuencia de la actividad física</i>	73
Tabla 16. <i>Coeficiente de Nagelkerke de la influencia de la variable independiente sobre el nivel de frecuencia de la actividad física</i>	73

Tabla 17. *Prueba de interdependencia de la variable independiente sobre el nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos 74*

Tabla 18. *Coeficiente de Nagelkerke de la influencia de la variable independiente sobre el nivel de inactividad con aparatos tecnológicos 74*

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Diagrama de barras de la variable independiente</i>	54
Figura 2. <i>Diagrama de barras de las dimensiones de la variable independiente</i>	56
Figura 3. <i>Diagrama de barras de la variable dependiente</i>	57
Figura 4. <i>Diagrama de barras de las dimensiones de la variable dependiente</i>	59
Figura 5. <i>Diagrama de barras de niveles de motivación de logro en Educación Física según género...</i>	61
Figura 6. <i>Diagrama de barras de las dimensiones de la variable independiente según género</i>	63
Figura 7. <i>Diagrama de barras de sedentarismo fuera del horario escolar según género...</i>	65
Figura 8. <i>Diagrama de barras de niveles de las dimensiones de la variable dependiente según género...</i>	67

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la influencia de la motivación de logro en el aprendizaje por aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar investigación cuantitativa de diseño experimental cuya población fue conformada por 520 estudiantes de nivel primario de una institución educativa privada y la población la conformaron 179 estudiantes entre 11 y 12 años de ambos sexos, se usaron instrumentos internacionales con escalas validadas el test AMPET versión española y el cuestionario (APALQ) los resultados estadísticos determinan que existe influencia positiva de nivel moderado de acuerdo con el índice de Nagelkerke de ,575. de la motivación de logro por aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar.

Palabras clave: Competencia motriz, sedentarismo, motivación, actividad físico-deportiva.

ABSTRACT

The research aimed to determine the influence of achievement motivation on learning physical education and the level of sedentary lifestyle outside of school hours. Quantitative research with an experimental design whose population was made up of 520 primary school students between fifth and sixth grade from a private educational institution and the population consisted of 179 students between 11 and 12 years of both sexes. International instruments with validated scales were used, the Spanish version of the AMPET test and the questionnaire (APALQ). The statistical results determine that there is a positive influence of a moderate level according to the Nagelkerke index of ,575. of the achievement motivation to learn physical education and the level of sedentary lifestyle outside of school hours.

Definition of basic terms: physical activity (PA), health, sedentary lifestyle, chronic diseases, lifestyle, well-being.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción de la situación problemática

La inactividad y el sedentarismo son la causa de enfermedades de tipo no trasmisible como la diabetes, hipertensión, obesidad y algunos cánceres que complican la salud mundial (Bull et al., 2020; Camacho Niño et al., 2023; Nordstoga et al., 2019; Powell-Wiley et al., 2021). Las mismas que generan gastos altos en los gobiernos para el mantenimiento de la salud, así mismo matan según la Organización mundial de la salud (2023) a 74 millones de personas cada año. La preocupación radica en que los sujetos son cada vez más sedentarios, en los últimos años el uso de herramientas tecnológicas y la adicción a ellas ha provocado que los niveles de inactividad física y sedentarismo aumenten en el mundo “las sociedades actuales se caracterizan por sustituir el tiempo libre dedicado a la práctica de actividad física por el uso de tecnologías (televisión, computadora, Tablet, celular, Internet, redes sociales, entre otros)”(Rivera et al., 2018), se le ha denominado “sedentarismo tecnológico” tiene presencia en la escuela como en los hogares, por otro lado, el incremento de la grasa corporal no es la única problemática sino lo que conlleva como se explica en líneas anteriores a los problemas de salud en las personas desde tempranas edades, así mismo “existe una interacción entre los cambios a largo plazo en el peso corporal y la actividad física que debería recibir especial atención en la prevención de la mortalidad prematura”(Nordstoga et al., 2019). Según estudios realizados en los últimos 40 años, el desarrollo de hábitos de vida saludables deben empezar desde tempranas edades en los hogares y escuelas sin embargo, a pesar que en los currículos escolares de diversos países en el área de educación física se evidencia un enfoque transversal relacionado con la “actividad

física para la salud” el sedentarismo ha aumentado incrementando tasas de mortalidad por año, a pesar que las recomendaciones internacionales determinan “Entre los niños y adolescentes, una media de 60 minutos diarios de actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa en la semana proporciona beneficios para la salud. Las directrices recomiendan actividad regular de fortalecimiento muscular para todos los grupos etarios”. (Bull et al., 2020, p.1). Minutos de actividad física de moderada a vigorosa que los niños y adolescentes no realizan por diversos factores, en primer lugar están las escasas horas de educación física y deportes en las escuelas, se han priorizado por años los cursos “teóricos” con más de 5 horas semanales, en segundo lugar el cambio de fisonomía en las calles y el alto índice de delincuencia que ha alejado a los niños y adolescentes de ellas donde junto a otros jugaban los llamados juegos tradicionales, en tercer lugar se encuentran la economía de los hogares. Según (Cancino & Galvéz, 2014) “el estatus socioeconómico disminuye la probabilidad de participar en actividades físicas debido a un mayor costo de oportunidad” (p.151). Estudio realizado en una población peruana sobre determinantes de participación en actividad física, afirman que la decisión es racional en cuanto a la práctica de actividad física o la modificación de dietas en las personas, pues generan un presupuesto muchas veces adicional a sus ingresos, no pudiendo costear práctica de actividad física- deportiva en sus hijos fuera del horario escolar quedando relegados a otras actividades sedentarias. Por otro lado, los niveles de motivación autodeterminados, la adaptabilidad y las dimensiones interpersonales influyen en los comportamientos en actividades físico- deportivas de tiempo libre y pueden variar según, género y edad. (Pérez García, 2013; Vaquero-Solís et al., 2020). Es importante tener en cuenta la influencia de los factores motivacionales y el género sobre los

aprendizajes en el área de educación física, los docentes deben tomar en cuenta estos elementos al momento de planificar y diseñar sus clases atendiendo las condiciones específicas de cada estudiante en función de los factores arriba mencionados. (Martono et al., 2024). Las clases de educación física constituyen la única oportunidad de práctica de actividad física- deportiva en los niños y adolescentes de manera obligatoria siendo de suma importancia la percepción de los estudiantes sobre sus clases. (Hidalgo et al., 2025). En muchos países las clases de educación física se han vuelto electivas en secundaria, asimismo, estudios relacionados con estudiantes y docentes afirman que debe haber un cambio en las políticas educativas en relación con la salud y a la educación física y que existen diversos factores motivacionales y desmotivacionales como las estrategias de enseñanza aprendizaje el currículo existente y las competencias de los docentes (Adhikari, 2022). Para Ruiz et al., 2015) “el comportamiento motivado depende de todo un conjunto de factores ligados a la persona del aprendiz, al contexto en el que practica y a la tarea a dominar” (p.157). La percepción del éxito y la motivación de los estudiantes en relación con el área de Educación física parten de la interrelación de estos con su entorno, siendo los factores motivacionales que influyen, el esfuerzo aplicado, la percepción de competencia y la ayuda obtenida. (Adhikari, 2022; Martono et al., 2024; Ruiz et al., 2015). En otras palabras el docente de educación física debe propiciar un clima optimo que tenga la finalidad de generar en los estudiantes superación personal y compromiso mejorando a su vez su percepción de competencia la misma que sea capaz de trascender de las aulas de la escuela a la vida de los estudiantes fuera de ellas es por ello que esta investigación tiene como objetivo principal Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera

del horario escolar en estudiantes de educación primaria. (Alòs & Puig, 2022)

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- P1. ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de intensidad de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?
- P2. ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre la duración de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?
- P3. ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre la frecuencia de actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?
- P4. ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- Oe1. Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de intensidad de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.
- Oe2. Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre la duración de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.
- Oe3. Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre la frecuencia de actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.
- Oe4. Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

1.3.3. Apartado práctico

Los niños demandan una formación donde las prácticas lúdicas y deportivas estén presentes en su día a día según investigaciones recientes la tendencia es la inactividad física haciéndolos vulnerables a problemas de salud relacionados con el estrés y el sedentarismo. Por lo tanto, indagar sobre las variables investigadas en el presente estudio son de particular interés

1.3.4. Apartado pedagógico

La investigación en este campo puede generar evidencia científica sólida que respalde la implementación de políticas de estado que promuevan la implementación de programas deportivos y de actividad física en los estudiantes de educación básica fuera del horario escolar, así se pueda prever el desarrollo de enfermedades de tipo no transmisibles causadas por el sedentarismo y la inactividad física.

1.3.5. Apartado legal

La investigación se fundamenta legalmente según la UNESCO en “Proponer integrar socialmente y promover el bienestar mediante la actividad física y el deporte. Su objetivo es desarrollar integralmente a la población, asegurando la equidad de género, la interculturalidad y la inclusión social a lo largo de la vida”.

1.4. Limitaciones de la investigación

La investigación se desarrolló con estudiantes de quinto y sexto grado de ambos sexos, nos hubiera gustado tener un mayor número de estudiantes en la muestra, sin embargo, los costes y el tiempo hubieran aumentado generando problemas económicos, para la recolección de datos se utilizaron dos encuestas internacionales que tuvieron que aplicarse de manera presencial previa autorización de los padres, lo

cual generó que se tomaran varios días para recolectar todos los datos. Por otro lado, en nuestro país se encuentran pocos estudios previos sobre las variables acá propuestas en la población estudiada generando ciertas limitaciones en el desarrollo de esta.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Chancusig (2023) el objetivo principal fue analizar la motivación como elemento vital en el proceso de enseñanza. Realizó una revisión sistemática de tesis, artículos, utilizó conectores en diversas bases de datos como “o”, “y”, “en” encontrando que la motivación extrínseca e intrínseca influyen en la actitud el nivel de esfuerzo y como realizan las actividades para cumplir con la tarea propuesta. Concluye que la motivación intrínseca y extrínseca se relacionan de manera positiva lo cual genera que los estudiantes se hallen motivados la mayoría de las veces por participar de las clases de Educación Física.

Martín-Moya et al. (2018) investigación cuyo objetivo fue “establecer las diferenciaciones motivacionales en 30 estudiantes entre 17-18 años, en un enfoque relacionado a la teoría de las metas de logro. El instrumento utilizado fue el cuestionario “*Achievement Motivation for Learning in Physical Education*”, mostrando diferencias en los resultados sobre “la percepción de competencia motriz percibida en el grupo-clase ($p<0,003$) y en el grupo-alumnas ($p<0,011$). En cuanto a la percepción de competencia motriz comparada, el grupo-clase ha obtenido ($p<0,042$)”. El compromiso por el aprendizaje tiene un incremento en ambos grupos (ambos, $p<0,01$). Así mismo la ansiedad y agobio ante el fracaso incrementaron en ambos grupos en el de clase ($p<0,007$) y ($p<0,024$) en el grupo de alumnas respectivamente. Concluye que una estrategia basada en el juego y la actividad física mejora la motivación de los estudiantes.

Villa-de Gregorio et al. (2023) el presente estudio “analiza el resultado de las clases de Educación Física habituales, sobre la motivación de logro, en estudiantes con TDAH comparados con un grupo que posee un desarrollo típico (DT). El instrumento utilizado fue el AMPETe-4. La muestra fueron 13 escolares de un grupo y 13 del otro, se aplicó un pretest y un posttest durante 12 semanas de clase. Los resultados determinan que el grupo con TDHA se muestran menos comprometidos y poseen una menor percepción de su competencia motriz así mismo, mostraron niveles altos de ansiedad ante el error, en el posttest, incrementaron ambos grupos los valores del instrumento. Concluye que la educación física es un elemento importante para el desarrollo de ambos grupos.

Urrutia et al., (2024) Estudio que tuvo el objetivo “analizar la influencia del autoconcepto físico en relación con la motivación de logro y las actitudes de estudiantes de enseñanza media en la asignatura de Educación Física y Salud”. Enfoque cuantitativo descriptivo correlacional la muestra se constituyó por 279 estudiantes evaluando la motivación de logro, autoconcepto físico, así como las actitudes hacia el área. Los resultados determinan que la AF se vincula con las dimensiones. Los hombres muestran disposición para la participación activa mostrando una mayor percepción corporal que las mujeres que en el estudio se muestran niveles elevados de ansiedad y percepción de dificultad mayor al otro género. Concluye que la actividad física constante se relaciona con percepciones más favorables en diferentes dimensiones. Resalta la importancia de considerar el género en el diseño de propuestas educativas en el área de EF.

Ramírez et al. (2023) investigación que planteó el objetivo de “analizar la relación existente entre los hábitos sedentarios y la actividad física tanto escolar como extraescolar” en estudiantes de nivel primaria diferenciando con sobrepeso y

niños/as con normopeso. la muestra fueron 33 estudiantes entre 11 y 12 años, el instrumento utilizado fue el PAQ-C, participando en 5 sesiones de clases de EF cuyos resultados muestran diferencias entre ambos grupos así mismo se visualizó diferencias anatómicas y fisiológicas tanto en las sesiones como en el cuestionario. Concluye que el IMC, metabolismo basal y la grasa corporal inciden en la intensidad de las sesiones.

2.1.2. Nacionales

Torrez (2019) “tuvo como objetivo determinar el nivel de motivación de logro para la clase de Educación Física en estudiantes de primer año de secundaria en una institución educativa”. Investigación descriptiva simple, no experimental, transversal. La muestra se constituyó por 80 estudiantes, entre 11 a 15 años, el instrumento utilizado fue el Test de AMPET4 evaluando la motivación de logro. Los resultados determinan un nivel medio, al igual que sus dimensiones “Competencia motriz autopercebida, Competencia motriz comparada y Ansiedad y agobio ante el error; mientras que en la dimensión compromiso con el aprendizaje se obtuvo un nivel alto”. Así mismo los resultados de varones y mujeres no muestran diferencias significativas entre la motivación de logro.

Mamaní & Caballero. Mercedes, (2014) investigación titulada “Motivación de logro para el aprendizaje en el área de educación física y la condición física” investigación es aplicada, no experimental, correlacional transversal, la muestra se constituyó con 136 estudiantes de ambos sexos cuyos resultados determinan que existe una relación directa entre ambas variables con un Rho de Spearman = 0.452, y una $p = ,000$ ($p < ,05$), concluye que la motivación sobre los aprendizajes de educación física se relaciona con la condición física.

Arista (2010) investigación cuyo objetivo busca determinar “la relación motivación del logro por aprender educación física y las capacidades motrices” estudio cuantitativo no experimental descriptivo correlacional transversal la muestra fue de 140 estudiantes entre 15 y 18 años su utilizó el instrumento “motivación de logro para el aprendizaje en educación física” y una ficha de observación sobre capacidades motrices cuyos resultados determinan una relación positiva de la Variable I de 85%, de igual manera la variable II con una correlación positiva de ($r=76.2\%$).

Sandoval (2019) estudio cuyo objetivo fue determinar la relación entre la motivación de logro y el rendimiento académico en el curso de EF. Investigación cuantitativa descriptiva correlacional, no experimental. La muestra se conformó por 100 estudiantes desde tercero a quinto grado de secundaria, el instrumento utilizado fue el AMPET los resultados determinan que el 52% de estudiantes se encuentran en un nivel de proceso en cuanto al rendimiento académico, el 47% logro esperado, 1% en inicio y 0% en logro destacado. Concluyendo que ambas variables se relacionan.

Quispe (2023) cuyo objetivo fue “determinar la relación entre el nivel de actividad física – sedentarismo y la calidad de vida en escolares de 9 a 11 años” la muestra fue de 157 niños de 4°, 5° y 6° grado de primaria. Se usaron los instrumentos APALQ y KIDSCREEN – 27, para actividad física y calidad de vida los resultados determinan que el 51,6% fueron mujeres el 4,5% indicó que su madre tenía diabetes mellitus tipo 2 y el 2,5% que el padre; el 4,5% indicó que ambos padres sufrían de obesidad. La media de edad fue 10 años. El 49,7% se encontraba en normopeso, el 21,7% tenía sobrepeso y el 28,7% obesidad. El 18,5% sedentarios, el 59,2% moderadamente activos, y el 22,3% muy activos. La calidad de vida de los niños

tuvo una media total de 49,32 con una desviación estándar de $\pm 9,83$; para las dimensiones AF y salud, bienestar psicológico y relación con padres y autonomía fueron las medias de 48,75, 42,18 y 48,76, las dimensiones apoyo social y pares y ambiente escolar 52,61 y 54,32. Concluyendo una relación positiva entre las variables”.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Reflexiones sobre la educación física una mirada desde su historicidad e importancia en el desarrollo humano

El enfoque del cuerpo en los currículos escolares plantea una dicotomía en la formulación de los planes de estudios, una dualidad que parcela el cuerpo en dos entes diferentes coactando su libertad consciente, las prácticas corporales en los estudiantes son menos importantes, mientras que otras áreas de estudio relacionadas a aspectos cognitivos tienen mayor importancia y número de horas a la semana por otro lado, las clases de educación física son instrumentales con objetivos mecánicos y funcionales dejando a un lado la construcción del ser corpóreo no considerando las emociones, el desarrollo de la identidad, autoestima, autoconcepto ni a la motricidad como vivenciación de la corporeidad o como una acción humana que lleva intención, emoción y pensamiento, hechos que se han tratado de revertirse en el currículo escolar peruano.

Partimos problematizando la siguiente tesis: el cuerpo no está parcelado, no es solo un conjunto de sistemas orgánicos que alojan al intelecto y las emociones, la motricidad no es un cambio espacio temporal del cuerpo o alguna parte del mismo, esta visión dicotómica parte históricamente de siglos atrás, el enfoque dualista descartiano se encuentra aún en los imaginarios sociales de las personas de diversas sociedades. “Los imaginarios sociales son los que hacen que los sujetos sean y se comporten en la sociedad, revela que sus conductas y el desarrollo de sus prácticas están mediadas por sus imaginarios”.(Murcia-Murcia, 2023, p.63). Por otro lado, es común pensar que el niño y niña aprenden solo sentados por largas horas en una carpeta frente a maestros desde etapas iniciales de la vida, muchas veces con contenidos memorísticos carentes de motivación, emoción y del placer de la

interacción con los otros, lo otro, el otro. Para Wallon (1965) El dualismo cartesiano, deriva y es consagrado por el positivismo, la dicotomía fundamental objeto – sujeto rechaza las interacciones entre uno y otro, precisamente porque están configurados por sustancias heterogéneas. Entonces las prácticas pedagógicas podrían reducirse a evaluar a todos por igual, aprendizajes con contenidos descontextualizados, los cursos llamados “teóricos” con excesos de horas a la semana en las escuelas, los cursos llamados “prácticos” y considerados de menor valía con solo dos horas pedagógicas es decir hora y media semanal que al final después de llevarlos al patio, tomar asistencia y hacer los calentamientos se convierten en solo unos pocos minutos que en muchos casos son actividades relacionadas a ejercicios estáticos o de cono a cono buscando el desarrollo de capacidades físicas energéticas o algún fundamento deportivo. “En educación no existe una concepción de una práctica corpórea en el sentido de una praxis, como un obrar hacia un hacer transformador de la realidad. El currículo propende a la separación del cuerpo de los procesos de pensamiento”(Castillo & Moreno, 2021, p.8). El cuerpo dualista paga una penalidad de inconciencia “El cuerpo sólo se convierte en fuerza útil cuando es a la vez cuerpo productivo y cuerpo sometido” (Foucault, 2002, p.33). El cuerpo como corporeidad no permite descomponerse en diferentes partes, es un todo indivisible, el sujeto como un sistema social biológicamente configurado (Joao, 2022; Herrera, 2008; Murcia y Corvetto, 2021).“El cuerpo como realidad bio-fisiológica se constituye en un elemento importante a considerar, pero no es referente suficiente para comprender al ser humano. El cuerpo que se construye socialmente sufre un proceso de humanización a través de la educación” (Hurtado, 2008, p.110). Si bien es cierto el cuerpo depende de lo biológico y de lo neurológico, lo que realmente construye al ser humano es el entramado y urdimbre social en el cual se constituye como sujeto.

“El ser humano no puede ser sin una conciencia socio/histórica y psíquico/somática que se conjugan a la vez para constituirlo; la corporeidad y la motricidad, son justamente esa dimensión de la conciencia psicosomática hecha historia y tradición” (Murcia y Corvetto, 2021, p.55). Entorno a esta reflexión nos planteamos las siguientes interrogantes: ¿Cuál sería el papel principal del currículo escolar bajo un enfoque de corporeidad y motricidad humana? ¿Cuál es el objetivo de la educación en el siglo XXI? ¿Qué perfil de ciudadanos necesitamos? ¿Cuál es el rol de la familia en la formación de los niños? ¿Qué aprendizajes deben tener en las escuelas para que los estudiantes se desarrollen con autonomía en un ambiente armonioso? “Observamos en los sistemas escolares cierta resistencia a las ideas que permitan apostar por las prácticas corpóreas para desarrollar aprendizajes”(Castillo & Moreno, 2021, p. 8).

2.2.2 El cuerpo y la educación en el siglo XXI

Si la construcción del sujeto corpóreo depende de lo social y cultural, a través del currículo se deben generar las condiciones para que exista un equilibrio en los aprendizajes donde ninguna área o curso sea mejor que otro, ni se diferencien por el número de horas, jamás se coacte la libertad consciente del cuerpo, los estudiantes sean autónomos en sus aprendizajes, desarrollen un autoconcepto e imagen corporal equilibrada y una conciencia socio crítica en diferentes aspectos de la vida, ahora que nos preocupa las enfermedades de tipo no transmisibles y los cambios climáticos que atentan contra el medio ambiente, la carencia de recursos naturales y agua en algunos países, la violencia y delincuencia que día a día va creciendo y evolucionando. No todos los niños y niñas tienen las posibilidades de una educación que reúna las condiciones descritas anteriormente, las diferencias socioculturales, económicas y étnicas lo impiden, estudiantes que caminan por largas horas para llegar a la escuela

o cruzan ríos sin desayuno esperando el básico complemento que en algunas zonas llega de parte del estado, al igual que quienes viven en zonas urbano marginales donde alimentarse de manera equilibrada se convierte en un lujo y la desnutrición se encuentra presente en diferentes ciudades del país causando en edades tempranas de la vida discapacidad cognitiva y otros problemas de salud que atentan contra el normal desarrollo de los niños y niñas. Por otro lado, aún las condiciones biológicas y neurológicas sean óptimas los gobiernos de turno no generan políticas de estado para asegurar mayores oportunidades deportivas, sociales, culturales, artísticas en todos los estratos socioculturales y económicos del país.

2.2.3 El cuerpo configurado socialmente.

El rol socializador de la escuela es sumamente importante en la construcción del sujeto, sin embargo, esta configuración se da desde el vientre materno, la formación del sistema nervioso central empieza en el vientre a la cuarta semana en etapa intrauterina y acaba aproximadamente a los 5 meses de gestación es decir, que antes de su nacimiento va percibiendo su entorno a través de las vivencias de la madre, emociones como la felicidad, alegría, tristeza, incertidumbre, miedo, placer así mismo, las primeras comunicaciones se dan en este periodo fortaleciéndose o debilitándose las condiciones cognitivas y emocionales que van de la mano con las biológicas y neurológicas. Estos procesos neurobiológicos continúan inclusive al nacer se le llama proceso de mielinización o maduración del sistema nervioso central. “La mielinización de las fibras nerviosas es un proceso que se inicia tardíamente en el período fetal y termina después del nacimiento”(Rodríguez et al., 2015, p. 397). “el ser humano viene dotado de un cuerpo que al hacerse humano se configura como corporeidad, también de movimiento, una dotación biológica motriz; esta dotación, en la medida de su maduración y desarrollo se va corporizando, o sea

se va convirtiendo en motricidad” (Murcia y Corvetto, 2021, p.56). La percepción es innata y es a través de ella que nos construimos paso a paso en nuestro entorno sociocultural, en síntesis, el hombre es biológicamente social, sin embargo, la percepción no solo son los cinco sentidos que reconoció Aristóteles, sino muchos otros más propioceptores, interoceptores, esteroceptores, nocioceptores, todos estos sentidos intervienen en la construcción de esquemas mentales, es decir recogen información del exterior y la imagen se procesa en el cerebro para dar respuesta o para interiorizar aprendizajes. “el conocimiento que el organismo obtiene del ambiente que lo rodea depende de sus sentidos y este conocimiento se basa en un patrón de fuerzas físicas que afectan directamente los receptores sensoriales”(Cabeza et al., 2018, p. 16). Es ahí donde la motricidad como vivenciación de la corporeidad cobra importancia siendo una acción que lleva emoción intención y pensamiento, permite al sujeto a medida que progresivamente va desarrollando psicológica y neurológicamente construir su esquema corporal e imagen y a través de la influencia de su entorno social se construye como una persona “La motricidad entonces no es solo movimiento; es acción en la vida cotidiana, que implica el movimiento lleno de intencionalidad simbólica la misma que dota de significado el mundo; significado que es compartido socialmente, pero que puede ser también radicalmente novedoso” (Murcia y Corvetto, 2021, p.57).

2.2.4 La necesaria transformación de la concepción del cuerpo en el currículo escolar

El siglo XXI planteó nuevos retos para la educación, sin embargo, hace cientos de años se busca un sentido diferente a estos procesos formativos. Comenius en su Libro “Didáctica Magna” 1657 planteaba una educación para todos con fines humanistas, ideas que fueron seguidas por Rousseau, Pestalozzi y tantos otros

pedagogos contemporáneos, sin embargo, a pesar de los esfuerzos la escuela tradicional ha tenido ligeros cambios. La escuela prusiana normalizo a las personas creó un modelo educativo que respondía a la primera revolución industrial, estudiantes coactados por su autonomía y libertad pensante, contenidos memorísticos, evaluación por valoraciones psicométricas que determinaban la normalidad y anormalidad del individuo, las prácticas corporales limitadas a ejercicios físicos o a mera repetición de movimientos. Los niños eran agredidos física y verbalmente en las escuelas como en sus casas, el juego era visto como una pérdida de tiempo, a las niñas se les impedía jugar con los niños y los tiempos de juego infantil no eran considerados aprendizajes para la vida, es más a muchos se les quitaba sus juguetes en horas de recreo, “las implicaciones que del cuerpo emanan, son múltiples y complejas para no tenerlas en cuenta al momento de diseñar procesos educativos. Poner el cuerpo en dirección al currículum implica diseñar algunas líneas de trabajo que nos permitan trazar caminos para su integración”(Castillo & Moreno, 2021, p.3).

2.2.5 Un primer acercamiento hacia la revalorización del cuerpo y su motricidad desde el currículo escolar peruano.

El currículo escolar peruano tiene un enfoque socio formativo complejo de competencias se basa epistemológicamente en la teoría del pensamiento complejo de Morin, plantea 31 competencias las cuales se entrelazan entre ellas en contextos significativos de aprendizaje según las necesidades de cada institución educativa reguladas por un perfil de egreso que integra 7 enfoques y dos competencias transversales. El currículo escolar cuenta con tres horas para educación física y arte se sustentó la importancia de los cursos mal llamados “prácticos” en la formación, en un inicio se tuvo 5 horas para educación física por dos años y no tuvo continuidad,

por problemas presupuestales, sin embargo, creemos que lo mínimo que deberían tener los estudiantes en las áreas de educación física y arte son 5 horas a la semana. El área de educación física se basa en un enfoque de corporeidad y motricidad humana y posee 3 competencias con una propia identidad, la primera se denomina **“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”** su desarrollo empieza desde los 0 años en el nivel inicial consta de 2 capacidades **“comprende su cuerpo”** y **“se expresa corporalmente”** esta competencia busca el desarrollo de la autonomía, identidad y autoestima a través del cuidado consciente de un adecuado desarrollo psicomotor desde edades tempranas hasta el término de la educación básica regular, la misma que asegura las condiciones neurobiológicas para la construcción del ser corpóreo. La segunda competencia se denomina **“Asume una vida saludable”** busca el desarrollo de una consciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud, para su desarrollo se sustenta en dos capacidades **“comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud”** e **“incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida”** esta competencia asegura la relación corporeidad con la salud, la tercera y última competencia se denomina **“interactúa a través de sus habilidades sociomotrices”** se integran dos capacidades a esta competencia **“Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices”** y **“Crea y aplica estrategias y tácticas de juego”** en ella se resalta el desarrollo de la corporeidad a través de los imaginarios sociales, el pensamiento estratégico y táctico, las habilidades sociales, de transferencia, para la vida o las llamadas habilidades para el siglo XXI a través de la práctica de actividad física y deportiva. (Corvetto, 2018; Corvetto y Hurtado, 2020). Los currículos deben de responder a las demandas de los contextos y de la sociedad y tener como base el pensamiento crítico, y como fin el desarrollo humano, el

enfoque de corporeidad y motricidad humana trasciende los mal llamados cursos “prácticos” debe ser considerado en todas las áreas de desarrollo del sujeto, la transformación de la escuela es necesaria, aún existen procesos de normalización en ella y rezagos de la escuela tradicional en los imaginarios sociales de sus defensores, el entorno socio cultural configura al sujeto y este proceso empieza desde etapas intrauterinas donde el rol de los padres es indudablemente vital, el equilibrio y armonía del desarrollo de las emociones depende de entornos educativos emocionalmente equilibrados, para ello, no debemos de pensar solo en el desarrollo “cognitivo” o “motor” como en la educación tradicional, sino entender por sobre todo formamos a una persona que integra en su motricidad pensamiento, emoción, intención, expresión, comunicación, identidad, individualidad, historicidad y es vivenciación de la corporeidad, en otras palabras un cuerpo que piensa, siente, se expresa, ama, hace, así mismo, se construye y configura a través de sus vivencias sociales y culturales. El reajuste de la educación no formal y formal es necesariamente importante, son la base para el desarrollo humano y el sujeto del mañana.

2.2.1.1 Motivación.

La motivación posee gran relevancia en el desarrollo humano en diversos momentos y áreas de nuestra vida, enrumba nuestras acciones en lo educativo, laboral, familiar conduciendo al sujeto a concretar los objetivos propuestos. Para Santrock (2002), la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” Citado por (Naranjo, 2009, p.153). Se define como una condición o un proceso psicológico o fisiológico, adquirido o innato, externo o interno el cual induce al sujeto a ejercer una conducta determinada para llegar a un objetivo de acuerdo con la importancia de la situación. “La motivación es un proceso de enseñanza y

aprendizaje que estimulan y orientan a los estudiantes a realizar todos los esfuerzos necesarios para lograr un aprendizaje productivo” (Chancusig Chancusig, 2023, p. 265)

En el campo educativo, debe considerarse como la motivación debe ser considerada como la actitud positiva para el aprendizaje y la autonomía sobre el mismo. El estudiante inicia una acción va hacia un objetivo y determina un mantenimiento de este para alcanzarlo. “La motivación entendida como aquella predisposición, energía o fuerza de naturaleza interna y positiva es lo que mueve al sujeto a realizar un aprendizaje desarrollando sus competencias, capacidades y actitudes” (Justiniano Flores & Cancino Cotrina, 2024, p.380).

En el ámbito del aprendizaje según diversos autores existen algunos factores la primera se relaciona con un componente de expectativas, que incluye las creencias de las personas estudiantes sobre su capacidad para ejecutar una tarea; la segunda se asocia a un componente de valor, relacionado con sus metas y sus percepciones sobre la importancia e interés de la tarea; la tercera, a un componente afectivo, que incluye las consecuencias afectivo-emocionales derivadas de la realización de una tarea, así como de los resultados de éxito o fracaso académico.(Naranjo, 2009). “la motivación es aquella fuerza que orienta y dirige la conducta humana, mientras que el aprendizaje es un proceso complejo que permite el desarrollo de las dimensiones psicosociales del individuo y la modificación de su conducta”.(Justiniano Flores & Cancino Cotrina, 2024, p. 380).

2.2.1.2 Motivación de logro por aprender educación física.

Según diversas investigaciones afirman que la motivación de logro por aprender educación física podría mejorar la práctica de actividad física y generar hábitos de vida saludables en la población de estudiantes en las escuelas de básica regular, por ende, alejar el sedentarismo en los niños y adolescentes fuera de las escuelas.(Carrasco Mantero, 2020; Martín-Moya et al., 2018; Pérez García, 2013). Se afirma que acertadas estrategias de aprendizaje relacionadas a hábitos saludables de vida donde se incentive de manera divertida y diversa la práctica de

actividad física no solo mejoraría la motivación de los estudiantes sino aminoraría el índice de sedentarismo en las personas desde etapas tempranas de la vida. Lo cual pone en reflexión la gran importancia del área de educación física como parte de los currículos escolares no solo en la enseñanza deportiva o la práctica de actividad física sino en establecer una conciencia socio crítica hacia el cuidado de la salud, generando que los estudiantes no solo comprendan su cuerpo conozcan su funcionamiento fisiológico y las causas de enfermedades que alteran la salud por la inactividad física, sino también establezcan en su relación con el otro habilidades sociales que les permitan enfrentarse a los cambios vertiginosos que se dan día a día. (Corvetto Castro & Hurtado Herrera, 2020; Murcia & Corvetto, 2021; Corvetto, 2018). Por otro lado,

Las motivaciones de los educandos hacia las clases de EF suelen ser variadas, identificar las tendencias hacia una motivación de logro o de evitar el fracaso, resulta esencial dentro del proceso del desarrollo de las competencias motrices del estudiantado y a la vez, permite identificar y relacionar motivaciones intrínsecas asociadas a la diversión, esfuerzo, y de forma negativa, hacia la ansiedad relacionada con el fracaso, que las clases de EF puedan generar en ellos (Carrasco, Parra, y Pérez, 2015; González, Cecchini, Llavona, y Amaro, 2010; Rubio-Castillo y Gómez-Mármol, 2016; Ruíz, Graupera, Contreras, y Nishida, 2004, citado en (Márquez-Barquero & Azofeifa-Mora, 2019)).

Las propuesta pedagógica en el área de educación física debe establecer actividades donde se consideren las emociones, la lúdica y actividades que respondan al crecimiento, maduración y desarrollo del niño desde etapas tempranas, el área en el currículo escolar peruano se desarrolla desde 0 años con la competencia “se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad” y evoluciona de manera gradual por toda la educación básica regular, las mismas que se complementan después del nivel de inicial con otras dos competencias una relacionada a la formación de hábitos saludables y la última a generar habilidades sociales en ambientes

colaborativos en la práctica de actividad física-deportiva desde las actividades que realiza el docente en su práctica pedagógica. (Corvetto, 2018; Corvetto, 2021).

La Educación Física (EF) proporciona diversos beneficios desde lo motivacional, sin embargo, diversos factores intervienen en la adolescencia a no practicar regularmente actividad física. los adolescentes no la practican regularmente siendo las mujeres de menor práctica, (Organización Mundial de la Salud, 2020) La preocupación radica en que los sujetos son cada vez más sedentarios, en los últimos años el uso de herramientas tecnológicas y la adicción a ellas ha provocado que los niveles de inactividad física y sedentarismo aumenten en el mundo, el objetivo más importante de la EF es generar una conciencia crítica hacia el cuidado de la salud no solo hacer que el estudiante realice las actividades, sino que el alumnado valore la importancia en desarrollar hábitos de vida saludables para esto es vital que estas conductas se desarrollen desde la niñez, las actividades de aprendizaje desde la programación anual deben de general proyectos en la escuela enfocados a la salud estableciendo esquemas mentales que los seguirán hacia su edad adulta, para desarrollar hábitos de vida saludables e incrementar la práctica de actividad física dentro y fuera de la escuela los estudiantes deben estar motivados. Los docentes de EF deben estar comprometidos a la creación de climas óptimos que se orienten al desarrollo de estos objetivos curriculares, así mismo debe motivar a los estudiantes a desarrollar y mantener hábitos de vida saludables fuera de la escuela (Corvetto, 2021; Martín-Moya et al., 2018). Comportarse de manera motivada depende de algunos factores que se vinculan con el educando, la tarea y el contexto. “Estas teorías difieren unas de otras en aspectos diferentes, pero incluyen el constructor de competencia percibida como un aspecto relevante del estado motivado” (Ruiz-Pérez et al., 2015)

2.2.1.3. Competencia motriz.

La competencia motriz es un constructo que ha evolucionado, su definición ha tenido diferentes connotaciones en el tiempo el mismo concepto de competencia varió y las

implicancia de las clases de educación física determinó que los objetivos sean no solo motores sino se fundaran en aspectos también afectivos y cognitivos, según Gómez, (2024) “La competencia motriz, en el contexto de la Educación Física, representa una faceta crucial del desarrollo integral del alumnado, influenciando sus conductas motrices, su afectividad y su toma de decisiones en el campo de la prácticas corporales” (p.12) si bien es cierto las definiciones han ampliado su mirada más allá del desarrollo motor solo se limitan a las “prácticas corporales” para Rijo et al. (2020) es “una competencia específica, y la entendemos como la «capacidad para el desarrollo de la motricidad humana, con adecuación a las dimensiones biológica, afectiva, cognitiva, interactiva y de ejecución práctica, que se manifiesta a través de la conducta motriz, en una situación motriz específica, para la resolución de problemas motores” (p.333). la competencia motriz es la capacidad de una persona para realizar de manera eficiente y coordinada diferentes movimientos y habilidades motoras. Incluye aspectos como la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la resistencia y la agilidad. Desarrollar la competencia motriz es fundamental para la participación en actividades físicas y deportivas, así como para el bienestar general. A principios del siglo XXI las definiciones de competencia motriz estaban relacionadas al desarrollo motor y a la capacidad del sujeto para realizar actividad física de manera adecuada y efectiva. Incluyendo las habilidades motrices básicas y específicas, se le atribuía también al desarrollo de la confianza y socialización en la infancia.

La competencia motriz no se limita únicamente a la ejecución técnica de movimientos físicos, sino que también implica la capacidad de adaptarse y responder de manera efectiva a diferentes demandas y desafíos motrices en una interacción constante consigo mismo y su propia corporalidad, los demás y el medio físico. Esto incluye habilidades como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la velocidad y la precisión, así como la capacidad de tomar

decisiones rápidas y estratégicas en situaciones cambiantes y portadoras de incertidumbre. (Gómez, 2024, p.21) .

En los últimos años se le relaciona con la corporeidad concepto filosófico del cuerpo/ser y a la motricidad humana como parte de la acción humana en entornos más allá de situaciones motrices o acto motor sino de la acción del hombre en el mundo resaltando su potencialidad educativa e interdisciplinaria.

La competencia motriz también incluye aspectos cognitivos y socio emocionales relacionados con la corporeidad, esto es, la confianza en uno mismo, la motivación y la perseverancia para superar desafíos y alcanzar metas relacionadas con las prácticas físico-deportivas. En definitiva, hablamos de un concepto relativamente reciente, pero de una gran potencialidad educativa para educar a la persona desde su motricidad bajo un enfoque holístico y diferenciado.(Gómez, 2024, p. 22).

Debemos tener claro dos dimensiones de la competencia motriz la real y la auto percibida son dos conceptos relacionados con el desarrollo de habilidades motoras, pero se refieren a aspectos diferentes de cómo una persona maneja o percibe su capacidad para realizar actividades físicas, la competencia motriz real: Se refiere a las habilidades y destrezas físicas que una persona realmente tiene. Es la capacidad objetiva para realizar una acción de manera eficaz, basada en el dominio de los movimientos y las técnicas necesarias. Esta competencia es medible, a menudo evaluada a través de pruebas o desempeños físicos concretos. Por ejemplo: Si una persona es capaz de correr 5 kilómetros en menos de 30 minutos o hacer una voltereta de manera exitosa, esa es su competencia motriz real, ya que se refiere a sus habilidades físicas reales. En otras palabras, la competencia motriz real está relacionada con lo que una persona efectivamente puede hacer en términos físicos. Mientras que la **competencia motriz auto percibida**: Se refiere a la percepción que tiene una persona sobre

su propia habilidad para realizar una actividad motriz. Es una evaluación subjetiva basada en la confianza, creencias y sentimientos personales acerca de su capacidad para desempeñar actividades físicas, sin importar cuán exactas sean esas percepciones respecto a la realidad. Ejemplo: Una persona puede sentir que no es buena corriendo o que no tiene la capacidad para realizar una voltereta, aunque en realidad pueda hacerlo perfectamente. Su competencia motriz percibida es baja, a pesar de que su competencia motriz real sea alta. Es decir, la competencia motriz percibida está vinculada a cómo una persona percibe su capacidad para realizar esas tareas, que puede estar influenciada por su confianza, experiencias pasadas o el apoyo social. Ambas pueden influir en el comportamiento y en la participación en actividades físicas. Por ejemplo, si una persona tiene una alta competencia motriz percibida, es más probable que se sienta motivada a participar en deportes o actividades físicas, incluso si su competencia motriz real no es tan alta. Por otro lado, “una alta percepción de la competencia motriz podría influir en variables como la elección y práctica de determinadas actividades físico-deportivas así como en la consolidación de un hábito de práctica en el futuro” (Robinson, Rudisill y Goodway, 2009, como se cita en García et al., 2015, p. 50). La percepción de competencia motriz al disminuir la condición física con la edad va disminuyéndose no permitiendo ejecutar las tareas encomendadas y así mismo genera inactividad física.

La percepción de la competencia motriz comparada refiere a cómo una persona evalúa sus habilidades motrices o destrezas físicas en relación con las habilidades de otras personas. Es un concepto que se utiliza en el contexto de la educación física y la psicología del deporte, y está vinculado con la forma en que los individuos perciben su propio nivel de competencia motriz en comparación con sus compañeros.

Esta percepción puede ser influenciada por varios factores, como la autoconfianza, el conocimiento previo, las experiencias en la práctica de actividades físicas y la observación de

los logros de otras personas. Por ejemplo, si una persona cree que es más hábil en una determinada actividad motriz que sus compañeros, tendrá una percepción positiva de su competencia motriz comparada. Por el contrario, si siente que tiene menos destrezas que otros, su percepción será negativa.

El concepto es importante porque influye en la motivación para participar en actividades físicas y deportivas. Una percepción positiva de la competencia motriz comparada puede fomentar la participación y el desarrollo de habilidades, mientras que una percepción negativa podría llevar a la disminución de la confianza en las actividades físicas.

En resumen, la percepción de la competencia motriz comparada está estrechamente relacionada con cómo las personas valoran su propio rendimiento físico en contraste con el de los demás.

Compromiso con el aprendizaje

La competencia motriz y el compromiso con el aprendizaje. están estrechamente relacionados, especialmente en contexto educativos y deportivos. Se refiere al nivel de implicación, esfuerzo y responsabilidad que una persona demuestra en su proceso de adquisición de conocimientos y habilidades. Puede manifestarse en actitudes como la perseverancia, la motivación, la autodisciplina y la disposición para superar desafíos. Existe una relación entre competencia motriz y compromiso con el aprendizaje que se evidencia con un mayor desarrollo de la competencia motriz puede aumentar la confianza y motivación en el aprendizaje de nuevas habilidades. Así mismo la práctica de actividades físicas favorece la disciplina y la perseverancia, aspectos clave del compromiso con el aprendizaje., en el ámbito educativo, el aprendizaje motor fomenta la atención, la concentración y la resolución de problemas, lo que impacta positivamente en el rendimiento académico, la participación en deportes o juegos motrices estimula el trabajo en equipo y la autoconfianza, habilidades esenciales para el aprendizaje en cualquier área, fomentar tanto la competencia motriz como

el compromiso con el aprendizaje en niños, jóvenes y adultos contribuye a su desarrollo integral ya una mejor calidad de vida.

Ansiedad y Agobio ante el fracaso.

La **ansiedad** en el contexto de la competencia motriz se refiere a un estado emocional caracterizado por sentimientos de nerviosismo, preocupación o miedo que experimenta una persona al enfrentarse a tareas físicas o motrices. Esta ansiedad suele estar relacionada con la percepción de no ser lo suficientemente hábil o competente, el temor al juicio de los demás o el miedo al error durante la ejecución motriz. Puede afectar negativamente el rendimiento motor, ya que interfiere con la concentración, la coordinación y la toma de decisiones.

El **agobio ante el fracaso** se manifiesta como una sensación de presión emocional y mental que surge cuando una persona anticipa o experimenta el fracaso en una tarea motriz. Este agobio está relacionado con la sobrecarga emocional que provoca la posibilidad de no cumplir con las expectativas propias o ajenas. Puede llevar a una disminución de la motivación, evitación de actividades físicas o deportivas, y una baja percepción de competencia personal. (Robinson, Rudisill y Goodway, 2009, como se cita en García et al., 2015,).

2.2.2 Sedentarismo fuera del horario escolar.

El sedentarismo es un estilo de vida que se caracteriza por la falta de actividad física regular o la inactividad física de las personas o que en la vida exista un predominio de actividades que requieren poco gasto energético, como estar sentado o acostado durante largos períodos según Organización mundial de la salud (2023) las principales causas del sedentarismo se relacionan con el uso excesivo de tecnología (televisión, computadoras, celulares), trabajo en oficinas o actividades que implican estar mucho tiempo sentado, falta de acceso o interés en la actividad física, factores sociales, culturales y ambientales (falta de espacios para ejercitarse, inseguridad, hábitos familiares). Conducen al desarrollo de algunas enfermedades como aumento del riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares,

desarrollo de diabetes tipo 2. problemas musculoesqueléticos (dolores de espalda, debilidad muscular), impacto negativo en la salud mental (estrés, ansiedad, depresión).

El **sedentarismo fuera del horario escolar** se refiere al tiempo que niños, niñas y adolescentes pasan involucrados en actividades de baja demanda energética —como ver televisión, usar dispositivos electrónicos, jugar videojuegos o estar sentados por largos períodos— fuera del entorno académico. Este comportamiento está estrechamente vinculado con el aumento del riesgo de problemas de salud física, mental y social en edades tempranas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), los niños y adolescentes deberían limitar el tiempo que dedican a actividades sedentarias, especialmente el tiempo frente a pantallas, ya que un estilo de vida sedentario contribuye al sobrepeso, la obesidad y otros problemas metabólicos.

Además, investigaciones señalan que "los hábitos sedentarios, particularmente fuera del horario escolar, han aumentado de manera significativa con la expansión del uso de tecnologías, afectando negativamente la salud física y el desarrollo motor de los menores" (Pérez-López et al., 2017, p. 45).

Consecuencias del sedentarismo fuera del horario escolar:

El sedentarismo prolongado en niños y adolescentes especialmente fuera del horario escolar, puede tener efectos negativos tanto físicos como psicológicos. Entre las principales consecuencias se encuentran:

- **Aumento del riesgo de sobrepeso y obesidad:** debido a un gasto energético muy bajo (OMS, 2020).
- **Problemas metabólicos** como resistencia a la insulina, hipertensión y dislipidemia (Jiménez-Pavón et al., 2010).
- **Déficit en el desarrollo de habilidades motrices básicas,** debido a la falta de práctica y movimiento (Pérez-López et al., 2017).

- **Aumento de síntomas de ansiedad, baja autoestima y dificultades para socializar** (Sisson et al., 2010).
- **Alteraciones en el sueño y en el rendimiento académico** relacionadas con el exceso de tiempo frente a pantallas.

Estrategias para reducir el sedentarismo fuera del horario escolar:

Para contrarrestar los efectos del sedentarismo, se pueden aplicar las siguientes estrategias:

1. **Fomentar rutinas activas en casa:** como caminatas familiares, juegos al aire libre o tareas domésticas activas (OMS, 2020).
2. **Limitar el tiempo frente a pantallas** a menos de 2 horas diarias para niños mayores de 5 años (AAP, 2016).
3. **Proponer actividades físicas recreativas** fuera del horario escolar, como deportes, baile o juegos tradicionales.
4. **Establecer espacios y tiempos libres de pantallas**, especialmente antes de dormir.
5. **Dar el ejemplo desde la familia**, ya que los hábitos activos de los adultos influyen directamente en los menores (Sisson et al., 2010).

2.2.3 Definición de términos básicos.

- **Ansiedad:** Estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación y cambios físicos como aumento del ritmo cardíaco. Se experimenta ante situaciones percibidas como amenazantes. (American Psychological Association, 2020).
- **Estrés:** Respuesta fisiológica y psicológica del cuerpo ante demandas o desafíos, reales o percibidos, que superan los recursos del individuo. (Selye, 1976).
- **Motivación:** Proceso que inicia, guía y mantiene el comportamiento orientado hacia metas. (Ryan & Deci, 2000).

- **Actividad física:** Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. (OMS, 2020).
- **Ejercicio físico:** Subcategoría de la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física. (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).
- **Entrenamiento:** Proceso sistemático y progresivo de ejercicios físicos que busca desarrollar capacidades físicas y habilidades específicas. (Bompa & Haff, 2009).
- **Deporte:** Actividad física competitiva, regulada por normas, con objetivos de rendimiento, recreación o espectáculo. (Consejo Europeo, 2001).
- **Obesidad:** Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar la salud. Se define generalmente por un IMC ≥ 30 . (OMS, 2022).
- **Peso corporal:** Medida de la masa del cuerpo de un individuo, que incluye músculos, huesos, grasa y agua. (CDC, 2022).
- **Talla corporal:** Altura de una persona medida desde la planta de los pies hasta la cabeza. (OPS, 2008).
- **Alimentación adecuada:** Consumo de alimentos suficientes en cantidad y calidad, que cubran las necesidades nutricionales y favorezcan la salud. (FAO, 2014).
- **Diabetes:** Enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre. (American Diabetes Association, 2022).
- **Hipertensión:** Presión arterial elevada de forma crónica, que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. (OMS, 2021).
- **Currículo:** Conjunto de objetivos, contenidos, métodos y criterios de evaluación que guían el proceso de enseñanza y aprendizaje. (Coll, 1991).
- **Políticas educativas:** Conjunto de decisiones y acciones adoptadas por instituciones públicas para regular, organizar y mejorar el sistema educativo. (Tedesco, 2000).

- **Frecuencia:** Número de veces que se realiza una actividad física en un periodo determinado. (ACSM, 2018).
- **Duración:** Tiempo total dedicado a una sesión de actividad física o ejercicio. (OMS, 2020).
- **Intensidad:** Grado de esfuerzo requerido por una actividad física, que puede clasificarse como baja, moderada o vigorosa. (Ainsworth et al., 2011).
- **Psicomotricidad:** Disciplina que estudia la relación entre el movimiento corporal, las emociones y los procesos cognitivos. (Lapierre, 1985).
- **Ocio y tiempo libre:** Periodo fuera de las obligaciones laborales o escolares, destinado a actividades placenteras, recreativas o de descanso. (Dumazedier, 1964).

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Formulación de hipótesis

3.1.1. General

a) Ha: La motivación de logro para aprender educación física influye directa y significativamente sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

b) Ho: La motivación de logro para aprender educación física no influye directa ni significativamente sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

3.1.2. Específicas

H.1. La motivación de logro para aprender educación física influye significativamente sobre el nivel de intensidad de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

He2. La motivación de logro para aprender educación física influye significativamente sobre la duración de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

He3. La motivación de logro para aprender educación física influye significativamente sobre la frecuencia de actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

He4. La motivación de logro para aprender educación física influye significativamente sobre el nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria

de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

3.2. Variables

3.2.1. Definición conceptual

V1 Motivación de logro para aprender educación física

La motivación de logro por aprender educación física constituye los motivos de los estudiantes por mejorar su aprendizaje lo cual podría mejorar la práctica de actividad física y generar hábitos de vida saludables en la población de estudiantes, esta motivación parte de la influencia del maestro tanto como de su autopercepción.(Carrasco Mantero, 2020; Martín-Moya et al., 2018; Pérez García, 2013).

V2 Sedentarismo fuera del horario escolar.

Se considera un estilo de vida caracterizado por la falta de actividad física o el bajo nivel de movimiento diario. Se asocia con pasar largos períodos sentado o acostado, con poco gasto energético más allá de las actividades básicas del día a día. Este hábito puede aumentar el riesgo de diversas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos. (Ortiz Sánchez et al., 2020)

3.2.2. Definición operacional

V1 Motivación de logro para aprender educación física

La educación física es un área que posee aprendizajes importantes para el desarrollo de la personalidad, socialización, y hábitos de vida saludables. La motivación tanto intrínseca como extrínseca como la autodeterminación influyen en los procesos de aprendizaje y la interiorización de

comportamientos en la práctica de actividad físico- deportiva.

V2 Sedentarismo fuera del horario escolar.

La definición operativa de sedentarismo establece criterios medibles y específicos para su identificación en estudios científicos o evaluaciones de salud. Generalmente, se define en función del tiempo dedicado a actividades sedentarias y el nivel de actividad física realizada. Una persona se considera sedentaria si realiza menos de 150 minutos de actividad física moderada o intensa por semana, según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

4.1. Población, muestra y muestreo

La población se conformó por 520 alumnos de quinto y sexto grado de primaria de una institución educativa privada de Lima, entre 11 y 12 años de edad de ambos se realizó mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% siendo la muestra de 179 alumnos de ambos sexos, sin embargo solo se empleó la muestra de 172 estudiantes con la consideración que 7 no completaron las encuestas. “el muestreo probabilístico considera que todos los elementos de la población tienen una probabilidad conocida y diferente de cero deben ser seleccionados para formar parte de la muestra. Este método minimiza el sesgo de selección y garantiza la representatividad de la muestra”.(Hernández Sampieri et al., 2014). Teniendo en cuenta un error de muestreo del 5% y un nivel de confianza del 95%, se calculó la muestra aleatoria y probabilística para una población de 520 estudiantes de una institución educativa privada. La muestra fue conformada por ciento setenta y nueve niños, o el 51% del total, con una edad promedio de $10.8 \pm 0,34$ años, de los grados 5° y 6° la escuela privada.

4.2. Técnicas e instrumentos de recojo de información

Se utilizaron para la recolección de los datos dos cuestionarios internacionales validados en nuestro país para la recolección de información. Se utilizaron como instrumentos escalas internacionales validadas y adaptadas al estudio, tales como el Test AMPET de Motivación de Logro para el Aprendizaje en Educación Física (Achievement Motivation for learning in Physical Education Test), versión española (2015), y el cuestionario Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire

(APALQ). La elección de estos cuestionarios validados y reconocidos a nivel mundial garantiza que los datos recopilados en este estudio sean confiables y comparables con investigaciones previas. Además, permite que los resultados obtenidos sean más generalizables y aplicables a nivel internacional, enriqueciendo así la comprensión de la relación entre la AF y la salud en el contexto de los estudiantes de medicina de San Marcos (Ramírez, 2019).

4.3. Diseño de investigación

Esta investigación es de tipo cuantitativo, esto es, se explica que el enfoque en la investigación tiene como objetivo la recolección y el análisis de datos numéricos para describir y explorar fenómenos sociales. Este enfoque busca medir variables y establecer relaciones entre ellas, utilizaron técnicas estadísticas, como la correlación de Pearson y Spearman, para determinar el grado de asociación entre las variables estudiadas. Neuman sostiene que los métodos cuantitativos son útiles para realizar estudios descriptivos, correlacionales y experimentales, ya que permiten obtener datos objetivos que pueden ser analizados para identificar patrones y hacer generalizaciones (Neuman, 2014).

El trabajo se desarrolló a partir de una investigación cuantitativa de nivel descriptivo explicativo. Según Mario Tamayo y Tamayo (1994), la definición de investigación científica incluye el registro, análisis e interpretación de la corriente y composición de los eventos naturales, así como de los procesos que los acompañan. Sabino (1992) define la investigación descriptiva como el tipo de investigación que pretende describir algunas características fundamentales de conjuntos de fenómenos homogéneos, utiliza sistemas de criterios que permiten establecer estructuras del comportamiento de los fenómenos en el estudio y proporciona información sistemática y comparable con la de otras fuentes.

Asimismo, el hecho de que intente explicar las causas y los factores de un problema y tome la decisión de buscar una de las razones principales o más causas subsidiarias, a las que se denomina factores, lo convierte en un diseño para una investigación más sofisticada. Por ello, es necesario determinar en qué medida una variable independiente influye en una variable dependiente (Ñaupas Paitán, et al., 2018).

4.4. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Procedimiento

El método de recolección de datos se caracterizó por aplicación presencial durante el horario de clases que cursan los estudiantes y tuvo una duración aproximada de veinte minutos. Según la Asociación Médica Mundial (2013), durante todo el desarrollo de este proyecto científico se respetaron las directrices éticas descritas en la Declaración de Helsinki para la realización de investigaciones con sujetos humanos. Cada padre de familia de los participantes dio su consentimiento informado para ser parte del estudio mediante la firma de un documento.

Análisis estadístico

Para el análisis de datos, se realizó la descripción de las variables, y para las pruebas de hipótesis se empleó la regresión logística ordinal. Con el objetivo de determinar los índices de validez de constructo de las variables de estudio, se realizó un análisis factorial de componentes principales, mediante el uso del software estadístico conocido como IBM SPSS versión 26.0 para Windows. Con base en los resultados de este análisis las pruebas de Kaiser Meyer Olkin (KMO) nos permitieron establecer una relación entre los coeficientes de correlación que se encuentran entre la

totalidad y la parcialidad de las variables. Así, la prueba de esfericidad de Bartlett, que permite medir la probabilidad del análisis de componentes principales, determinar la deducción de manera relevante, de manera conjunta en las variables, y que el nivel de significancia sea menor a 0,05. En consecuencia, el resultado es significativo (Martínez 2019). Utilizando la prueba Alfa de Cronbach se calcularon y pusieron a disposición los índices de confiabilidad. Se decidió utilizar estadística descriptiva, que incluía tanto medidas estándar como varianzas. Se procedió a utilizar estadística no paramétrica para medir la relación entre las variables. También se realizaron pruebas de normalidad como la prueba de Kolmogorov-Smirnov (KS), que produce una distribución no normal de las variables ($p \leq .05$). Esta es la razón por la que procedimos a utilizar estadística no paramétrica.

4.5. Aspectos éticos

En el desarrollo de la presente investigación, se han considerado y abordado con rigor los siguientes aspectos éticos para garantizar el respeto, la integridad y el bienestar de los participantes:

4.5.1. Consentimiento informado: Se ha obtenido el consentimiento informado de todos los participantes involucrados en el estudio a través de la comunicación con los padres sobre el estudio y su previa autorización, informándoles acerca de los objetivos del estudio, el procedimiento que se seguirá, los posibles riesgos y beneficios.

4.5.2. Confidencialidad: Los datos recopilados en esta investigación se han manejado de manera confidencial y se han protegido de cualquier divulgación no autorizada. La identidad de los participantes no se ha revelado en ningún informe o resultado sin su consentimiento explícito.

4.5.3. Anonimato: Cuando fue posible, se han utilizado datos anonimizados para proteger aún más la privacidad de los participantes y prevenir la identificación de individuos específicos.

4.5.4. Equidad y No Discriminación: La selección de participantes se llevó a cabo de manera justa y sin discriminación por género, edad, origen étnico u otras características personales.

4.5.5. Beneficencia y No Maleficencia: La investigación se ha diseñado de manera que busque el beneficio de la comunidad académica y médica, minimizando al máximo los posibles riesgos para los participantes.

4.5.6. Supervisión Ética: La presente investigación ha sido sometida a revisión y aprobación por parte del Comité de Ética correspondiente, garantizando así su alineación con los estándares éticos establecidos.

4.5.7. Revisión Constante: Se han realizado revisiones periódicas de los procedimientos de investigación, considerando en todo momento los aspectos éticos y ajustándose en consecuencia para proteger la integridad ética y la seguridad de los participantes.

4.5.8. Divulgación de Conflictos de Interés: Se ha llevado a cabo una divulgación transparente de cualquier conflicto de interés que pudiera influir en los resultados o la interpretación de la investigación.

4.5.9. Respeto a la Autonomía: Los participantes han ejercido su autonomía en todo momento, tomando decisiones libres e informadas sobre su participación en el estudio.

4.5.10. Comunicación de Resultados: Los resultados de esta investigación se comunicarán de manera honesta y precisa, sin distorsiones ni exageraciones, con el objetivo de contribuir al conocimiento científico de manera responsable.

La presente tesis se ha desarrollado con un compromiso absoluto con los principios éticos mencionados anteriormente, buscando mantener los más altos estándares de integridad y ética en la investigación. Se han seguido las pautas éticas de la institución académica y se ha obtenido la aprobación correspondiente del comité, para llevar a cabo este estudio. Es fundamental destacar que, en cada etapa de la investigación, se ha priorizado el bienestar y los derechos de los participantes, asegurando su participación voluntaria y su protección en cumplimiento de las normativas éticas y legales pertinentes.

CAPÍTULO V. ANÁLISIS Y RESULTADOS

5.1. Estadísticos Generales

Estadística descriptiva

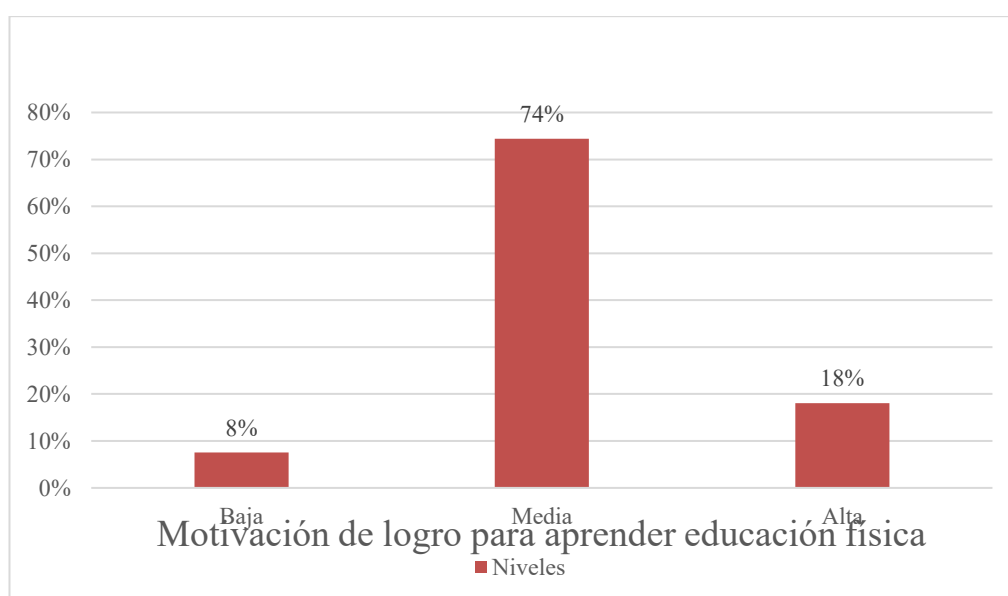
Tabla 1

Distribución de frecuencias de la variable independiente

Motivación de logro para aprender educación física		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Baja	13	8%
Media	128	74%
Alta	31	18%
Total	172	100%

Figura 1

Diagrama de barras de la variable independiente



En la tabla y figura 1 se observa que la mayoría de los participantes (74%) presentan un nivel moderado de motivación, lo que sugiere una disposición intermedia hacia el desarrollo del área de Educación Física. En contraste, un 18% manifiesta una alta motivación, reflejando un interés y compromiso significativo con el aprendizaje del área. Finalmente, un 8% exhibe un nivel bajo de motivación, lo que podría indicar desinterés o posibles dificultades en la participación en esta disciplina. Estos resultados permiten comprender la tendencia predominante en la muestra y constituyen una base para futuras intervenciones dirigidas a potenciar la motivación en el contexto educativo.

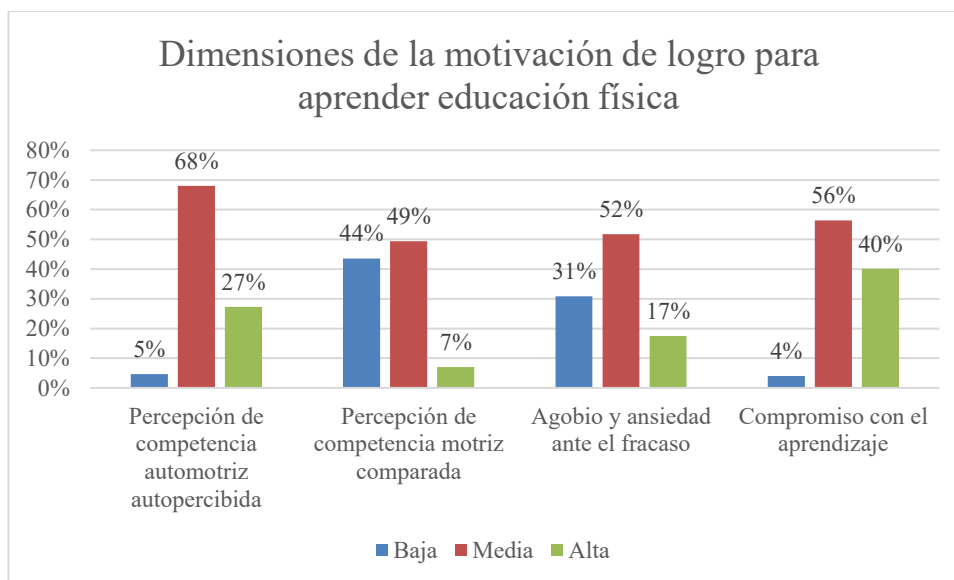
Tabla 2

Distribución de frecuencias de las dimensiones de la variable independiente

Dimensiones de la motivación de logro para aprender educación física								
Niveles	Percepción de competencia motriz percibida		Percepción de competencia motriz comparada		Agobio y ansiedad ante el fracaso		Compromiso con el aprendizaje	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	8	5%	75	44%	53	31%	6	4%
Media	117	68%	85	49%	89	52%	97	56%
Alta	47	27%	12	7%	30	17%	69	40%
Total	172	100%	172	100%	172	100%	172	100%

Figura 2

Diagrama de barras de las dimensiones de la variable independiente



En la tabla y figura 2 se puede evidenciar que la mayoría de los estudiantes se ubican en el nivel medio en todas las dimensiones evaluadas. En particular, la percepción de competencia motriz autopercibida alcanza un 68% en este nivel, lo que indica que una proporción significativa de los estudiantes tiene una autovaloración moderada de sus habilidades motrices. De manera similar, la percepción de competencia motriz comparada registra un 49% en el nivel medio, lo que sugiere que aproximadamente la mitad de los participantes se consideran moderadamente competentes en relación con sus pares.

En cuanto al agobio y ansiedad ante el fracaso, el 52% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio, lo que indica que experimentan una preocupación moderada ante situaciones de desempeño en educación física. Finalmente, en la dimensión compromiso con el aprendizaje, un 56% de los participantes se sitúa en el nivel medio, reflejando un grado intermedio de implicación y esfuerzo en el proceso de aprendizaje.

Estos resultados evidencian que, si bien la mayoría de los estudiantes presentan niveles moderados en todas las dimensiones, existen diferencias en la percepción de sus propias competencias, en la comparación con sus compañeros, y en la manera en que afrontan el fracaso, aspectos que pueden influir en su motivación y rendimiento en la educación física.

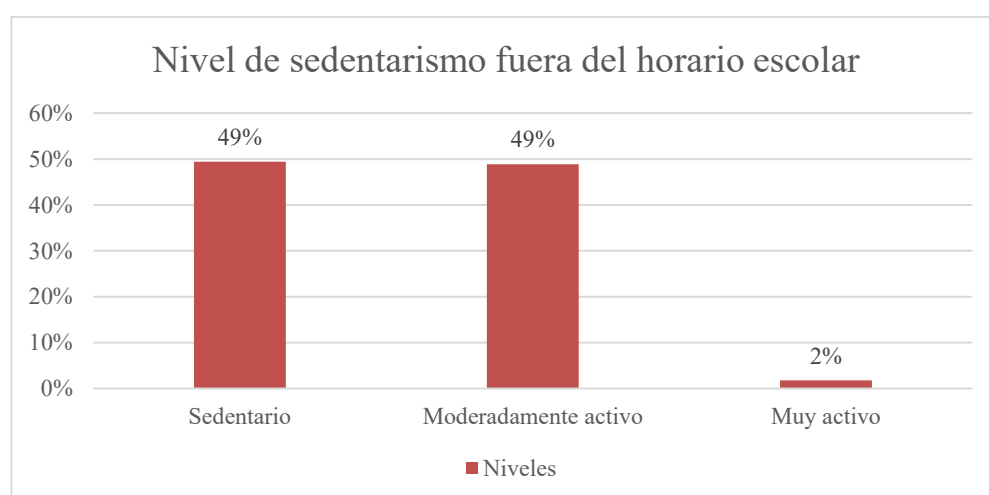
Tabla 3

Distribución de frecuencias de la variable dependiente

Nivel de sedentarismo fuera del horario escolar		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Sedentario	85	49%
Moderadamente activo	84	49%
Muy activo	3	2%
Total	172	100%

Figura 3

Diagrama de barras de la variable dependiente



Los datos de la tabla y figura 3 muestran que el 49% de los participantes se

clasifican como *sedentarios*, lo que indica que casi la mitad de los estudiantes dedica poco tiempo a actividades físicas fuera del ámbito escolar. De manera similar, otro 49% se encuentra en la categoría de *moderadamente activo*, lo que sugiere que estos estudiantes realizan alguna actividad física, aunque no de manera intensa o frecuente. Por otro lado, solo un 2% de la muestra se considera *muy activo*, lo que evidencia que una minoría de los estudiantes mantiene un nivel elevado de actividad física fuera del horario escolar.

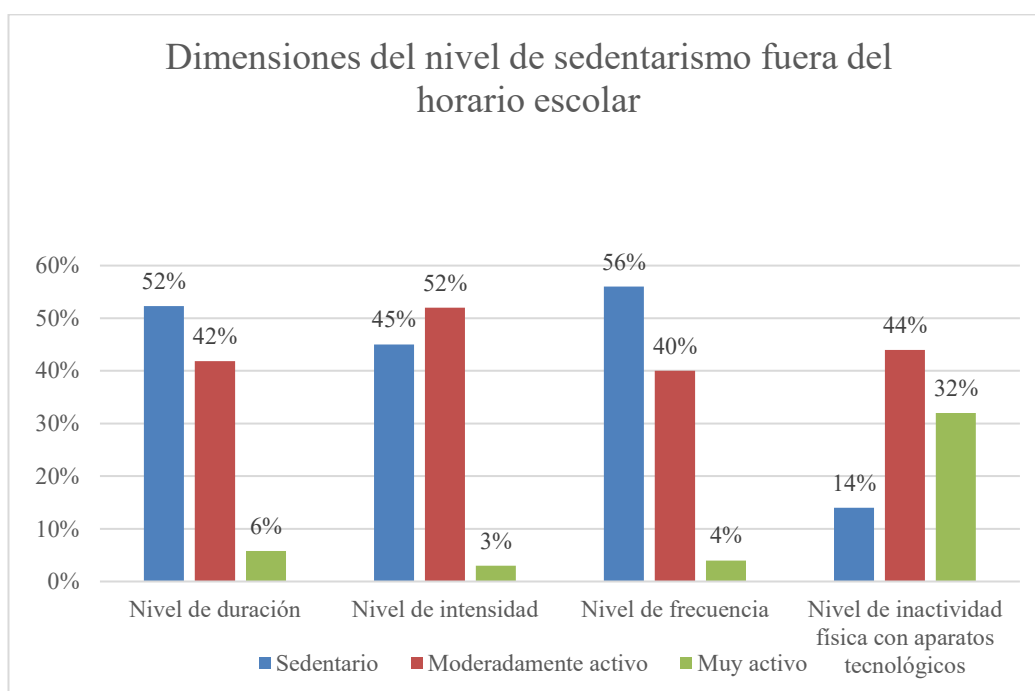
Tabla 4

Distribución de frecuencias de las dimensiones de la variable dependiente

Dimensiones del nivel de sedentarismo fuera del horario escolar								
Niveles	Nivel de duración		Nivel de intensidad		Nivel de frecuencia		Nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sedentario	90	52%	77	45%	96	56%	24	14%
Moderadamente activo	72	42%	89	52%	68	40%	93	44%
Muy activo	10	6%	6	3%	8	4%	55	32%
Total	172	100%	172	100%	172	100%	172	100%

Figura 4

Diagrama de barras de las dimensiones de la variable dependiente



La tabla y figura 4 muestran que el nivel de duración de la actividad física, el 52% de los estudiantes se encuentra en la categoría *sedentario*, lo que indica que más de la mitad de los participantes dedica poco tiempo a la práctica de ejercicio fuera del horario escolar. Un 42% se clasifica como *moderadamente activo*, mientras que solo un 6% alcanza un nivel *muy activo*, evidenciando que pocos estudiantes realizan actividades de larga duración.

Respecto al nivel de intensidad, el grupo mayoritario se ubica en la categoría *moderadamente activo* (52%). En contraste, el 45% se encuentra en el nivel *sedentario*, reflejando la predominancia de actividades de baja exigencia, mientras que apenas un 3% alcanza un nivel *muy activo*. En relación con el nivel de frecuencia, el 56% de los estudiantes clasificados como *sedentarios*, lo que refuerza la tendencia hacia un estilo de vida con escasa regularidad en la práctica del ejercicio. Por otro lado, el 40% se sitúa en un nivel *moderadamente activo*,

mientras que solo un 4% de los participantes se considera *muy activo*.

Finalmente, en cuanto al nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos, la mayor proporción de estudiantes se encuentra en la categoría *moderadamente activo* (44%). Un 32% de los participantes catalogados como *muy activos* también reporta un uso considerable de estos dispositivos. En contraste, un 14% de los estudiantes clasificados como *sedentarios* presenta una baja inactividad con aparatos tecnológicos. Estos resultados evidencian la necesidad de fomentar hábitos de actividad física más regulares y de mayor intensidad, así como estrategias para equilibrar el tiempo de uso de dispositivos tecnológicos con prácticas más activas.

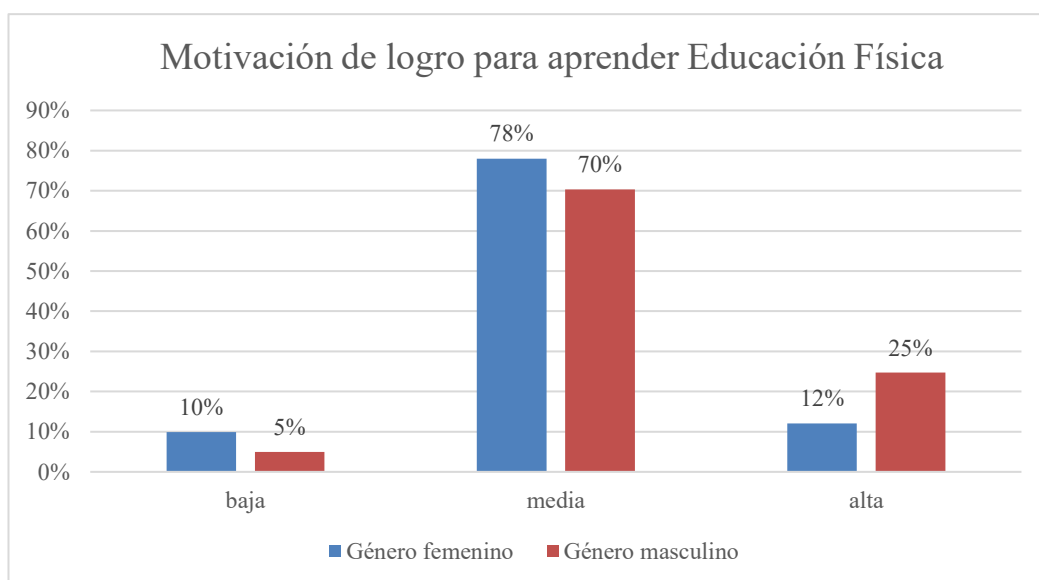
Tabla 5

Distribución de niveles de motivación de logro en Educación Física según género

Motivación de logro para aprender Educación Física					
Género femenino			Género masculino		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Baja	9	10%	baja	4	5%
Media	71	78%	media	57	70%
Alta	11	12%	alta	20	25%
Total	91	100%	Total	81	100%

Figura 5

Diagrama de barras de niveles de motivación de logro en Educación Física según género



De acuerdo con la tabla y figura 5 la mayoría de los participantes, tanto en el grupo de género femenino (78%) como en el masculino (70%) presentan un interés moderado por el aprendizaje de la asignatura. Sin embargo, se identifican diferencias en los niveles extremos. En el nivel bajo de motivación, el porcentaje de estudiantes femeninas (10%) es el doble en comparación con sus pares masculinos (5%), lo que sugiere una posible menor identificación o interés por el área en este grupo. En contraste, en el nivel alto de motivación, se observa que un mayor porcentaje de varones (25%) alcanza esta categoría en comparación con las mujeres (12%), es decir, hay una mayor predisposición de los estudiantes varones hacia el aprendizaje y la práctica de la Educación Física.

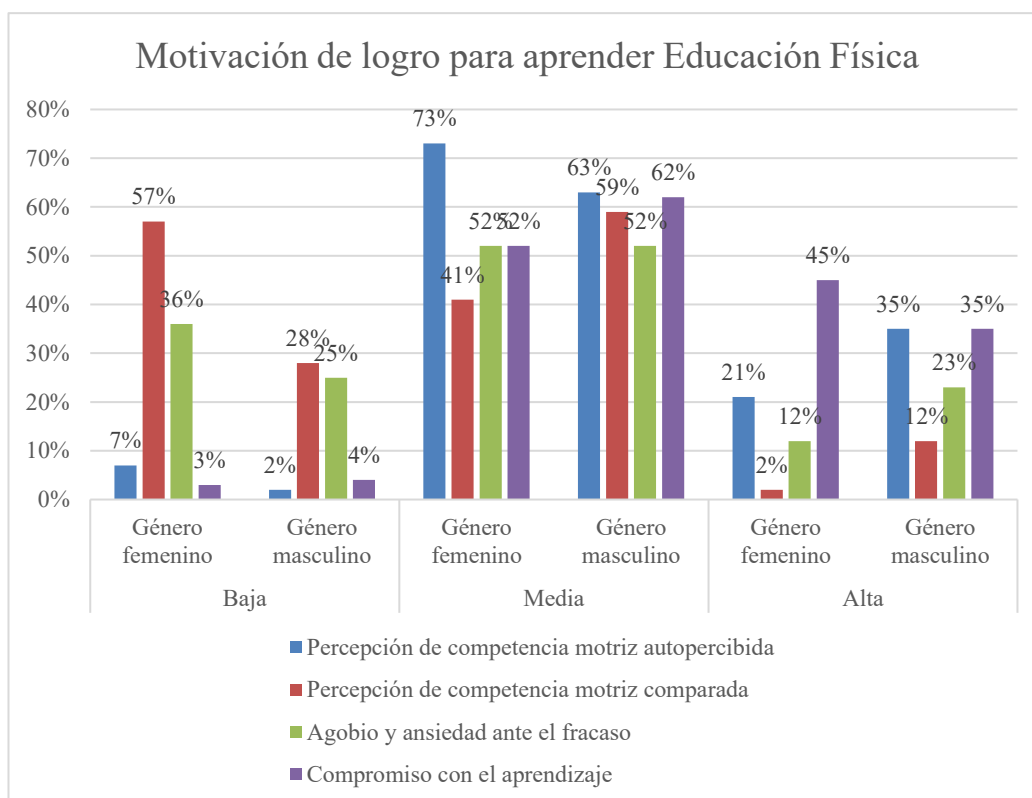
Tabla 6

Distribución de niveles de las dimensiones de la variable independiente según género

Nivel	Género	Percepción de competencia motriz autopercebida		Percepción de competencia motriz comparada		Agobio y ansiedad ante el fracaso		Compromiso con el aprendizaje	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	Género femenino	6	7%	52	57%	33	36%	3	3%
	Género masculino	2	2%	23	28%	20	25%	3	4%
Media	Género femenino	66	73%	37	41%	47	52%	47	52%
	Género masculino	51	63%	48	59%	42	52%	50	62%
Alta	Género femenino	19	21%	2	2%	11	12%	41	45%
	Género masculino	28	35%	10	12%	19	23%	28	35%

Figura 6

Diagrama de barras de las dimensiones de la variable independiente según género



Según la tabla y figura 6 en la competencia motriz autopercebida entre géneros.

El 73% de las estudiantes se ubican en un nivel medio de percepción, mientras que solo un 7% se percibe con un nivel bajo y el 21% con un nivel alto.

En contraste, el 63% de los varones se encuentra en el nivel medio, el 2% en el nivel bajo y el 35% en el nivel alto.

Estos resultados indican que los varones tienden a percibirse con mayor competencia en sus habilidades motrices en comparación con sus compañeras, lo que podría estar relacionado con factores socioculturales o diferencias en la práctica de actividad física.

En la percepción de competencia motriz comparada, las diferencias son aún más notorias. El 57% de las estudiantes se perciben en un nivel bajo en comparación con sus pares, mientras que solo un 2% alcanza una percepción alta. En el caso de los varones, el 28% se encuentra en un nivel bajo, el 59% en un nivel medio y el 12% en un nivel alto.

Estos datos sugieren que las mujeres tienen una menor confianza en su desempeño motriz al compararse con sus compañeros, lo que puede influir en su disposición a participar en actividades físicas.

Respecto al agobio y ansiedad ante el fracaso, se observa que el 36% de las estudiantes mujeres experimenta un nivel alto de ansiedad, en contraste con el 25% de los varones. En el nivel medio, la proporción es similar en ambos grupos, con un 52% en mujeres y un 52% en hombres. Sin embargo, en el nivel bajo, la ansiedad es menor en los varones, con un 23%, frente al 12% en mujeres. Finalmente, en cuanto al compromiso con el aprendizaje, las estudiantes presentan un mayor nivel de involucramiento en comparación con los varones. El 45% de las mujeres se encuentran en el nivel alto de compromiso, mientras que en los varones este porcentaje se reduce al 35%. En el nivel medio, el 52% de las mujeres y el 62% de los varones muestran una disposición moderada hacia el aprendizaje. En el nivel bajo, ambos grupos presentan porcentajes bajos, con un 3% en mujeres y un 4% en varones.

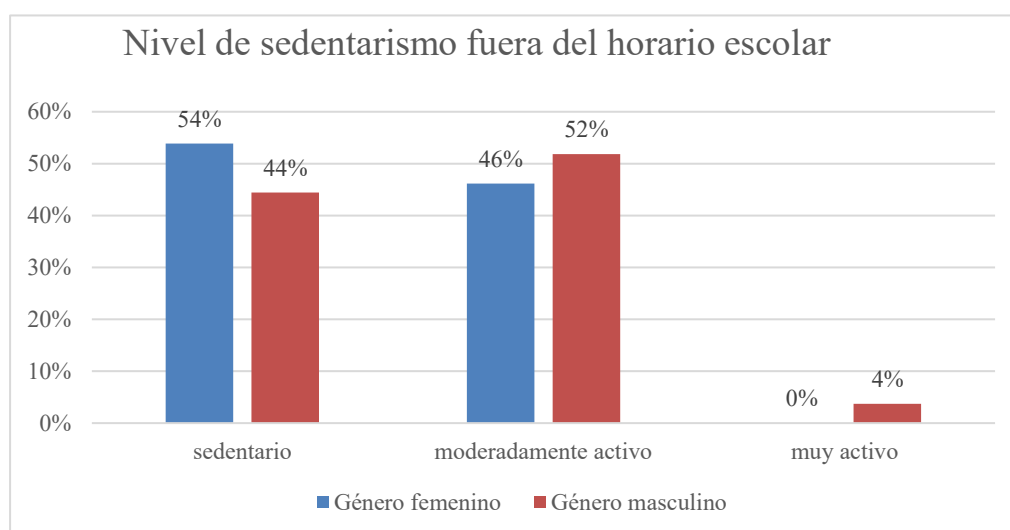
Tabla 7

Distribución de niveles de sedentarismo fuera del horario escolar según género

Nivel de sedentarismo fuera del horario escolar				
Género femenino			Género masculino	
Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sedentario	49	54%	36	44%
Moderadamente activo	42	46%	42	52%
Muy activo	0	0%	3	4%
Total	91	100%	81	100%

Figura 7

Diagrama de barras de sedentarismo fuera del horario escolar según género



En la tabla y figura 7 muestra el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar, se observa que un porcentaje considerable de estudiantes presenta hábitos

sedentarios. En el caso del género femenino, el 54% de las estudiantes son sedentarias, mientras que el 46% son moderadamente activas y ninguna alcanza el nivel de muy activo. Por otro lado, en el género masculino, el 44% de los estudiantes se clasifica como sedentario, el 52% es moderadamente activo y solo el 4% logra un nivel de actividad física muy alto.

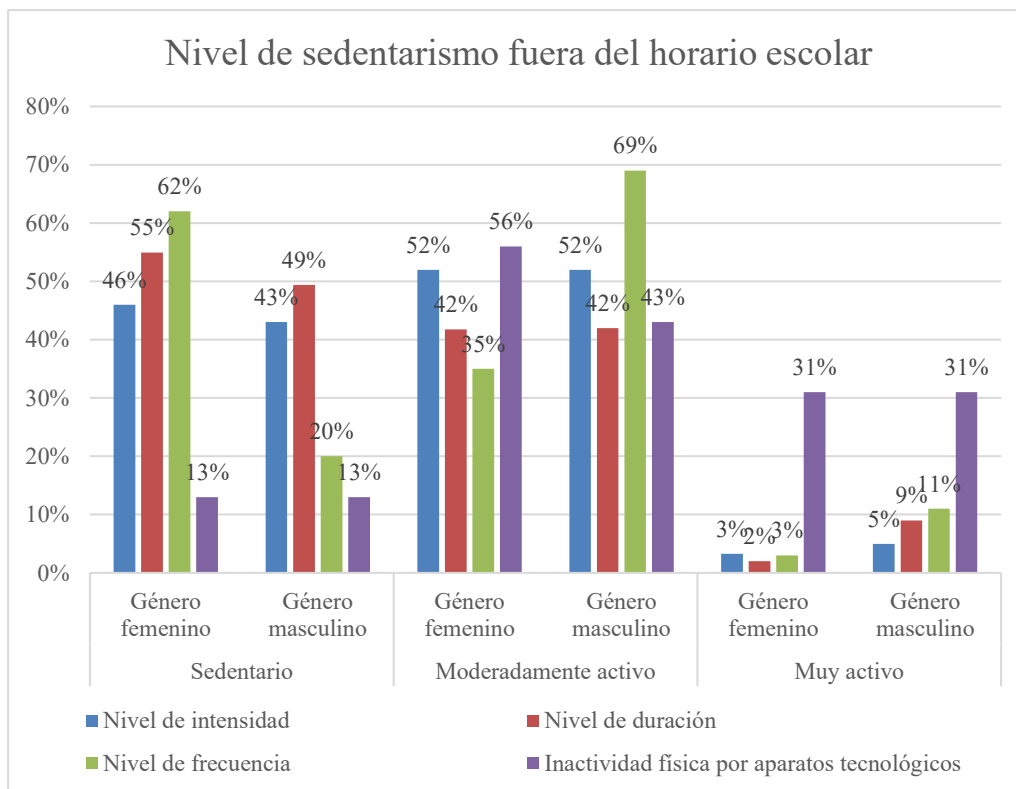
Tabla 8

Distribución de niveles de las dimensiones de la variable dependiente según género.

Nivel	Género	Nivel de intensidad		Nivel de duración		Nivel de frecuencia		Nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	Género femenino	42	46%	50	55%	56	62%	12	13%
	Género masculino	35	43%	40	49%	12	20%	12	13%
Media	Género femenino	47	52%	38	42%	32	35%	51	56%
	Género masculino	42	52%	34	42%	42	69%	51	43%
Alta	Género femenino	2	3%	3	2%	3	3%	28	31%
	Género masculino	4	5%	7	9%	7	11%	28	31%

Figura 8

Diagrama de barras de niveles de las dimensiones de la variable dependiente según género



De acuerdo con la tabla y figura 8 el nivel de actividad física en cada una de las dimensiones de la variable dependiente muestra diferencias significativas entre ambos géneros. En cuanto al nivel de intensidad, la mayoría de los estudiantes se encuentra en la categoría media, con un 52% tanto en el género femenino como en el masculino. No obstante, el 46% de las niñas y el 43% de los niños presentan una intensidad baja en su actividad física, mientras que solo el 3% de las niñas y el 5% de los niños alcanzan una intensidad alta.

Respecto a la duración de la actividad física, se observa que el 55% de las niñas y el 49% de los niños se sitúan en un nivel bajo, mientras que el 42% de ambos géneros tiene una duración media. Solo un pequeño porcentaje de los estudiantes alcanza una duración alta, con un 2% en las niñas y un 9% en los niños. Estos

datos indican que la mayoría de los estudiantes no realiza actividad física por periodos prolongados. En términos de frecuencia, se evidencia una notable disparidad entre géneros. Mientras que el 62% de las niñas tiene una frecuencia baja de actividad física, este porcentaje es considerablemente menor en los niños (20%). La tendencia se invierte en la categoría media, donde el 69% de los niños mantiene una frecuencia moderada de actividad, frente al 35% de las niñas. La frecuencia alta de actividad física es escasa en ambos grupos, con apenas un 3% en las niñas y un 11% en los niños. Es decir, aunque los niños muestran una mayor constancia en la práctica de actividad física, aún se requiere reforzar estrategias que fomenten una mayor participación en ambos géneros.

Por último, el análisis de la inactividad física vinculada al uso de aparatos tecnológicos muestra que un 56% de las niñas y un 43% de los niños presentan un nivel medio de inactividad. El nivel alto de inactividad es preocupante en ambos géneros, con un 31% tanto en niñas como en niños, lo que resalta la necesidad de estrategias para regular el tiempo de exposición a pantallas y promover actividades más dinámicas.

Estadística inferencial

Contrastación de hipótesis

Ha: La motivación de logro para aprender educación física influye sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

H₀: La motivación de logro para aprender educación física no influye sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

Regla de decisión:

Si $p_valor < 0,05$, rechazar H_0

Si $p_valor \geq 0,05$, aceptar H_0

Estadístico de prueba:

Regresión logística ordinal

Resultados preliminares:

Tabla 9

Prueba de interdependencia de la variable independiente sobre la dependiente

Información de ajuste de los modelos				
Logaritmo de la				
Modelo	verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	546,729			
Final	466,695	80,034	52	,008

En la tabla 9 se presenta los ajustes de los modelos entre la motivación de logro para aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar, los datos muestran la significatividad estadística del Chi Cuadrado. Ambas variables de estudio muestran asociación y dependencia, ya que muestra un Chi cuadrado de 80,034 y el valor de significación estadístico p_valor 0,008, el cual es menor al nivel de significación estadística α de 0,05; por lo que se rechaza la hipótesis nula y se concluye hay dependencia entre las dos variables.

Tabla 10

Coeficiente de Nagelkerke para la influencia de la variable independiente sobre la dependiente

Pseudo R cuadrado	
Cox y Snell	,372
Nagelkerke	,376
McFadden	,101

La tabla 10 presenta los resultados estadísticos del test Pseudo R cuadrado, lo que facilitará el análisis del nivel de variabilidad. Para el procedimiento de decisión, se adoptó el coeficiente de Nagelkerke de los tres coeficientes estadísticos. Los niveles del sedentarismo fuera del horario escolar se ven afectados por los niveles de la motivación de logro para aprender educación física en un 37.6%, mientras que el 62% es resultado de otros elementos como las condiciones de su entorno, la influencia de los pares, el respaldo familiar hacia la práctica deportiva y factores individuales como la autoconfianza y el interés personal del estudiante.

Tabla 11

Prueba de interdependencia de la variable independiente sobre el nivel de intensidad de la actividad física

Información de ajuste de los modelos				
Logaritmo de la Chi-				
Modelo	verosimilitud	-2 cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección 197,725				
Final	142,312	55,413	52	,347

Tabla 12

Coeficiente de Nagelkerke de la influencia de la variable independiente sobre el nivel de intensidad de la actividad física

Pseudo R cuadrado	
Cox y Snell	,275
Nagelkerke	,314
McFadden	,154

En la tabla 12 se presenta los ajustes de los modelos entre la motivación de logro para aprender educación física y el nivel de intensidad en la actividad física como segunda dimensión del sedentarismo, los datos evidencian que no hay significatividad, ya que el p_valor es de 0,347, mayor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis nula, es decir la variable independiente no tiene asociación ni relación causal con el nivel de intensidad en la actividad física. Por tanto, la tabla 12 demuestra un porcentaje no significativo.

Tabla 13

Prueba de interdependencia de la variable independiente sobre el nivel de duración de la actividad física

Información de ajuste de los modelos				
Logaritmo de laChi-				
Modelo	verosimilitud	-2 cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	405,488			
Final	329,358	76,130	52	,016

En la tabla 13 se presenta los ajustes de los modelos entre la motivación de logro para aprender educación física y el nivel de duración en la actividad física como

primera dimensión del sedentarismo, los datos muestran la significatividad estadística del Chi Cuadrado. Se observa asociación y dependencia, ya que muestra un Chi cuadrado es de 76,130 y el valor de significación estadístico p_valor 0,016, el cual es menor al nivel de significación estadística α de 0,05; por lo que se rechaza la hipótesis nula y se concluye hay dependencia y, por tanto, causalidad.

Tabla 14

Coeficiente de Nagelkerke de la influencia de la variable independiente sobre el nivel de duración de la actividad física

Pseudo R cuadrado
Cox y Snell ,358
Nagelkerke ,367
McFadden ,120

La tabla. 14 presenta los resultados estadísticos del test Pseudo R cuadrado para la variable independiente y la primera dimensión de la dependiente. Para el procedimiento de decisión, se adoptó el coeficiente de Nagelkerke de los tres coeficientes estadísticos. Los niveles de duración en actividad física se ven afectados por los niveles de la motivación de logro para aprender educación física en un 36.7%, mientras que el 63% es resultado de otros elementos como la situación económica de los padres y la falta de promoción de la actividad física por parte del estado.

Tabla 15

Prueba de asociación de la variable independiente sobre el nivel de frecuencia de la actividad física

Información de ajuste de los modelos				
Modelo	Logaritmo de la Chi-verosimilitud -2 cuadrado		gl	Sig.
Sólo intersección	230,694			
Final	145,265	85,429	52	,002

En la tabla 15 se presenta los ajustes de los modelos entre la motivación de logro para aprender educación física y el nivel de frecuencia en la actividad física como tercera dimensión del sedentarismo, los datos muestran la significatividad estadística del Chi Cuadrado. Se observa asociación y dependencia, ya que muestra un Chi cuadrado es de 85,429 y el valor de significación estadístico p. valor 0,002, el cual es menor al nivel de significación estadística α de 0,05; por lo que se rechaza la hipótesis nula y se concluye hay dependencia y por tanto, causalidad.

Tabla 16

Coefficiente de Nagelkerke de la influencia de la variable independiente sobre el nivel de frecuencia de la actividad física

Pseudo R cuadrado
Cox y Snell ,391
Nagelkerke ,447
McFadden ,238

La tabla 16 presenta los resultados estadísticos del test Pseudo R cuadrado para la variable independiente y la primera dimensión de la dependiente. Para el procedimiento de decisión, se adoptó el coeficiente de Nagelkerke de los tres coeficientes estadísticos. Los niveles de frecuencia en actividad física se ven afectados por los niveles de la motivación de logro para aprender educación física en un 44.7%, mientras que el 55% es resultado de otros elementos como el uso de aparatos tecnológicos y estatus socioeconómico de los padres.

Tabla 17

Prueba de interdependencia de la variable independiente sobre el nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos

Información de ajuste de los modelos				
Logaritmo de la				
Modelo	verosimilitud	-2 Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	266,451			
Final	200,816	65,635	52	,097

Tabla 18

Coeficiente de Nagelkerke de la influencia de la variable independiente sobre el nivel de inactividad con aparatos tecnológicos

Pseudo R cuadrado
Cox y Snell ,317
Nagelkerke ,345
McFadden ,151

En la tabla 18 se presenta los ajustes de los modelos entre la motivación de logro

para aprender educación física y el nivel de inactividad en la actividad física por aparatos tecnológicos como cuarta dimensión del sedentarismo, los datos evidencian que no hay significatividad, ya que el p_valor es de 0,097, mayor que 0.05, por lo que se acepta la hipótesis nula, es decir la variable independiente no tiene asociación ni relación causal con el nivel de inactividad en la actividad física por aparatos tecnológicos. Por tanto, la tabla 18 demuestra un porcentaje no significativo.

CAPÍTULO VI.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la contrastación de la hipótesis indican que la motivación de logro por aprender educación física impacta en el sedentarismo fuera del horario escolar, el valor de probabilidad significativo para el ajuste fue $p = ,000$, lo que sugiere que ambas variables están relacionadas y son pertinentes al análisis estadístico en general y a hipótesis específicas, donde se explica el 0,575 de la varianza de la variable dependiente sedentarismo fuera del horario escolar debido a la motivación de logro por aprender educación física en la prueba de Nagelkerke.

Estos resultados tienen vital importancia porque permitiría la lucha contra las enfermedades no transmisibles que representan una amenaza importante para la salud mundial como la diabetes, hipertensión, obesidad y ciertas formas de cáncer como lo afirmaron Bull et al. 2020, Camacho et al. 2023 entre otros, considerando que las personas se están volviendo menos activas debido al uso generalizado de dispositivos electrónicos y otras formas de medios electrónicos. Asimismo, es concordante con los trabajos de Nordstoga et al. (2019) que encontraron que la clave para prevenir la muerte prematura interrelacionando el ejercicio físico y los cambios duraderos en el peso corporal, pero que se debe fortalecer desde la educación básica a través de las clases de educación física. De allí que escuelas y padres de familia tienen la responsabilidad de empezar a enseñar a los niños la importancia de llevar estilos de vida saludables desde una edad temprana con enfoques transversales relacionado con la “actividad física para la salud”, como lo afirman Bull et al. (2020), Ramírez et al. (2023) y Reverter et al. (2015).

Los principales resultados de la investigación que presentamos tiene como principal objetivo determinar la influencia de la motivación de logro por aprender educación física para evitar el sedentarismo fuera del horario escolar, la influencia de ambas variables ha sido demostrada al igual que el estudio de (Martín-Moya et al., 2018) es importante incentivar desde el área de educación física la práctica de actividad física fuera del horario escolar, “La competencia motriz se refiere a la capacidad de un individuo para poner en juego sus conductas motrices en diferentes contextos y situaciones lúdico-deportivas con el objetivo de resolver un problema de naturaleza motriz” (Gómez, 2024, p.21).

En el caso de la percepción de competencia motriz autopercebida alcanza un 68% en este nivel, lo que indica que una proporción significativa de los estudiantes tiene una autovaloración moderada de sus habilidades motrices, cuando un alumno posee altas condiciones de habilidades motoras tiene mayor oportunidad de realizar una práctica deportiva (Garcia et al., 2015, p. 57).

Por otro lado, existen diferencias entre mujeres y hombres, las mismas que podrían estar influenciadas por el nivel de práctica (Márquez-Barquero & Azofeifa-Mora, 2019). La percepción de competencia motriz comparada registra un 49% lo cual nos hace afirmar que la mitad de los participantes se consideran moderadamente competentes en relación con sus pares. En cuanto al agobio y ansiedad ante el fracaso, el 52% de los estudiantes según los resultados experimentan una preocupación moderada ante situaciones de desempeño en educación física. Finalmente, en la dimensión compromiso con el aprendizaje, un 56% de los participantes refleja un grado intermedio de implicación y esfuerzo en el proceso de aprendizaje, este nivel medio en las dimensiones de la variable independiente implica un mayor estímulo en la preparación de los contenidos y desempeños en las

clases, con estrategias motivadoras y aprendizajes significativos que puedan generar aprendizajes relacionados a hábitos de vida saludable que permitan trasciendan las aulas de la escuela a los tiempos de ocio o libres atenuando el sedentarismo.

Así mismo se observa que el entorno social inmediato influye sobre la motivación de logro por aprender educación física presenta una tendencia poco elevada, con el 87,8%. Sin embargo, hay una mayor prevalencia en los niños cuyos padres están casados, con un 43,6%, convivientes 22,7%, padres separados 19,2%, vivo con los abuelos u otro familiar 2.3% aspectos que se relacionan con la práctica de actividad física fuera del horario escolar los niños que poseen un estatus socioeconómico bajo poseen menos posibilidades de práctica de actividad físico- deportiva(Aznar et al., 2024. p.16).

En cuanto a la variable dependiente el 49% se clasifican como *sedentarios* al igual que los moderadamente activos 49% aquellos que no practican actividades intensas y de poca duración o frecuente. solo un 2% de la muestra se considera *muy activo*, evidencia científica que nos indica potenciales riesgos para la salud de los estudiantes y su calidad de vida a futuro. (Del Pozo-Cruz et al., 2015; Ortiz Sánchez et al., 2020).

En cuanto al nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos, el (44%) en la categoría *moderadamente activo*, un 32% de los participantes catalogados como *muy activos* también reporta un uso considerable de estos dispositivos. Los sedentarios que son el 14% presenta una baja inactividad con aparatos tecnológicos. Lo cual indica que incluso los activos y moderadamente activos pasan mucho tiempo con aparatos tecnológicos como lo afirma (Ortiz Sánchez et al., 2020). “Muchos estudios afirman que el crecimiento del tiempo sedentario es debido al uso de nuevas tecnologías, las más frecuentemente utilizadas son la Televisión,

Smarphones, ordenadores y videojuegos (p.407).

CAPÍTULO VII.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Creemos que se deben establecer políticas públicas de Estado relacionados al fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar, para asegurar que los niños y adolescentes que provienen de sectores socioeconómicos menos favorecidos puedan realizar actividad física y deportes.
- El currículo de educación básica regular debe promover el desarrollo de hábitos de vida saludables y una conciencia socio crítica hacia el cuidado de la salud desde edades tempranas, a través de situaciones significativas de aprendizaje que promuevan el interés por la práctica de actividad física deportiva y así poder atenuar el desarrollo de enfermedades de tipo no transmisibles como la diabetes, hipertensión, obesidad y algunos cánceres.
- Es importante que las clases de educación física generen disfrute y satisfacción personal, por otro lado, debemos plantear la integración de toda la comunidad educativa en esta problemática docentes, administrativos, padres de familia, así mismo gestionar la participación de gobiernos e instituciones locales.
- Los gobiernos regionales y municipalidades deben promover el desarrollo de hábitos de vida saludables, así como el desarrollo deportivo en niños y adolescentes, gratuitamente. Generar espacios para la práctica e implementarlos.

RECOMENDACIONES

1. **Fomentar políticas educativas activas:**

Se recomienda al ministerio de educación y autoridades escolares integrar programas extracurriculares que promuevan la actividad física después del horario escolar, priorizando la participación voluntaria, inclusiva y regular de niños y adolescentes.

2. **Capacitación docente y familiar:**

Es fundamental capacitar tanto a docentes como a familias sobre los riesgos del sedentarismo y la importancia del movimiento en el desarrollo integral del niño, promoviendo una cultura de vida activa también en el entorno doméstico.

3. **Diseño de espacios activos comunitarios:**

Los gobiernos locales deben garantizar el acceso seguro y equitativo a parques, espacios verdes y canchas deportivas en zonas urbanas y rurales, brindando oportunidades reales de movimiento durante el tiempo libre.

4. **Regulación del tiempo frente a pantallas:**

Es necesario establecer campañas de concientización sobre el uso excesivo de dispositivos electrónicos fuera del horario escolar, sugiriendo alternativas activas y recreativas que fortalezcan la salud física y mental.

5. **Incorporación de tecnología activa:**

Se sugiere aprovechar tecnologías como aplicaciones móviles o videojuegos activos (exergames) como medio para aumentar el gasto energético en los niños que presentan alta adhesión al entorno digital.

6. **Investigación longitudinal y contextualizada:**

Se recomienda continuar con estudios longitudinales y mixtos que permitan evaluar los efectos del sedentarismo en diversas dimensiones (física, cognitiva, emocional) considerando el contexto sociocultural de cada región.

7. Monitoreo del comportamiento sedentario:

Las instituciones escolares y de salud deben implementar mecanismos de evaluación periódica sobre los niveles de sedentarismo en estudiantes, utilizando herramientas válidas y confiables para generar datos útiles en la toma de decisiones.

8. Promoción del ocio activo:

Es esencial promover prácticas recreativas activas, lúdicas y deportivas adaptadas a los intereses de los estudiantes, fomentando el disfrute del tiempo libre desde una perspectiva saludable y participativa.

REFERENCIAS

- Adhikari, Y. R. (2022). Students' Perceptions towards Motivational and De-motivational Factors for Health and Physical Education. *Prithvi Academic Journal*, 128–137.
<https://doi.org/10.3126/paj.v5i1.45046>
- American Academy of Pediatrics. (2016). *Media and young minds*. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- American Diabetes Association. (2022). Standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care*, 45(Suppl. 1), S1–S264. <https://doi.org/10.2337/dc22-S001>
- American Psychological Association. (2020). Anxiety. <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Wolters Kluwer.
- Ainsworth, B. E., et al. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(8), 1575–1581.
- Alòs, F., & Puig, A. (2022). Inactividad física y sedentarismo. *Journal Article*, 18(2).
- Arista, M. (2010). *Motivación de logro en educación física y capacidades motrices en alumnos de una institución educativa pública del distrito de Bellavista*. Universidad San Ignacio de Loyola
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training. *Human Kinetics*.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Body weight and health.
<https://www.cdc.gov/healthyweight/index.html>
- Cabeza, M., Lozada, A., Pérez, M., Pérez, J., Romero, G. del P., Rosas. Lourdes, Ruíz, G., & Torner Carlos. (2018). *Biología de los sistemas sensoriales: El Tacto: Vol. I*.
<https://www.casadelibrosabiertos.uam.mx/contenido/contenido/Libroelectronico/Tacto.pdf>
- Camacho Niño, J. S., Jaramillo Ordoñez, S., González Carreño, J. B., Murillo López, A. L., & Rangel Caballero, L. G. (2023). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades no transmisibles en senderistas colombianos. *Saluta*, 7.

<https://doi.org/10.37594/saluta.v1i7.795>

- Cancino, K., & Galv3ez, H. (2014). DETERMINANTES DE LA PARTICIPACI3N EN ACTIVIDADES F3SICAS EN EL PER3. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.*, 31(1), 151–155.
- Carrasco Mantero, M. A. (2020). Motivaci3n de logro y motivaci3n hacia la pr3ctica de la actividad f3sico-deportiva. *ReiDoCrea: Revista Electr3nica de Investigaci3n Docencia Creativa*.
<https://doi.org/10.30827/digibug.27757>
- Castillo-Cuadra, R. A., & Moreno-Do3a, A. (2021). Corporeidad y educaci3n f3sica. *Conex3es*, 19, e021018. <https://doi.org/10.20396/conex.v19i1.8661429>
- Chancusig Chancusig, L. H. (2023). La Motivaci3n como Beneficio en las Clases de Educaci3n F3sica: Una Revisi3n Sistem3tica. *MENTOR Revista de Investigaci3n Educativa y Deportiva*, 2(5), 265–280. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5956>
- Corvetto Castro, G., & Hurtado Herrera, D. R. (2020). Actividad f3sica y corporeidad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista de Investigaci3n En Psicolog3a*, 23(2). <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19236>
- Corvetto, G. (2018). Evoluci3n hist3rica de la Educaci3n F3sica en el curr3culo escolar peruano un an3lisis sobre los enfoques y el quehacer pedag3gico en el 3rea. *The Journal of the Latin American Socio-Cultural Studies of Sport (ALESDE)*, 9(2), 134–153.
- Coll, C. (1991). Psicolog3a y curr3culo. Laia.
- Consejo Europeo. (2001). Carta Europea del Deporte. Estrasburgo.
- Dumazedier, J. (1964). Sociolog3a del ocio. Tiempo Contempor3neo.
- FAO. (2014). El estado de la alimentaci3n y la agricultura.
<https://www.fao.org/publications/sofa/2014/es/>
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar : nacimiento de la prisi3n*. Siglo Veintiuno.
- Garcia, E., Rodr3guez, P., P3rez, J., Guillamon. Andr3s, & L3pez, F. (2015). Autopercepci3n de competencia motriz y su relaci3n con la pr3ctica f3sico-deportiva en escolares de la Regi3n de Murcia (Espa3a). *Revista de Estudios y Experiencias En Educaci3n*, 14(27), 49–61.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5287424.pdf>
- G3mez, A. (2024, July). *LA COMPETENCIA MOTRIZ. AN3LISIS ETIMOL3GICO, SEM3NTICO, HIST3RICO Y ALCANCE CONCEPTUAL*. Acci3n Motriz.
<https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/333/231>
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista, M. del P. (2014). Metodolog3a de la Investigaci3n (6ta edici3n). In *Mc Graw Hill*.
- Herrera, D. R. H. (2008). Corporeidad y motricidad: Una forma de mirar los saberes del cuerpo. *Educa33o & Sociedade*, 29(102), 119–136. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302008000100007>

- Hidalgo Matus, P., Inostroza Chávez, J., Fuentes-Vilugrón, G., Arriagada Hernández, C., Caamaño-Navarrete, F., & del Val Martín, P. (2025). Percepción de las clases de Educación Física y Salud según estudiantes de enseñanza media de la comuna de Temuco, Chile. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 26(1), 1–15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.1>
- João, R. B. (2022). Concepção de corporeidade/subjetividade humana. *Movimento*, e28036. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118352>
- Jiménez-Pavón, D., Kelly, J., & Reilly, J. J. (2010). Associations between objectively measured habitual physical activity and adiposity in children and adolescents: Systematic review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 5(1), 3–18. <https://doi.org/10.3109/17477160903067601>
- Justiniano Flores, R. J., & Cancino Cotrina, D. M. (2024). 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>
- Mamaní, H., & Caballero. Mercedes. (2014). *Motivación de logro para el aprendizaje en el Área de Educación Física y la condición física en estudiantes del 1º de secundaria de la I.E. “Fe y Alegría” del distrito de San Juan de Lurigancho, 2014*. Universidad Cesar Vallejo.
- Márquez-Barquero, M., & Azofeifa-Mora, C. (2019). *El compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida y la ansiedad ante el error y situaciones de estrés: factores de motivación de logro durante las clases de educación física en adolescentes*. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-1.3>
- Martín-Moya, R., Ruiz-Montero, P. J., Chiva-Bartoll, Ò., & Capella Peris, C. (2018). Motivación de logro para aprender en estudiantes de educación física: Diverhealth. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 52(2). <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v52i2.953>
- Martono, M., Suherman, W. S., Nugroho, S., Setyawan, H., Sulistiyono, S., Pambudi, D. K., Puri, L. W., Septiantoko, R., Hermawan, Y., García-Jiménez, J. V., Pavlovic, R., Eken, Ö., Purwanto, S., Darmawan, A., Shidiq, A. A. P., & Rahmatullah, M. I. (2024). Achievement of Physical Education Learning Results Based on Gender Review and Learning Motivation on High School Students in the Yogyakarta Region, Indonesia. *Retos*, 55, 1045–1052. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.106831>
- Murcia, N., & Corvetto, G. (2021). Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano. *Cinta de Moebio*, 70, 55–67. <https://doi.org/10.4067/s0717-554x2021000100055>
- Murcia-Murcia, N. (2023). Imaginarios sociales sobre problemática ambiental: nuevos senderos para una educación ambiental. *Educación y Humanismo*, 25(44).

<https://doi.org/10.17081/eduhum.25.44.6069>

- Naranjo, M. (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2), 153–170.
- Nordstoga, A. L., Zotcheva, E., Svedahl, E. R., Nilsen, T. I. L., & Skarpsno, E. S. (2019). Long-term changes in body weight and physical activity in relation to all-cause and cardiovascular mortality: the HUNT study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0809-2>
- Lapierre, A. (1985). La reeducación psicomotriz. Paidós.
- Organización Mundial de la Salud. (2020, November 20). *Actividad Física*. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Hipertensión arterial. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud. (2008). Guías alimentarias para la población mexicana. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/49010>
- Organización mundial de la salud. (2023, September 16). *Enfermedades no transmisibles*. OMS. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma\)%20y%20la%20diabetes.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma)%20y%20la%20diabetes.)
- Ortiz Sánchez, J. A., Del Pozo-Cruz, J., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2020). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales (Effects of sedentary school-age children: a systematic review of longitudinal studies). *Retos*, 40, 404–412. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028>
- Pérez García, J. A. (2013). *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México)*. <http://hdl.handle.net/10433/567>
- Powell-Wiley, T. M., Poirier, P., Burke, L. E., Després, J.-P., Gordon-Larsen, P., Lavie, C. J., Lear, S. A., Ndumele, C. E., Neeland, I. J., Sanders, P., & St-Onge, M.-P. (2021). Obesity and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*, 143(21). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000973>
- Pérez-López, I. J., Granero-Gallegos, A., & Ruiz-Hernández, J. A. (2017). Actividad física y sedentarismo en adolescentes: factores de riesgo y prevención. *Revista Internacional de*

Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 17(65), 41–58.

<https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.003>

Quispe, G. (2023). *RELACIÓN ENTRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA – SEDENTARISMO Y CALIDAD DE VIDA EN ESCOLARES DE 9 A 11 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE MOQUEGUA*. UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.

<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Ramírez Arrabal, V., Caracuel Cáliz, R., & García Pérez, A. (2023). Comparativa entre la condición anatómica y fisiológica de un grupo de niños con y sin sobrepeso en las clases de educación física y sus hábitos sedentarios (Comparison between the anatomical and physiological condition of a group of children with and without overweight in physical education classes and their sedentary habits). *Retos*, 51, 782–790. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99262>

Rijo, A. G., Fernández Cabrera, J. M., Hernández Moreno, J., Sosa Álvarez, G., & Pacheco Lara, J. (2020). (Re) pensar la competencia motriz ((Re) think motor competence). *Retos*, 40, 375–384. <https://doi.org/10.47197/retos.v40.82959>

Rivera, J., Cedillo, L., Pérez, J., Benjamin, C., & Aguilar, R. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1). <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>

Rodríguez, Á., Domínguez, S., Cantín, M., Rojas, M., & Rodríguez, A. R. ; (2015). Embriología del Sistema Nervioso Nervous System Embriology. In *Int. J. Med. Surg. Sci* (Vol. 2, Issue 1).

Ruiz, L., Moreno, J., Ramón, I., & Arias, An. (2015). Motivación de Logro para Aprender en Educación Física: adaptación de la versión española del Test AMPET. *Revista Española de Pedagogía*, 73(260), 157–175.

Ruiz-Pérez, L., Moreno-Murcia, J. A., Ramón-Otero, I., & Alias-García, A. (2015). Motivación de Logro para Aprender en Educación Física: adaptación de la versión española del Test AMPET [*Revista Española de Pedagogía*, 260, 157–175.

<https://www.revistadepedagogia.org/cgi/viewcontent.cgi?article=2615&context=rep>

Sandoval, L. (2019). *La motivación de logro y el rendimiento académico en el área de educación física, I.E.P. “Hno. Noé Zavallos Ortega”*, Lima-2019. Universidad Cesar Vallejo.

Sisson, S. B., Broyles, S. T., Baker, B. L., & Katzmarzyk, P. T. (2010). Screen time, physical activity, and overweight in U.S. youth: National Survey of Children's Health 2003. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 309–311. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.017>

- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.
- Tedesco, J. C. (2000). *El nuevo pacto educativo*. Santillana.
- Torrez, J. (2019). *MOTIVACIÓN DE LOGRO PARA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE SECUNDARIA EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL CALLAO*. Universidad San Ignacio de Loyola .
- Urrutia Medina, J. I., Vera Sagredo, A., Rodas Kürten, V., Pavez-Adasme, G., Palou Sampol, P., & Poblete Valderrama, F. (2024). Autoconcepto físico, motivación de logro y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 25(1), 1–18.
<https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.3>
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA: MOTIVACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Villa-de Gregorio, M., Barriopedro Moro, M. I., & Ruiz Pérez, L. M. (2023). Motivación de Logro y Aprendizaje en Educación Física. Un Estudio con Escolares de Educación Secundaria con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad. *Revista Complutense de Educación*, 34(3), 529–539. <https://doi.org/10.5209/rced.79564>
- Wallon, H. (1965). *Fundamentos Dialécticos de la Psicología* (Proteo). 1965.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

TÍTULO: “Influencia de la motivación de logro para aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución educativa privada de Lima, Perú 2024”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	Metodología
Problema general ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?	Objetivo general Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.	Hipótesis general Ha: La motivación de logro para aprender educación física influye sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.	Motivación de logro (X)	Percepción de Competencia motriz auto percibida	Enfoque: Cuantitativo
				Percepción de Competencia motriz comparada	Diseño: No experimental
Problemas específicos P1. ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de intensidad de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?	Objetivos específicos Oe1. Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de intensidad de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.	Hipótesis específicas He1. La motivación de logro para aprender educación física influye sobre el nivel de intensidad de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.	Sedentarismo fuera del horario escolar (Y)	Compromiso con el Aprendizaje.	Población 520 estudiantes
				Ansiedad y Agobio ante el fracaso:	Muestra 179 estudiantes
P2. ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre la duración de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?	Oe2. Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre la duración de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.	He2. La motivación de logro para aprender educación física influye sobre la duración de la actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.		Nivel de intensidad	Técnicas: Encuesta
				Nivel de duración	Instrumentos: Cuestionarios
P3. ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para	Oe3. Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre la frecuencia de actividad física fuera del horario escolar en	He3. La motivación de logro		Nivel de frecuencia	
				Nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos	

aprender educación física sobre la frecuencia de actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?
P4. ¿Cuál es la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024?

estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

Oe4. Determinar la influencia de la motivación de logro para aprender educación física sobre el nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

para aprender educación física influye sobre la frecuencia de actividad física fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

He4. La motivación de logro para aprender educación física influye sobre el nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú; 2024.

Anexo 2. Operalización de variables.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Motivación de logro (X)			Percepción de Competencia motriz auto percibida.	4-5 -2-7-8- 1-3-9 y 6	
			Percepción de la competencia motriz comparada.	12-14-13-11 y 10	1. Totalmente en desacuerdo
			Compromiso con el Aprendizaje.	27-28- 30-31-32- 24-29-25 y 26	2. En desacuerdo
			Ansiedad y Agobio ante el fracaso.	18-19-22-21-20-16-15-23 y 17	3. De acuerdo
Sedentarismo fuera del horario escolar (Y)			Nivel de intensidad.	3	4. Totalmente de acuerdo
			Nivel de duración.	1 y 2	1. Menos de 1 hora
			Nivel de frecuencia.	4	2. 2 a 3 horas
			Nivel de inactividad	5	3. 4 a 6 horas
					4. Más de 6 horas

	física con aparatos tecnológicos	3. 4 a 6 horas 2 4. Más de 6 horas 1
--	---	---

Los valores se invierten en los ítems negativos, son aquellos que corresponden a las dimensiones Ansiedad y Agobio ante el fracaso y Nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos.

Motivación de logro para aprender educación física (X)	Percepción de competencia motriz auto percibida Percepción de la competencia motriz comparada. Compromiso con el aprendizaje. Ansiedad y Agobio ante el fracaso.
Nivel de sedentarismo fuera del horario escolar (Y)	Nivel de intensidad. Nivel de duración. Nivel de frecuencia. Nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos

Anexo 3. Instrumentos

La encuesta que a continuación se presenta es anónima y personal. Está dirigida a los estudiantes quinto y sexto de primaria. El propósito de esta encuesta es recopilar información para una investigación sobre aspectos claves en nuestra vida estudiantil y el sedentarismo:

1. Motivación de Logro para Aprender en Educación Física

2. Nivel de sedentarismo fuera del horario escolar.

te agradecemos que respondas con honestidad y transparencia en todos los ítems.

Edad:

Sexo: Masculino Femenino

Padres casados

Padres separados

Convivientes

Vivo con mis abuelos u otro familiar

Grado de primaria: 5 to 6 to

Dimensión: Disfrute	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1 . Pienso que poseo las cualidades necesarias para conseguir hacer las actividades en las clases de educación física	1	2	3	4
2. Hasta el momento, soy bueno/a en educación física sin realmente esforzarme en serlo.	1	2	3	4
3. Desde pequeño/a he sido capaz de realizar bien las actividades en las clases de educación física.	1	2	3	4
4. Siempre me he considerado una persona capaz de realizar bien cualquier actividad en las clases de educación física.	1	2	3	4
5. Siempre tengo la sensación de estar dotado/a para las clases de educación física.	1	2	3	4
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
6. Puedo llevar a cabo cualquier tipo ejercicio, por intenso que sea, si esto me puede ayudar a	1	2	3	4

mejorar mi rendimiento en educación física.				
7. Siempre he aprendido con gran rapidez las actividades en las clases de educación física.	1	2	3	4
8. Me gusta la educación física porque me veo capaz de realizar cualquier tarea que allí se proponga.	1	2	3	4
9. Siempre he conseguido los objetivos que el profesor/a plantea en cada clase compañeros/a.	1	2	3	4
10. Con frecuencia he recibido felicitaciones por ser mejor que otros en las clases de educación física.	1	2	3	4
11. Otros/as me dicen que soy un/a deportista completo/a capaz de realizar bien cualquier ejercicio en las clases de educación física	1	2	3	4
12. Siempre me he considerado de los/las mejores en las clases de educación física.	1	2	3	4
13. En educación física y deporte, siempre tengo la sensación de ser superior, de ser mejor, que los demás compañeros	1	2	3	4
14. Pienso que poseo mejores capacidades que otros compañeros/as para la educación física.	1	2	3	4
15. A menudo me pongo nervioso/a, y mi rendimiento baja, cuando tengo que realizar las actividades propuestas delante de mis compañeros/as	1	2	3	4
16. Muchas veces, cuando estoy frente a toda la clase, me pongo nervioso/a y no puedo actuar tan bien como me gustaría	1	2	3	4
17. Mientras practico, estoy más preocupado/a en pensar que no lo voy a realizar bien, que pensando que sí lo conseguiré.	1	2	3	4

18. Cuando estoy delante de los demás compañeros/as de la clase de educación física, me pongo tan nervioso/a, que hago las cosas peor de lo que soy capaz.	1	2	3	4
19. A menudo me pongo nervioso/a cuando practico las actividades en público.	1	2	3	4
20. No quiero hacer ejercicio o participar en las competiciones deportivas porque tengo miedo de cometer errores o de perder.	1	2	3	4
21. Cuando practico en Educación Física, suelo llegar a ponerme más nervioso/a que otros compañeros/a	1	2	3	4
22. Cuando hay público, me pongo tenso/a y no puedo actuar como habitualmente lo hago.	1	2	3	4
23. Soy bastante malo/a actuando delante de mis compañeros/as de clase.	1	2	3	4
24. Me concentro mucho en lo que tengo que practicar en clase de educación física.	1	2	3	4
25. Siempre sigo los consejos de quien me enseña bien.	1	2	3	4
26. Puedo llegar a practicar muy intensamente si veo que mi rendimiento en clase mejora.	1	2	3	4
27. Cuando practico en las clases de educación física siempre trato de mejorar, aunque sea una actividad difícil para mí	1	2	3	4
28. Normalmente escucho las cosas que me dice mi profesor/a de educación física -.	1	2	3	4
29. Hacer bien los ejercicios en educación física me permite pasarlo bien	1	2	3	4
30. Aunque no pueda realizar bien los ejercicios, nunca abandono, sino que continúo con mis esfuerzos hasta conseguirlo	1	2	3	4
31. Obedezco los consejos de mi profesor/a sin dejarlos de lado o evitarlos	1	2	3	4

32. Practico con paciencia para conseguir hacerlo bien.	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Nivel de sedentarismo fuera del horario escolar.

1. Fuera de la escuela, ¿participa en alguna actividad deportiva federada? (clubes, ligas, campeonatos)	Nunca	Menos de 1 vez a la semana	Una hora a la semana al menos	Casi todos los días
2. Fuera de la escuela, ¿participa en alguna actividad deportiva no organizada? Ejemplo: salgo a correr, juego con mis amigos de barrio.	Nunca	Menos de 1 vez a la semana	Una hora a la semana al menos	Casi todos los días
3. Fuera de la escuela, ¿cuántas horas a la semana realiza actividad física vigorosa?	Menos de una hora	2 a 3 horas	4 a 6 horas	Mas de 6 horas
4. ¿Realiza deporte de competición?	Menos de una hora	2 a 3 horas	4 a 6 horas	Mas de 6 horas
5. Cuantas horas al día le dedicas al celular, Tablet, computadora, play station o televisión.	Menos de una hora	2 a 3 horas	4 a 6 horas	Mas de 6 horas

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!





CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA O APODERADOS

Título del estudio:

"Influencia de la motivación de logro para aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú"

Investigación presentada para optar el título de Licenciado en Educación Física.

Estimado(a) padre, madre o apoderado(a):

Reciba un cordial saludo. Me dirijo a usted para informarle que su hijo(a) ha sido invitado(a) a participar en una investigación cuyo propósito es analizar la relación entre la motivación de logro en el aprendizaje del área de Educación Física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de primaria.

La investigación es desarrollada como parte del trabajo de tesis para optar el título profesional de Licenciado(a) en Educación Física, en cumplimiento de los requisitos académicos de la universidad.

¿En qué consiste la investigación?

Su hijo(a) será invitado(a) a responder dos cuestionarios: uno sobre su motivación en las clases de Educación Física y otro sobre sus actividades físicas fuera del horario escolar. La participación tomará aproximadamente 30 minutos, en horario escolar y en un ambiente seguro.

Riesgos y beneficios

No existen riesgos físicos ni psicológicos en esta investigación. La participación permitirá conocer mejor los hábitos y actitudes hacia la actividad física, lo que puede contribuir a mejorar las estrategias pedagógicas en la enseñanza del área.

Confidencialidad

La información recopilada será tratada de manera confidencial y anónima. No se utilizarán nombres ni información personal identificable en los resultados. Solo el investigador tendrá acceso a los datos con fines académicos.

Participación voluntaria

La participación de su hijo(a) es completamente voluntaria. Usted puede decidir que no participe o que se retire en cualquier momento, sin que esto afecte en ninguna forma su situación académica o relación con la institución.

Contacto del investigador

Si tiene alguna consulta o desea más información, puede comunicarse con el investigador:

Nombre del investigador: **TERESA ISABEL GÓMEZ SOTOMAYOR**

Correo electrónico: aerotechy@gmail.com

Teléfono: 995362454

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, _____, identificado(a) con DNI N.º _____, en calidad de padre, madre o apoderado(a) del estudiante _____, de grado _____, de la Institución Educativa _____, declaro que:

He leído y comprendido la información contenida en este documento.

He tenido la oportunidad de hacer preguntas y mis dudas han sido aclaradas.

Otorgo mi consentimiento para que mi hijo(a) participe de forma voluntaria en esta investigación.

Sé que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin consecuencias negativas.

Firma del padre/madre/apoderado(a): _____

DNI: _____

Fecha: _____/_____/2025

Firma del investigador responsable: _____

Fecha: ____/____/2025