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

Clima motivacional y actividad física en estudiantes de una institución educativa pública del distrito de Cercado de Lima, Lima

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física

AUTOR

Marcelo PEREZ GALARZA

ASESOR

Dr. Ángel Anibal MAMANI RAMOS

Lima, Perú

2026

Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

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

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

Referencia bibliográfica

Perez, M. (2026). *Clima motivacional y actividad física en estudiantes de una institución educativa pública del distrito de Cercado de Lima, Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor 1	
Nombres y apellidos	Marcelo Perez Galarza
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70894290
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0000-4378-6320
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Ángel Anibal Mamani Ramos
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	01344424
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3855-2305
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Juan Carlos Cabrejos Ramos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07972846
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Carlos Alberto Giles Abarca
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09279470
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Christian Sair Torres Acosta
Tipo de documento	DNI

Número de documento de identidad	42164633
Datos de investigación	
Línea de investigación	Educación y actividad física corporal
Grupo de investigación	Ninguno
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento.
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Cercado de Lima Latitud: -12.053273 Longitud: -77.082936
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024 - 2026
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° 016-2026-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de junio de 2026, siendo las 09:30 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **Clima motivacional y actividad física en estudiantes de una institución educativa pública del distrito de Cercado de Lima, Lima**, que presenta el Bachiller; **MARCELO PEREZ GALARZA**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Física.

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado **aprobado con mención 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 **10:50** horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. JUAN CARLOS CABREJOS RAMOS
Presidente

Dr. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS
Asesor

Dr. CHRISTAN SAIR TORRES ACOSTA
Jurado Informante

Mg. CARLOS ALBERTO GILES ABARCA
Jurado Informante

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

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

Yo, Ángel Anibal Mamani Ramos en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N.º 0120-2026-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es Clima motivacional y actividad física en estudiantes de una institución educativa pública del distrito de Cercado de Lima, Lima, presentado por el bachiller Marcelo PEREZ GALARZA para optar el título profesional de **Licenciado (a) en Educación Física**, **CERTIFICO** que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el **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 (a) en Educación Física.

Lima, 16 de junio de 2026

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Ángel Anibal Mamani Ramos

DNI: 01344424

* 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

A mis padres, quienes durante todo este tiempo han sido el apoyo incondicional en todo mi camino académico y quienes con el ejemplo me enseñan a no darme por vencido ante las dificultades de la vida.

A mi madre, Mirian, por siempre está ahí escuchándome en los días más complicado, por enseñarme a no darme por vencido tan fácil, siempre hacer un esfuerzo extra. Gracias por cada desayuno que me serbias antes de ir a la universidad a entrenar, por amanecerte conmigo a pesar del sueño que tenías, por estar siempre para mí.

A mi padre, Marcelo, por siempre apoyarme en todo lo que decido, en exigirme, en los consejos que he aplicado a lo largo de mi vida universitaria, por fortalecer mi carácter recordándome siempre de lo que soy capaz. Con su acompañamiento a lo largo de esta carrera, no habría llegado hasta aquí. Este logro es un homenaje a su esfuerzo y amor.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi profesor Roberto, con quien tuve el gusto de coincidir en prácticas y que marcó significativamente mi formación académica. Le reconozco no solo por los conocimientos brindando en el tiempo compartido, sino también por haberme facilitado el acceso al colegio donde aplique mis instrumentos de investigación, así como por todas las oportunidades y facilidades otorgadas durante este proceso.

Asimismo, debo reconocer a mis amigos Joaquín Sánchez, Junior Condori, Axel Coronado y Christian Navarro, quienes han estado presente desde cursos como Estadística y a lo largo de todo este proceso, compartiendo esfuerzos, avances y desafíos durante más de año y medio de trabajo de tesis; sin embargo, hago una mención especial a Joaquín por su apoyo adicional en los momentos más exigentes vinculados a FEDUP.

Asimismo, expreso mi agradecimiento a mi estimado asesor, el Dr. Ángel Mamani Ramos, más allá de su orientación, exigencia y dedicación a lo largo de esta tesis, me brindo facilidades a mis responsabilidades con FEDUP.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA II
AGRADECIMIENTO III
ÍNDICE DE TABLAS VI
ÍNDICE DE FIGURAS VII
ÍNDICE DE ANEXOS VIII
RESUMEN IX
ABSTRACT X
INTRODUCCIÓN 1
I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO 2
1.1. Determinación del problema 2
1.2. Formulación del problema 3
1.2.1. Problema general 3
1.2.2. Problemas específicos 4
1.3. Objetivos 4
1.3.1. Objetivo general 4
1.3.2. Objetivos específicos 4
1.4. Importancia de la investigación 4
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA 6
2.1. Antecedentes del estudio 6
2.1.1. Antecedentes nacionales 6
2.1.2. Antecedentes internacionales 6
2.2. Bases teóricas 7
2.2.1. Clima motivacional 7
2.2.2. Actividad física 10
2.3. Definición de términos 15
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES 17
3.1. Hipótesis 17
3.1.1. Hipótesis general 17
3.1.2. Hipótesis específicas 17
3.2. Variables 17
3.3. Operacionalización de variables 18
IV. MATERIALES Y MÉTODOS 20
4.1. Área de estudio 20
4.2. Tipo y diseño de investigación 21
4.2.1. Tipo de investigación 21
4.2.2. Diseño de investigación 21

4.3. Población y muestra 21
4.3.1. Población 21
4.3.2. Muestra 22
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información 22
4.5. Análisis estadístico 23
4.6. Aspectos éticos 24
V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 25
5.1. Análisis descriptivo de resultados 25
5.1.1. Clima motivacional 25
5.1.2. Actividad física 26
5.2. Análisis inferencial de resultados 28
5.2.1. Prueba de hipótesis general 28
5.2.2. Prueba de hipótesis específicas 29
5.3. Discusión 33
CONCLUSIONES 36
RECOMENDACIONES 38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 39
ANEXOS 49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable clima motivacional……18
Tabla 2. Operacionalización de la variable actividad física……..19
Tabla 3. Niveles de clima motivacional……25
Tabla 4. Niveles de clima motivacional por dimensiones…….26
Tabla 5. Cumplimiento de las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física para la salud……..26
Tabla 6. Contribución de actividad física por dominios……27
Tabla 7. Valores y niveles de correlación……..28
Tabla 8. Correlación entre clima motivacional y actividad física según la prueba de Spearman ----------29
Tabla 9. Correlación entre autonomía y actividad física según la prueba de Spearman…..30
Tabla 10. Correlación entre las relaciones sociales y la actividad física según la prueba de Spearman …….31
Tabla 11. Correlación entre clima tarea y la actividad física según la prueba de Spearman.32
Tabla 12. Correlación entre clima ego y la actividad física según la prueba de Spearman..33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación del distrito de estudio……20
Figura 2. Diseño de investigación transversal correlacional…….21

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Escala de Clima Motivacional en Educación Física (MCPES)……49
Anexo 2. Cuestionario de actividad física (CAFÉ)……..51
Anexo 3. Matriz de consistencia……..54

RESUMEN

El propósito de la investigación fue analizar la relación entre el clima motivacional (CM) y la actividad física (AF) en estudiantes de una IE pública del distrito de Cercado de Lima, Lima. La investigación corresponde al tipo no experimental y al diseño transversal correlacional, donde se estudió a 200 estudiantes de edades entre los 12 y 17 años (media de edad = 14.3 años), a quienes se les aplicó un cuestionario sociodemográfico, la Escala de Clima Motivacional en Educación Física y el Cuestionario de Actividad Física para Escolares. Los resultados reportaron una correlación positiva pequeña (0.160) significativa (p-valor = 0.024 < 0.5) entre el CM y la AF. Se concluyó en que el ambiente de la clase de Educación Física (EF) promovido por el docente viene incidiendo en el movimiento corporal que implica gasto de energía de los participantes en su vida cotidiana.

Palabras clave: Clima motivacional; actividad física; aprendizaje; estrategias de aprendizaje; condición física.

ABSTRACT

The purpose of the research was to analyze the relationship between motivational climate (MC) and physical activity in students at a public school in the district of Cercado de Lima, Lima. The research was non-experimental and used a cross-sectional correlational design, studying 200 students aged between 12 and 17 (mean age = 14.3 years), who were given a sociodemographic questionnaire, the Motivational Climate Scale in Physical Education, and the Physical Activity Questionnaire for Schoolchildren. The results reported a small (0.160) but significant (p-value = 0.024 < 0.5) positive correlation between MC and physical activity. It was concluded that the physical education class environment promoted by the teacher has an impact on the body movement that involves energy expenditure by participants in their daily lives.

Keywords: Motivational climate; physical activity; learning; learning strategies; physical condition.

INTRODUCCIÓN

Las clases de EF se ven influenciadas por las estrategias docentes que configuran el CM que perciben los estudiantes que puede ser orientada tanto al ego como a la tarea (Ames y Archer, 1988). Cuando predomina un CM centrado en el ego, se evidencia una disminución del interés y la implicancia del estudiante en el aprendizaje (Froment et al., 2024) afectando su motivación y compromiso académico (Granero-Gallegos et al., 2021; Gutiérrez et al., 2019), y si a ello le sumamos que la AF disminuye a medida que las personas crecen (Méndez-Giménez y García-Rodríguez, 2024), no solo por una baja motivación intrínseca, sino también a factores extrínsecos (Crespillo, 2021), no se está logrando un buen desarrollo integral hacia los estudiantes.

El CM representa un elemento central dentro del aprendizaje de los estudiantes, debido a que tiene un repercusión directa sobre el disfrute, la curiosidad y la participación del estudiante en el proceso educativo (Martínez-Gómez et al., 2022) resultado de la interacción entre la enseñanza y la percepción el alumno (Leal-soto, 2019). Ello indica que, un CM positivo es una recurso metodológico para desarrollar un buen rendimiento académico y aprendizaje significativo (González et al., 2022). Además, el ejercicio físico también tiene un impacto positivo en el ámbito educativo, debido a que favorece la concentración, la capacidad de aprendizaje y, por tanto, mejora el rendimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes (Gonzáles-Serrano et al., 2013; González et al., 2022; Paricahua-Peralta et al., 2024; Teuber et al., 2024).

I. PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Determinación del problema

En las clases de EF las estrategias y actividades que implementa el docente crean constantemente un CM orientadas hacia el ego o hacia la tarea para los estudiantes (Roncal, 2024). Es así que un CM orientado al ego puede generar un desinterés en el aprendizaje de los estudiantes (Froment et al., 2024), lo que influye negativamente en el proceso de aprendizaje y por consecuencia al compromiso académico durante el año escolar (Granero-Gallegos et al., 2021; Gutiérrez et al., 2019).

De la misma manera, la mala influencia de cierto líderes de grupo en un salón de clase son también otro factor que incide en el CM que cuyo exceso de ego puede generar incomodidad entre los estudiantes (Flores, 2022), lo que genera divisiones entre ellos al momento de realizar cualquier actividad propuesta por el docente, por ejemplo durante las horas de EF. Por otro lado, Gutíerrez et al. (2017) sostienen que un CM ego (CME) no guarda relación ni con el compromiso afectivo y cognitivo de los estudiante, siendo ello perjudicial para su desarrollo integral.

Este escenario se evidencia en una IE pública del distrito de Cercado de Lima, una baja predisposición de los estudiantes de secundaria hacia las clases de EF, atribuida principalmente a las estrategias motivacionales empleadas por los docentes. Asimismo, se evidencia divisiones marcadas dentro del aula, influenciados por liderazgos negativos que refuerzan un CM centrado en el ego, lo cual limita la participación colectiva, lo que afecta la percepción de competencia de los estudiantes y su compromiso afectivo y cognitivo. En este contexto, resulta crucial analizar el CM como un factor determinante para fomentar el aprendizaje, el disfrute en las sesiones de EF y la cohesión grupal dentro del entorno escolar.

La motivación y el interés por la práctica de AF disminuye a medida que las personas crecen (Méndez-Giménez y García-Rodríguez, 2024), este declive no solo responde a una disminución de la motivación intrínseca, sino también a factores extrínsecos (Crespillo, 2021). Además, teniendo en cuenta los altos índices de obesidad y sedentarismo, la reducción de la AF se vuelve aún más preocupante (Jerez López, 2021). Cerca del 60% de todo el mundo no realiza AF que le permita gozar de una buena salud (Reyes, 2020), según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) tres de cada cuatro adolescentes entre los 11 y 17 años no llegan cumplir las recomendación globales de AF.

Así mismo la disminución de la AF se evidencia desde la infancia, siendo más notoria en las niñas, quienes, al llegar a la pubertad y luego en la adolescencia, tienden a desvincularse de la práctica deportiva por diferentes motivos (Roberts et al., 2017). Esta tendencia se incrementa al ingresar a la educación superior, donde las exigencias académicas limitan el tiempo disponible para la AF (Paricahua-Peralta et al., 2024). Asimismo, en el ámbito deportivo, el abandono de la práctica suele ocurrir cuando los atletas no logran alcanzar sus objetivos (Franco et al., 2017).

En el nivel secundario, la realización de AF ha experimentado una disminución progresiva, condicionado por múltiples factores asociados al desarrollo personal, social y académico del estudiante. Esta tendencia se manifiesta tanto dentro y fuera del entorno escolar de la limitada participación de la AF y la falta de adherencia a rutinas saludables. En esta etapa, aspectos como los cambios propios de la pubertad, la presión social, el bajo interés por la actividad deportiva y las exigencias académicas inciden directamente en el abandono o la baja frecuencia de su práctica. Por ello, se vuelve imprescindible comprender cómo se desarrolla la AF en esta población para proponer estrategias que fortalezcan su integración y adherencia como parte de un estilo de vida saludable y sostenible.

Frente a esta situación, la necesidad de comprender cómo el CM se relaciona con la práctica de AF en estudiantes de secundaria se vuelve fundamental. Ambas variables representan un aspecto crucial para el desarrollo escolar, debido a que el entorno emocional y pedagógico que se genera en las clases de EF puede favorecer o limitar la disposición del alumnado hacia la AF. En una IE pública de Cercado de Lima, donde se pudo ver carencia en la motivación estudiantil como en la frecuencia de practica física, resulta pertinente investigar la relación de estos dos factores, a fin de identificar elementos que promueven la participación activa, significativa y sostenida en las clases. De esta manera, se busca aportar conocimiento que permita fortalecer el diseño de estrategias educativas orientadas al bienestar integral y al aprendizaje de los estudiantes.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

P. ¿Cuál es la relación entre el CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima?

1.2.2. Problemas específicos

P1. ¿Cuál es la relación entre la autonomía respecto al CM y la AF?

P2. ¿Cuál es la relación entre las relaciones sociales respecto al CM y la AF?

P3. ¿Cuál es la relación entre el clima tarea respecto al CM y la AF?

P4. ¿Cuál es la relación entre el clima ego respecto al CM y la AF?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

O. Analizar la relación entre el CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

1.3.2. Objetivos específicos

O1. Determinar la relación entre la autonomía respecto al CM y la AF.

O2. Determinar la relación entre las relaciones sociales respecto al CM y la AF.

O3. Determinar la relación entre el clima tarea respecto al CM y la AF.

O4. Determinar la relación entre el clima ego respecto al CM y la AF.

1.4. Importancia de la investigación

Según Martínez-Gómez et al. (2022), el CM tiene un rol importante en el gozo, curiosidad e interés de cualquier materia, ya que influye directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Leal-soto (2019), destaca que el CM se construye a partir de la interacción entre la práctica docente, las percepciones del estudiante y sus reacciones ante el entorno de aprendizaje. Este clima puede orientarse hacia el ego o hacia la tarea (Flores et al., 2023). Un CM positivo no solo es una herramienta metodológica que permite mejorar el rendimiento académico y el aprendizaje (González et al., 2022), sino que también puede considerarse un factor determinante en el éxito o fracaso escolar del estudiante (Ntoumanis y Biddle, 1999).

Además Morgan et al. (2005) sostienen que ciertas estrategias pedagógicas, como la enseñanza recíproca y el descubrimiento guiado, promueven un CM positivo en el aula. En contraste, métodos más directivos, como la instrucción mediante mando directo, tienden a favorecer un clima orientado al ego. Melguizo-Ibáñez et al. (2023) indican que cuando el CM esta más enfocado en la tarea, existe una relación positiva con la práctica de AF.

Asimismo, mantener un CM adecuado en clase puede contribuir significativamente a una mejor disciplina y convivencia escolar (Bracho-Amador et al., 2023).

Por otro lado, diversos estudios han demostrado que la práctica regular de AF genera múltiples beneficios tanto a nivel físico como mental. Por ejemplo, Gonzáles-Serrano et al. (2013) y González et al. (2022) destacan que la AF contribuye significativamente al bienestar integral de las personas. A nivel psicológico, se ha comprobado que reduce síntomas de depresión y ansiedad, al tiempo que mejora la calidad del sueño (Paricahua-Peralta et al., 2024). En el plano físico, Wiklund (2016) señala que esta práctica actúa como un factor protector frente a enfermedades crónicas vinculadas al sobrepeso. Además, el ejercicio físico también tiene un impacto positivo en el ámbito educativo, según Paricahua-Peralta et al. (2024) y Teuber et al. (2024), favorece la concentración, incrementa la capacidad de aprendizaje y, por tanto, mejora el rendimiento académico. Todo ello contribuye a consolidar un estilo de vida saludable desde la escuela (García-laguna et al., 2012).

El contexto y el entorno en los que se desarrollan los niños y niñas tienen una influencia significativa en sus niveles de AF. Ishii et al. (2014) señalan que factores como la disponibilidad de espacios amplios, el acceso a equipamiento adecuado y la presencia de señalización adecuada en los patios escolares pueden fomentar un incremento en la participación en actividades físicas. No obstante, Méndez-Giménez y García-Rodríguez, (2024) advierten que existe una diferencia de participación según el sexo: mientras los niños tienden a involucrarse más activamente en actividades físicas, las niñas suelen dedicar mayor tiempo a actividades de índole social, lo que puede repercutir en sus niveles de movimiento durante la jornada escolar.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes nacionales

Roncal (2024), en Trujillo, Perú, estudió a 538 estudiantes de secundaria con el objetivo de comprobar la relación entre la AF y el CM. Concluyó que el CM de los estudiantes de secundaria está vinculado con la realización de AF.

Rivero (2021), en Piura, Perú, estudio a 85 estudiantes de secundaria con el objetivo de determinar la relación entre el CM y el rendimiento académico. Concluyó que hay una relación entre el CM y el rendimiento académico.

Sucari (2022), en Puno, Perú, estudio a 113 estudiantes con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de motivación y la AF en estudiantes. Llego a la conclusión que hay una relación entre el nivel de motivación de los estudiantes y la AF.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Bracho-Amador y et al. (2023), en España, estudiaron a 2147 estudiantes de secundaria con el objetivo de analizar el papel mediador de las estrategias para mantener la disciplina en el aula entre el CM generado por el docente y la satisfacción del alumnado con las clases de EF. Concluyeron que es recomendable aplicar más estrategias enfocadas en el aprendizaje y dominio fomentando la satisfaccion con la asignatura, evitando climas orientados al ego o rendimiento.

González et al. (2022), en Granada, España, revisaron un total de 21 artículos con el objetivo de obtener una revisión sistemática sobre el CM de los estudiantes, su estado actual y su relación con el rol docente. Concluyeron que se aprecian diferentes orientaciones motivacionales y que un clima tarea se asocia con unas mayores expectativas de futuro y un mejor rendimiento académico de los estudiantes.

Zheng y et al. (2023), China, estudiaron a 533 estudiantes chinos con el objetivo de examinar las relaciones entre las percepciones de los estudiantes y el CM generado por el profesor y su desarrollo de habilidades para la vida en EF, así como el papel mediador de sus necesidades psicológicas básicas. Concluyeron el papel del CM y las necesidades

psicológicas básicas son fundamentales en el desarrollo de las habilidades para la vida de los estudiantes.

Martínez y Gonzáles (2017), en Murcia, España, estudiaron a 115 adolescentes de 12 a 16 años para analizar la relación entre autoconcepto, prosocialidad, práctica de AF y rendimiento académico. Con un diseño transversal y descriptivo–relacional, concluyeron que la AF mejora el autoconcepto físico, favorece la percepción social e integración en el grupo-clase y contribuye a un mejor rendimiento académico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Clima motivacional

2.2.1.1. Definiciones

A continuación, se presenta las definiciones más relevantes difundidas por la comunidad científica con relación al CM.

Para Ames y Archer (1988), el CM hace referencia al entorno que establece el docente dentro del aula, el cual impacta directamente en la percepción del estudiante y en la dirección de su motivación, ya sea hacia el aprendizaje y el desarrollo personal (orientación a la tarea), o hacia la comparación con otros y el logro externo (orientación al ego). En la misma línea, Pérez-Romero et al. (2022), indica que hace referencia al ambiente generado por el profesorado en el aula, el cual influye directamente en el nivel de motivación y en el comportamiento del alumnado. En este sentido, los criterios que utilizan los estudiantes para alcanzar sus aprendizajes están condicionados por el tipo de clima que se establece dentro del contexto docente. De igual manera, Flores et al. (2023), define el CM como el conjunto de señales presentes en el entorno de la clase de EF, que pueden estar orientadas tanto al ego como a la tarea.

De acuerdo a las definiciones descritas, se entiende el CM como la percepción que tiene los estudiantes de las clases, que son generadas por los docentes mediante diferentes estrategias y/o actividades planteadas, enfocadas en la tarea o ego.

2.2.1.2. Clima motivacional y su relación con los estilos y estrategias de aprendizaje

Diversas investigaciones han evidenciado que tanto el estilo de enseñanza como el CM en el aula constituyen componentes claves dentro del entorno educativo, debido a que influye en la motivación, las emociones y el rendimiento académico de los estudiantes.

Estos elementos se configuran a partir de patrones de actuación del docente, quienes, al definir cómo estructuras de enseñanza, generan un ambiente propicio o no para el aprendizaje (Abello et al., 2022). En este contexto, se ha demostrado que los estilos de enseñanza que promueven climas motivacionales centrados en la tarea fomentan conductas disciplinadas y una mayor implicación del estudiante, mientras que aquellos enfocados en el ego suelen asociarse con comportamientos disruptivos (Moreno et al., 2008).

Asimismo, la buena formación continua permite a los docentes realizar estrategias pedagógicas que estimulen la motivación intrínseca y el disfrute por la AF desde edades tempranas (Chacón et al., 2017). De este modo, se favorecen procesos de autorregulación emocional, una mayor satisfacción con el docente y una orientación del estudiante hacia el aprendizaje significativo (Abello et al., 2022). En ese mismo sentido, Villasana y Alonso-Tapia (2015) explican que es posible operacionalizar el CM de clase (CMC) a través de estrategias de enseñanza aplicadas de forma intencionada durante las distintas fases de la secuencia didáctica.

Por otro lado, las estrategias constructivas utilizadas en el aula se relacionan de manera positiva con la percepción que tienen los estudiantes del apoyo docente en su proceso de cambio motivacional, además de contribuir a la reducción de conductas inapropiadas y al incremento de la satisfacción con sus logros académicos (Simón et al., 2013). Esto refuerza la importancia de diseñar climas motivacionales adecuados y estilos de enseñanza coherentes, que permitan comprender mejor la dinámica del aula y su impacto sobre el desarrollo integral del estudiante.

2.2.1.3. Dimensiones del clima motivacional

2.2.1.3.1. Autonomía

Cantonero-Cobos et al. (2024) explican que la autonomía se refiere a la capacidad que desarrollan las personas para reconocerse como responsables de sus decisiones y acciones,

lo cual fortalecen su independencia. En el contexto educativo, esta percepción de autorregulación cobra especial relevancia cuando las estrategias pedagógicas promueven espacios donde el estudiante toma un rol activo en su aprendizaje. Desde esta perspectiva, Leo et al. (2020) argumentan que las metodologías que priorizan la participación autónoma del alumnado favorecen un ambiente de aprendizaje más significativo, en comparación con aquellas prácticas dominadas por la intervención constante el docente. Esta condición, según Maldonado (2017), tiene repercusiones en el nivel de motivación con el que los estudiantes se involucran en las clases de EF, siendo la autonomía clave en la disposición y compromiso para el aprendizaje.

2.2.1.3.2. Relaciones sociales

Desde la perspectiva de Ryan y Deci (2017), las relaciones sociales implican el conjunto de acciones que realiza una persona para vincularse con otros, basadas en la empatía, el afecto y el deseo de sentirse aceptado dentro de un grupo. En el ámbito de la EF, estas interacciones juegan un papel relevante, ya que, como señalan Flores et al. (2023), cuando el docente estimula vínculos positivos entre los estudiantes, se generan experiencias más enriquecedoras durante la clase. No obstante, este proceso no está exento de dificultades, ya que los estudiantes pueden enfrentar conflictos interpersonales no resueltos o presiones sociales que afectan su participación y bienestar en el aula, tal como advierten Salazar-Ayala y et al. (2021). En ese sentido, las relaciones sociales dentro del entorno escolar no solo tienen impacto en el desarrollo emociona, sino que también definen en gran medida el clima de clase. De acuerdo con Mogollón-Sandoval (2015), cuando estas relaciones se construyen desde el reconocimiento y la pertenencia, contribuyen a una convivencia armónica, fortaleciendo tanto el crecimiento individual como colectivo.

2.2.1.3.3. Clima tarea

Duda y Nicholls (1992) sostienen que el clima orientado a la tarea, también conocido como clima maestría, se basa en la intención del estudiante por superarse personalmente, mejorar sus habilidades, adquirir nuevos conocimientos y comprender el sentido de las actividades escolares, promoviendo a la vez la colaboración con sus compañeros. En esa misma línea, Bracho-Amador et al. (2023) describen este entorno como un uno centrado en el aprendizaje, donde el éxito se define a través del esfuerzo individual y el progreso personal. Este tipo de clima, según Rokka et al. (2019) y Claver et al. (2020), potencia la motivación intrínseca, al

reforzar la implicación activa y el deseo de mejora continua de los estudiantes. Las experiencias enmarcadas en este enfoque no solo fortalecen el compromiso con el aprendizaje, sino que también aumentan la probabilidad de que los hábitos adquiridos perduren, promoviendo así un estilo de vida físicamente activo y saludable (Estruch y Ros, 2010). De igual forma, este clima refuerza la motivación deportiva y ha demostrado ser preferido, en mayor medida, por las mujeres, quienes tienen a identificarse más con entornos centrados en el proceso que en la competencia (Jerez López, 2021; Zurita-Ortega et al., 2017)

2.2.1.3.4. Clima ego

Duda y Nicholls (1992) explican que la orientación al ego se caracteriza por la intención de demostrar superioridad frente a los demás, basados el éxito en la comparación social y en la creencia de que este se logra mediante habilidades innatas o una capacidad superior. Este tipo de entorno, conocido como clima ego, se sustenta principalmente en factores extrínsecos, tales como el rendimiento observable y el reconocimiento externo (Claver et al., 2020; Kristjánsdóttir, H. Matthíasdóttir & Saavedra, 2022). En esta misma línea Bracho-Amador et al. (2023) señalan que el clima ego prioriza el dominio de las tareas sin considerar los medios para alcanzarlo, lo cual puede derivar en efectos negativos en la práctica de actividades física. Así, cuando las actividades están guiadas por un enfoque centrado en el ego aumenta el riesgo de abandono, especialmente cuando los estudiantes no alcanzan sus metas, ya que la competencia y los resultados tienden a adquirir un protagonismo desmedido (Carrasco-Venturelli et al., 2024; Melguizo-Ibáñez et al., 2023). Además, Méndez-Giménez et al. (2013) advierten que, en este tipo de clima, los logros suelen atribuirse al talento natural más que al esfuerzo y al proceso de aprendizaje.

2.2.2. Actividad física

2.2.2.1 Definiciones

A continuación, se presenta las definiciones más relevantes difundidas por la comunidad científica con relación a la AF.

La AF puede definirse como cualquier movimiento corporal que implique un gasto de energía, originado por la contracción de los músculos esqueléticos, ya sea durante actividades cotidianas, domésticas, laborales o mediante ejercicios planificados como caminar, practicar algún deporte o realizar rutinas de entrenamiento (OMS, 2019). De

manera similar, Cotignola et al. (2023), Roncal (2024) y Sanz-Martín et al. (2022) coindicen en señalas que este tipo de movimiento está presente tanto en las acciones diarias como en actividades físicas de mayor exigencia, cumpliendo una función clave en la salud y el bienestar al involucrar un consumo energético significativo.

En ese sentido con las definiciones mencionadas, puede entenderse la AF como un proceso integral que va más allá del simple movimiento, ya que articula hábitos cotidianos y prácticas intencionadas que favorecen el desarrollo físico, mental y social del individuo. Desde esta perspectiva, constituye no solo un medio para mantener la salud, sino también una herramienta pedagógica y formativa que contribuye al rendimiento académico, la socialización y la adquisición de competencias para la vida.

2.2.2.2. La actividad física y su relación con la condición física

Diversos estudios han concluido que la AF es un factor esencial para la mejora de la salud, favoreciendo en la calidad de vida al potencia la condición física, que se comprende como el conjunto de atributos que están relacionados con la capacidad de movimientos y esfuerzos corporales (Moral-García et al., 2020). En este sentido, se reconoce la necesidad de promover programas de práctica físico-deportivo que fortalecen la condición deportiva, siendo una de ella el incremento de horas de EF escolar para y fomentar hábitos de vida saludable mediante intervenciones educativas (Moral-García et al., 2020).

De la misma manera, la literatura científica evidencia que la práctica regular de AF independientemente de las características particulares de los programas o de la edad de los participantes, tiende a generar mejoras en la condición física (Ramírez et al., 2012). A partir de ello, Valdes y Yanci (2016) sostienen que para comprender con mayor precisión los beneficios de la AF en adolescente resulta necesario evaluar su condición física, la cual además puede variar según el tipo de práctica que se realice.

Así mismo, investigaciones recientes dan de manifiesto que los estudiantes que realizan de forma constante en actividades físico-deportivas en horarios extraescolares suelen presentar un mayor autoconcepto físico, acompañado de mejores resultados en pruebas de condición física, a diferencia con que aquello que no realizan dichas prácticas (Carriedo y Fernández, 2020).

2.2.2.3. Dominios de la actividad física

2.2.2.3.1. Actividades en el colegio

Las actividades escolares abarcan todas aquellas acciones orientadas al estudio y al proceso de enseñanza-aprendizaje que se llevan a cabo dentro del contexto educativo. Estas implican una serie de procedimientos diseñados para facilitar la adquisición de conocimientos y promover la participación activa del estudiante en su formación (Fernández et al., 2020). En este marco, Aguado (2012) amplía esta definición al incluir las actividades físicas que se integran en el plan curricular durante la jornada escolar. De forma complementaria, Roncal (2024) resalta que incluso en los tiempos de descanso como el recreo, los estudiantes participan en actividades físicas o ejercicios, lo que repercute positivamente en su bienestar integral.

2.2.2.3.1.1. Educación Física

Menéndez-Santurio y Fernández-Río (2018) señalan que la EF es una asignatura obligatoria dentro del currículo escolar. En este sentido, el rol del docente es fundamental, ya que mediante la aplicación de diferentes enfoques motivacionales puede propiciar experiencias enriquecedoras durante las clases. Al fomentar la participación activa y el disfrute, es posible generar en los estudiantes hábitos de vida saludable que es mantengan a lo largo del tiempo (Roso-moliner et al., 2024; Vasconcellos et al., 2020).

2.2.2.3.1.2. Recreo

De acuerdo con Méndez-Giménez y García-Rodríguez (2024), el recreo representa un momento dentro del horario escolar en el que los estudiantes, tanto de primaria como de secundaria, pueden potenciar aspectos físicos, cognitivos, sociales y emocionales. Asimismo, los autores destacan que el efecto que este tiempo tiene sobre la práctica de AF varía en función de las particularidades de cada grupo de estudiantes.

2.2.2.3.1.3. Talleres de deporte o danza

Según Quinto (2005), los talleres representan espacios formativos que facilitan la interacción entre docentes y estudiantes, promoviendo el intercambio de habilidades y saberes a través de la realización de proyectos que enriquecen el proceso educativo. En esta línea, Campos (2024) destaca que los talleres de danza impulsan la creatividad mediante la expresión corporal, favoreciendo así el desarrollo integral de las persona. En contraste, los talleres

deportivos se orientan principalmente al fortalecimiento físico y motriz, vinculándose estrechamente con los objetivos de la educación deportiva.

2.2.2.3.2. Modo de transporte

Roncal (2024) plantea que el transporte se refiere al medio que permite a las personas movilizarse entre distintos lugares. En concordancia con ello, Rodríguez (2015) resalta que medios como la caminata o el uso de la bicicleta no solo cumplen una función de traslado, sino que también fomentan la AF. Bajo esta perspectiva, Giles-Corti et al. (2010) denominan a este tipo de movilidad como transporte activo, ya que integra el desplazamiento cotidiano con el ejercicio corporal, promoviendo así un estilo de vida más saludable.

2.2.2.3.2.1. Para ir y retornar del colegio

Rodríguez-Rodríguez et al. (2021) destacan que caminar o desplazarse en bicicleta hacia el colegio representa una forma de trasporte activo que contribuye significativamente a mantener un estilo de vida saludable en niños y adolescentes, ya que ayuda a cumplir con los niveles diarios recomendados de AF. En esa misma dirección, Sareban et al. (2020) subrayan el valor preventivo de esta práctica, ya que disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como la hipertensión o la hiperglucemia. Complementando esta perspectiva, Campos (2024) enfatiza que esta modalidad de traslado, además de promover el bienestar físico y las relaciones sociales, también tiene un impacto positivo en la reducción de la contaminación ambiental.

2.2.2.3.3. Actividades deportivas y recreativas

Según Roncal (2024), las actividades deportivas y recreativas, como lo talleres organizados en las escuelas, las clases de EF o las dinámicas del recreo, desempeñan un papel fundamental en la promoción de la AF durante la infancia y la adolescencia. En concordancia, Urbina et al. (2020) y Zagalaz-Anula et al. (2022) destacan que este tipo de activades, de naturaleza lúdica y con la intensidad bajo o moderada, no persiguen objetivos laborales, domésticos ni de competencia deportiva, por lo que suelen vincularse al uso del tiempo libre y al ocio activo.

2.2.2.3.3.1. Deporte

El deporte es considerado una práctica física que ayuda al desarrollo de un bienestar integral, al promover la recreación, la salud y el fortalecimiento de las capacidades físicas y mentales mediante la participación activa y la competencia honesta en disciplinas deportivas, recreativas y propias de la EF, dando valor al esfuerzo y desempeño de los participantes (Perú. Congreso de la República, 2003). Es así que Escobar (2025) sostiene que el deporte permite desarrollar valores éticos y competencias sociales cuando se aplican metas claras, tareas motrices, marcos pedagógicos validados, espacios de reflexión y evaluaciones auténticas que facilitan la transferencia del aprendizaje. Asimismo, Estrada et al. (2025) sostienen que el deporte asume un rol educativo determinante al potenciar la motricidad, la convivencia basada en normas y la motivación por la superación continua.

2.2.2.3.3.2. Recreación

La recreación se define como las actividades elegidas libremente por las personas en su tiempo libre, orientadas al disfrute y que demandan organización y una responsabilidad consciente hacia el entorno, los participantes y la salud personal (Ministerio de Educación, 2022). Desde esta perspectiva, Garzón y Rodríguez (2023) afirman que la recreación representa un recurso fundamental para el desarrollo social y emocional de las personas, debido a que a través del juego y las experiencias recreativas se fortalecen relaciones interpersonales, se practican la empatía y adquiere habilidades comunicativas y cooperativas que contribuyen significativamente al desarrollo integral de las personas.

2.2.2.3.3.3. Ejercicio Físico

El ejercicio físico, entendido como un actividad sistemática, planificada y repetitiva, tiene como objetivo principal mejorar la condición física de quien lo practica (Porro, 2021). Este tipo de práctica no solo favorece el desarrollo cognitivo y la motivación interna, sino que también fortalece las relaciones sociales entre los individuos Shimada et al. (2019).

Además, cumple una función preventiva y terapéutica frente a la diversas afecciones de salud Jiménez Pavón, (2024), aportando beneficios significativos en la salud mental y el bienestar emocional Amú-Ruiz et al. (2024). Desde una perspectiva más amplia, también contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y ciertos tipos de cáncer (Conde-Pipó et al., 2022).

2.3. Definición de términos

Actividad física

Cualquier movimiento del cuerpo que gasta energía, como caminar, hacer deporte o realizar tareas del hogar.

Autonomía

Es la capacidad que tiene cada persona para tomar decisiones y actuar por sí misma, sintiéndose responsable de sus acciones.

Clima ego

Ambiente de aprendizaje donde se valora más el rendimiento individual y la comparación con otros, enfocándose en ganar o destacar.

Clima motivacional

Ambiente que crea el profesor en clase y que influye en la motivación y actitud de los estudiantes hacia el aprendizaje.

Clima tarea

Entorno educativo donde se valora el esfuerzo, la mejora personal y la participación, promoviendo el aprendizaje y la cooperación.

Condición física

Estado general del cuerpo en relación a su fuerza, resistencia, flexibilidad y capacidad para realizar actividades físicas.

Ejercicio físico

Tipo de AF organizada y repetitiva, hecha con el propósito de mejorar la salud o la forma física.

Estilo de vida saludable

Conjunto de hábitos que favorecen el bienestar físico y mental, como alimentarse bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente.

Motivación extrínseca

Deseo de hacer algo por una recompensa externa, como premios, calificaciones o reconocimiento social.

Motivación intrínseca

Deseo de hacer algo por interés o satisfacción personal, sin esperar premios externos.

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

H. Existe una relación entre el CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

3.1.2. Hipótesis específicas

H1. Existe una relación entre la autonomía respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

H2. Existe una relación entre las relaciones sociales respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

H3. Existe una la relación entre el clima tarea respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

H4. Existe una la relación entre el clima ego respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

3.2. Variables

Variable 1: Clima motivacional

Variable 2: Actividad física

3.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable clima motivacional

Variable 1	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Clima motivacional	Es el entorno creado por el docente que influye en la percepción de competencia del estudiante y en su motivación hacia la tarea o el ego (Ames & Archer, 1988).	Percepción del estudiante sobre el ambiente que promueve el docente, ya sea orientado al esfuerzo personal y la mejora (tarea) o a la competencia y comparación con otros (ego).	Autonomía	6, 11, 15, 17, 18	Escala de Likert: Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Neutral En acuerdo Totalmente de acuerdo
			Relaciones sociales	4, 7, 9, 12	
			Clima tarea	1, 2, 3, 10, 13	
			Clima ego	5, 8, 14, 16	

Nota. Se estructuro la operacionalización de la variable en base a la propuesta de Soini et al. (2014).

Tabla 2

Operacionalización de la variable actividad física

Variable 2	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Actividad física	La AF incluye cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía, ya sea en el ejercicio, el trabajo o el hogar (OMS, 2019).	Movimientos corporales como caminar, correr, jugar o realizar tareas que implican esfuerzo físico en la escuela, el hogar o durante el tiempo libre.	Actividades en el colegio	Educación física	1, 2	1.Días a la semana 2. Minutos 3. Esfuerzo percibido
				Recreo	3, 4, 5	
				Talleres de deporte o danza	6, 7, 8	
			Transporte	Medio de transporte para dirigir al colegio	9, 10, 11	
				Medio de transporte para retornar del colegio	12, 13, 14	
			Actividades en el tiempo libre	Deporte	15, 16, 17	
				Recreación	18, 19,20	
				Ejercicio Físico	21, 22, 23	

Nota. Se desarrolló la operacionalización teniendo de referencia la propuesta de Mamani-Ramos et al. (2024).

IV. MATERIALES Y MÉTODOS

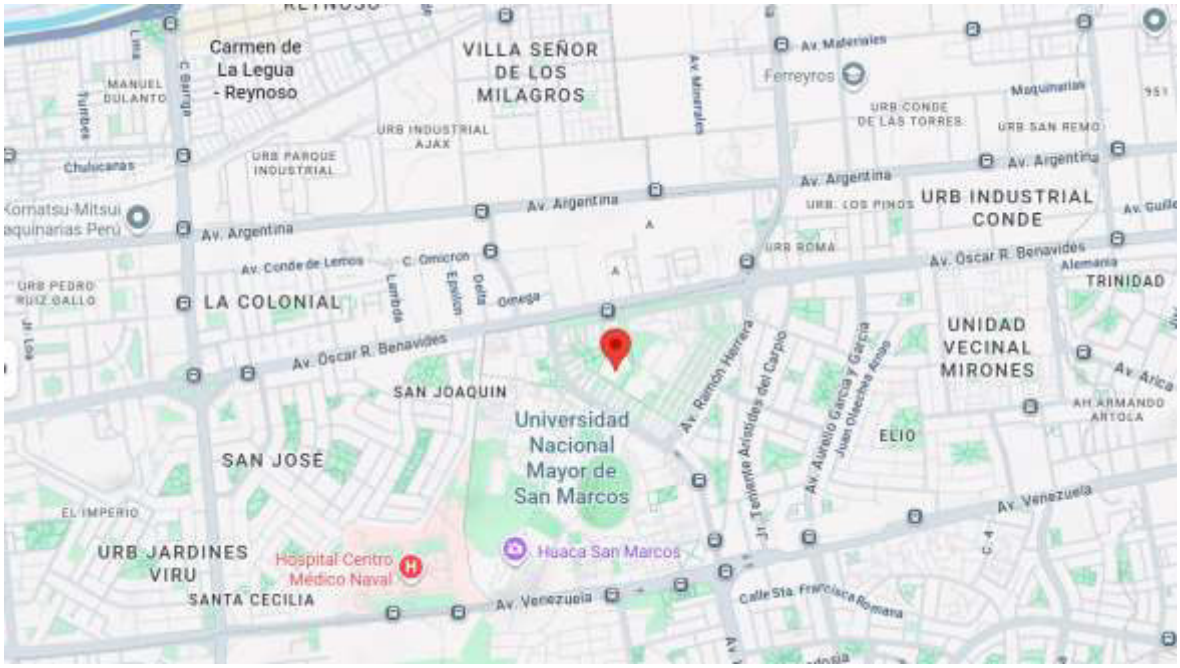
La presente investigación se enmarca dentro del enfoque cuantitativo. Este paradigma se caracteriza por la aplicación de métodos y técnicas orientadas a la recolección y análisis numérico de datos, lo que implica la medición de magnitudes, la observación sistemática de las unidades de análisis, el empleo de procedimientos de muestreo y la utilización de herramientas estadísticas (Ñaupas et al. 2018). Sus principales objetivos son indagar fenómenos de naturaleza cuantitativa, describirlos con detalle, establecer comparaciones entre grupos o categorías, analizar la relación entre variables y, en muchos casos, identificar causas y efectos (Hernández-Sampari y Mendoza, 2018).

4.1. Área de estudio

La institución focalizada para el estudio estuvo ubicada en el distrito de Cercado de Lima, provincia de Lima Metropolitana, departamento de Lima, Perú. Asimismo, dicha institución pertenece a la UGEL N.º 03 (Figura 1).

Figura 1

Ubicación del distrito de estudio



4.2. Tipo y diseño de investigación

4.2.1. Tipo de investigación

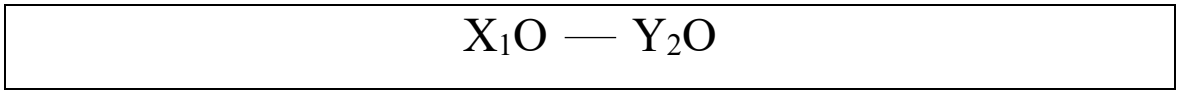
La presente investigación se realizó considerando el tipo no experimental. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), la investigación no experimental se realiza sin la manipulación deliberada de la(s) variable(s) y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlo. En ese sentido, las variables CM y AF no fueron manipuladas, solo se observaron en su estado natural.

4.2.2. Diseño de investigación

La investigación se desarrolló teniendo en cuenta el diseño transversal correlacionar. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), este diseño busca establecer relaciones entre dos o más variables en un solo momento (Figura 2). En este contexto, en la investigación desarrollada tuvo como propósito establecer la relación entre la variable CM y AF, para ello ser recolecto información en un solo momento.

Figura 2

Diseño de investigación transversal correlacional



Abreviaturas: X_1 = Variable de análisis 1; Y_2 = Variable de análisis 2; O = Medición; —— = Relación.

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) la población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. De la misma manera Ñaupas et al. (2018) indica que estas unidades pueden ser personas, objetos, conglomerados, hechos o fenómenos, que tienen las características requeridas para la investigación. Es así que, desde esta perspectiva, la población de la investigación estuvo compuesta estudiantes de secundaria entre las edades de 12 y 17 de una institución pública del distrito de Cercado de Lima, Lima, siendo un total de 425 de población (la información fue facilitada por el subdirector).

4.3.2. Muestra

Según Ñaupas et al. (2018), la muestra viene a ser una porción de la población que tienen características en común necesarias para la investigación. Existen la muestra probabilística y también la no probabilística o dirigida. La primera, es un subgrupo de la población a investigar, en el que todos los elementos tienen la misma oportunidad/posibilidad de ser elegidos, mientras la segunda, son subgrupo de la población a investigar en la que la elección de los elementos depende las características de la investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Según la naturaleza de la investigación el muestreo que se utilizó fue el no probabilístico por conveniencia, este muestreo consiste en que la elección de los elementos no depende de la probabilidad de sino de la elección y criterio del investigador para seleccionar los elementos que tengan concordancia a las características de la investigación (Ñaupas et al., 2018).

De acuerdo a lo argumentado, la muestra de estudio estuvo representada por 200 estudiantes de edades entre los 12 y 17 años (media de edad = 14.3) de una IE pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Las técnicas e instrumentos de investigación se seleccionaron en función de los objetivos y la naturaleza del estudio, porque son las herramientas con las que se validaron las hipótesis.

De acuerdo con Ñaupas et al. (2018), las técnicas son un conjunto de normas que regulan un proceso para alcanzar un objetivo específico. En el campo de la investigación social y educativa, se emplean diversas técnicas según la naturaleza de las variables y del método por ejemplo tenemos la encuesta, cuestionario, prueba objetiva, observación no participante, entre otros (Arias, 2020). En el presente estudio se emplearon, para las dos variables, la encuesta. Que permite la recolección de datos mediante la interrogación que se le aplica al encuestado con el propósito que de la información requerida para los fines de la investigación (Arias, 2020).

Los instrumentos de investigación son herramientas conceptuales o materiales mediante los cuales se obtienen datos a través de preguntas o ítems que exigen respuestas de los investigados (Ñaupas et al., 2018). Existen diferentes tipos de instrumentos entre los cuales

se tiene: lista de cotejo (*check list*), cuestionario, cédula del test, escala, entre otros. En la investigación se aplicaron el cuestionario y la escala. El cuestionario es un conjunto de preguntas enumeradas y presentadas en una tabla y una serie de posibles respuestas que el encuestado debe responder (Arias, 2020). Así mismo, la escala de actitudes y opiniones tiene la función de medir la predisposición favorables o desfavorables de los individuos frente a un objeto o situación (Ñaupas et al., 2018).

De acuerdo a lo descrito, en la investigación se utilizaron las siguientes técnicas e instrumentos:

Clima motivacional: para esta variable se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento la Escala de Clima Motivacional en Educación Física (Motivational Climate in Physical Education Scale) de Soini et al. (2014). La adaptación al español peruano se realizó siguiendo las directrices de adaptación transcultural propuestas por Beaton et al. (2000). En la fase de traducción inicial, la escala fue traducida mediante DeepL, plataforma de traducción automática basada en inteligencia artificial. En la fase de revisión y síntesis, la versión traducida fue evaluada por el investigador principal y un experto en Educación Física para garantizar la equivalencia semántica y conceptual de los ítems. Finalmente, en la fase de revisión lingüística, un especialista en español peruano realizó la corrección de estilo y adecuación cultural del instrumento, obteniéndose la versión final para su aplicación en el contexto del estudio.

Actividad Física: Para esta variable se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el Cuestionario de Actividad Física para Escolares (CAFE), cuestionario que fue validado en el contexto peruano por Mamani-Ramos et al. (2024).

4.5. Análisis estadístico

El análisis estadístico incluyó un análisis descriptivo y un análisis inferencial. En el primer análisis se consideró la distribución porcentual y medidas de tendencia central (mínimo, máximo, media y desviación estándar). En el segundo análisis se inició con la prueba de normalidad. Los resultados de esta mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov indicaron que los datos no presentaron una distribución normal. Posterior a esta prueba se determinó utilizar la correlación de Spearman (prueba no paramétrica). Los cálculos se desarrollaron en la hoja de cálculo de Microsoft Excel y el software estadístico SPSS versión 26.

4.6. Aspectos éticos

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos para la investigación con personas, de acuerdo con la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2024).

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Antes del procesamiento de los resultados se analizaron los datos atípicos mediante la prueba de Mahalanobis. Los resultados reportaron 3 datos atípicos en la variable CM y 2 datos atípicos en variable AF de un total de 205 datos, por lo tanto, la muestra quedo constituida en un total de 200 datos.

5.1. Análisis descriptivo de resultados

5.1.1. Clima motivacional

En la Tabla 3 se reportan los resultados de los niveles de CM que presentaron los participantes, donde el 62.5 % presento un nivel de CM positivo, el 32.0 % indiferente, el 5.0 % muy positivo y un 0.5 % negativo.

Tabla 3

Niveles de clima motivacional

	Frecuencia	**Porcentaje**
Negativo	1	0.5
Indiferente	64	32.0
Positivo	125	62.5
Muy positivo	10	5.0
Total	**200**	**100.0**

En la Tabla 4 se reportan los resultados de los niveles de CM por dimensiones que presentaron los participantes. En la dimensión autonomía el 47.5 % presento un nivel de autonomía positivo, el 33.5 % indiferente, el 10.5 % muy positivo, el 6.0 % negativo y un 2.5 % muy negativo. Así mismo, en la dimensión relaciones sociales el 38.5 % presento un nivel de relaciones sociales positivo, el 28.5 % indiferente, el 16.0 % muy positivo, el 15.5 % negativo y un 1.5 % muy negativo. En la dimensión clima tarea el 47.0 % presento un nivel de clima tarea positivo, el 40.5 % muy positivo, el 11.0 % indiferente, el 1.0 % negativa y un 0.5 % muy negativo. Y finalmente, en la dimensión clima ego el 35.5 % presento un nivel de clima ego indiferente, el 29.0 % muy negativo, el 17.5 % positivo, el 14.0 % negativo y un 4.0 % muy positivo.

Tabla 4

Niveles de clima motivacional por dimensiones

	AU		RS		CT		CE	
	fi	**%**	**fi**	**%**	**Fi**	**%**	**fi**	**%**
Muy negativo	5	2.5	3	1.5	1	0.5	58	29.0
Negativo	12	6.0	31	15.5	2	1.0	28	14.0
Indiferente	67	33.5	57	28.5	22	11.0	71	35.5
Positivo	95	47.5	77	38.5	94	47.0	35	17.5
Muy positivo	21	10.5	32	16.0	81	40.5	8	4.0
Total	**200**	**100.0**	**200**	**100.0**	**200**	**100.0**	**200**	**100.0**

Abreviaturas: AU = Autonomía; RS = Relaciones sociales; CT = Clima tarea; CE = Clima ego; fi = Frecuencia; % = Porcentaje.

5.1.2. Actividad física

En la Tabla 5 se reportan los resultados del cumplimiento de las recomendaciones de OMS sobre la AF para la salud, donde el 55.5 % cumplió con las recomendaciones y el 44.5 % no cumplió.

Tabla 5

Cumplimiento de las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física para la salud.

	Frecuencia	**Porcentaje**
No cumple 60 minutos	89	44.5
Cumple 60 minutos	111	55.5
Total	**200**	**100.0**

En la Tabla 6 se reportan los resultados de AF según dominios (subdominios). Primero, con relación a las actividades en el colegio, los participantes presentaron una media de 16.31 minutos y una desviación estándar de 5.70 minutos con rangos de .00 a 24.00 minutos. En EF presentaron una media de 11.42 minutos y una desviación estándar de 3.99 minutos con rangos de .00 a 15.43 minutos. En el recreo presentaron una media de 4.89 minutos y una desviación estándar de 3.59 minutos con rangos de .00 a 8.57 minutos. En talleres de deporte o danza presentaron una media de .00 minutos y una desviación estándar de .00 minutos con rangos de .00 a .00 minutos. Segundo, con relación al modo de transporte, los participantes

presentaron una media de 16.67 minutos y una desviación estándar de 14.35 minutos con rangos de .00 a 57.14 minutos. En para ir al colegio presentaron una media de 6.82 minutos y una desviación estándar de 7.02 minutos con rangos de .00 a 28.57 minutos. En para retornar el colegio presentaron una media de 9.86 minutos y una desviación estándar de 8.68 minutos con rangos de .00 a 32.14 minutos. Tercero, con relación a actividades en el tiempo libre, los participantes presentaron una media de 45.16 minutos y una desviación estándar de 42.25 minutos con rangos de .00 a 171.43 minutos. En deporte presentaron una media de 24.12 minutos y una desviación estándar de 26.67 minutos con rangos de .00 a 120.00 minutos. En recreación presentaron una media de 3.61 minutos y una desviación estándar de 6.66 minutos con rangos de .00 a 40.00 minutos. En ejercicio físico presentaron una media de 17.43 minutos y una desviación estándar de 23.60 minutos con rangos de .00 a 120.00 minutos.

Tabla 6

Contribución de actividad física por dominios

	N	**Mínimo**	**Máximo**	**Media**	**Desviación**
Actividades en el colegio	200	.00	24.00	16.31	5.70
Educación Física	200	.00	15.43	11.42	3.99
Recreo	200	.00	8.57	4.89	3.59
Talleres de deporte o danza	200	.00	.00	.00	.00
Modo de transporte	200	.00	57.14	16.67	14.35
Para ir al colegio	200	.00	28.57	6.82	7.02
Para retornar del colegio	200	.00	32.14	9.86	8.68
Actividades en el tiempo libre	200	.00	171.43	45.16	42.25
Deporte	200	.00	120.00	24.12	26.67
Recreación	200	.00	40.00	3.61	6.66
Ejercicio físico	200	.00	120.00	17.43	23.60

Abreviaturas: N = Muestra de estudio.

5.2. Análisis inferencial de resultados

La evaluación de la distribución de los datos se desarrolló mediante Kolmogorov-Smirnov (Pérez-Tejada, 2008). Tras la prueba los resultados no reportaron una distribución normal para ambas variables. Dados los resultados se utilizaron la prueba de correlación de Spearman (prueba no paramétrica). Estas pruebas se efectuaron con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %.

La correlación de las pruebas de hipótesis general y especificas se calculó según los valores y niveles establecidos por Hopkins (2016).

Tabla 7

Valores y niveles de correlación

Valores	Correlación
±.0 a 0.1	Muy pequeña
±0.1 a 0.3	Pequeña
±0.3 a 0.5	Moderada
±0.5 a 0.7	Grande
±0.7 a 0.9	Muy grande
±0.9 a 1	Perfecta

5.2.1. Prueba de hipótesis general

La presente investigación planteó como hipótesis general: El CM se relaciona con la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

> Ho: No existe una relación entre el CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.
>
> Ha. Existe una relación entre el CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva pequeña (0.160), altamente significativa (p-valor = 0.024 < 0.5) entre las dos variables. Por lo tanto, se rechaza la Ho y

se acepta la Ha, así se confirma que el CM se relaciona con la AF en los participantes del estudio.

Tabla 8

Correlación entre clima motivacional y actividad física según la prueba de Spearman

		Clima motivacional	Actividad física
Clima motivacional	Correlación de Spearman	1.000	0.160*
	p. (bilateral)	.0	.024
	N	200	200
Actividad física	Correlación de Spearman	0.160*	1.000
	p. (bilateral)	.024	.0
	N	200	200

Abreviaturas: *p*. = Significancia; N = Muestra de estudio.

* La correlación es significativa en el nivel .05 (bilateral).

5.2.2. Prueba de hipótesis específicas

La primera hipótesis especifica fue: Existe una relación entre la autonomía respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

> Ho: No existe una relación entre la autonomía respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.
>
> Ha. Existe una relación entre la autonomía respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva pequeña (0.118); sin embargo, dicha asociación no fue estadísticamente significativa ($p = .096 > .05$). Por lo tanto, no existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula (H_0), concluyéndose que no se identificó una relación estadísticamente significativa entre la autonomía respecto al clima motivacional y la actividad física en los estudiantes evaluados.

Tabla 9

Correlación entre autonomía y actividad física según la prueba de Spearman

		Autonomía	**Actividad física**
Autonomía	Correlación de Spearman	1.000	0.118
	p. (bilateral)	.0	.096
	N	200	200
Actividad física	Correlación de Spearman	0.118	1.000
	p. (bilateral)	.096	.0
	N	200	200

Abreviaturas: *p*. = Significancia; N = Muestra de estudio.

La segunda hipótesis especifica fue: Existe una relación entre las relaciones sociales respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

> Ho: No existe una relación entre las relaciones sociales respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.
>
> Ha. Existe una relación entre las relaciones sociales respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva pequeña (0.200), altamente significativa (p-valor = 0.004 < 0.5) entre las dos variables. Por lo tanto, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, así se confirma que las relaciones sociales se relacionan con la AF en los participantes del estudio.

Tabla 10

Correlación entre las relaciones sociales y la actividad física según la prueba de Spearman

		Relaciones Sociales	Actividad física
Relaciones Sociales	Correlación de Spearman	1.000	.200**
	p. (bilateral)	.0	.004
	N	200	200
Actividad física	Correlación de Spearman	.200**	1.000
	p. (bilateral)	.004	.0
	N	200	200

Abreviaturas: *p*. = Significancia; N = Muestra de estudio.

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

La tercera hipótesis especifica fue: Existe una la relación entre el clima tarea respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

> Ho: No existe una la relación entre el clima tarea respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

> Ha. Existe una la relación entre el clima tarea respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva pequeña (0.167), altamente significativa (*p*-valor = .018 < 0.5) entre las dos variables. Por lo tanto, se rechaza la Ho y se acepta la Ha, así se confirma que el clima tarea se relaciona de manera positiva con la AF.

Tabla 11

Correlación entre clima tarea y la actividad física según la prueba de Spearman

		Clima tarea	**Actividad física**
Clima tarea	Correlación de Spearman	1.000	0.167*
	p. (bilateral)	.0	.018
	N	200	200
Actividad física	Correlación de Spearman	0.167*	1.000
	p. (bilateral)	.018	.0
	N	200	200

Abreviaturas: *p*. = Significancia; N = Muestra de estudio.

* La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

La cuarta hipótesis especifica fue: Existe una la relación entre el clima ego respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

> Ho: No existe una la relación entre el clima ego respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

> Ha. Existe una relación entre el clima ego respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.

Los resultados obtenidos evidenciaron una correlación negativa pequeña (−.104). Por lo tanto, esta asociación no alcanzó significación estadística ($p = .141 > .05$). En consecuencia, no existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula (H_0), concluyéndose que no se identificó una relación estadísticamente significativa entre el clima ego respecto al clima motivacional y la AF en los estudiantes evaluados.

Tabla 12

Correlación entre clima ego y la actividad física según la prueba de Spearman

		Clima ego	Actividad física
Clima ego	Correlación de Spearman	1.000	-0.104
	p. (bilateral)	.0	.141
	N	200	200
Actividad física	Correlación de Spearman	-0.104	1.000
	p. (bilateral)	.141	.0
	N	200	200

Abreviaturas: *p*. = Significancia; N = Muestra de estudio.

5.3. Discusión

Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima. A continuación, se pasa a discutir los resultados obtenidos con la literatura científica y hallazgos presentados por la comunidad científica del contexto nacional e internacional.

Para iniciar, con respecto a los resultados del CM, más de la mitad de los participantes presentaron un CM positivo. Esto significa, que los estudiantes perciben el ambiente de la clase de EF como un entorno agradable, curioso e interesante que favorece directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que a su vez influye en el su rendimiento académico (Martínez-Gómez et al, 2022, González et al., 2022). Los resultados encontrados sugieren que los docentes de EF de la I.E. han estado utilizando estrategias pedagógicas como la enseñanza reciproca y el descubrimiento guiado (Morgan et al., 2005). Ello va en relación con lo investigado por Rivero (2021), donde el CM fue positivo en estudiantes del nivel secundario.

Con respecto a los resultados de AF, más de la mitad de los participantes cumplen con la recomendación de realizar 60 minutos diarios de AF, que establece la OMS. Es así que la AF que realizan los estudiantes es suficiente, lo que estaría contribuyendo a un bienestar integral (Gonzáles-Serrano et al., 2013; González et al., 2022). Ello es distinto a lo investigado por Sucari (2022) que se observó un nivel bajo de AF en los participantes de su estudio al no cumplir con las recomendaciones de realizar 60 minutos diarios de AF.

Con lo que respecta a la correlación entre el CM y AF los resultados arrogaron que existe una correlación positiva significativa. Es así que un buen CM generado por los docentes de EF permite una adherencia a la AF mediante el disfrute, utilizando estrategias pedagógicas que estimulen la motivación intrínseca (Chacón et al., 2017). Ello va a acorde a la investigación de Roncal (2024), el cual concluyó que el CM está vinculado con la realización de la AF, y que mediante una percepción positiva del CM los estudiantes suelen participar e implicarse en alguna AF.

Con respecto a la relación entre la autonomía y la actividad física, los resultados evidenciaron una correlación positiva de magnitud pequeña; sin embargo, esta asociación no alcanzó significación estadística. A pesar de ello, la tendencia observada resulta consistente con los planteamientos teóricos que sostienen que las metodologías que promueven la participación autónoma de los estudiantes favorecen un aprendizaje más significativo, en contraste con prácticas caracterizadas por una intervención excesiva del docente. En este sentido, la autonomía ha sido identificada como un elemento relevante para la disposición, el compromiso y la motivación de los estudiantes durante las clases de Educación Física (Leo et al., 2020; Maldonado, 2017). De manera similar, Zheng y et al. (2023), en un estudio realizado en China, destacaron la importancia del clima motivacional y de las necesidades psicológicas básicas, entre ellas la autonomía, para el desarrollo de habilidades para la vida en los estudiantes. Asimismo, los autores señalan la necesidad de promover un clima orientado a la tarea y evitar un clima ego, con el propósito de favorecer experiencias educativas más positivas. No obstante, los resultados del presente estudio sugieren que la autonomía, por sí sola, no presentó una relación estadísticamente significativa con la actividad física de los participantes evaluados.

Con lo que respecta a la relación sociales y la AF se obtuvo una correlación positiva significativa. En el ámbito de la EF, estas interacciones juegan un papel relevante, ya que, como señalan Flores et al. (2023), cuando el docente estimula vínculos positivos entre los estudiantes, se generan experiencias más enriquecedoras durante la clase. En ese sentido, las relaciones sociales dentro del entorno escolar no solo influyen en el desarrollo emocional de los estudiantes, sino que también definen en gran medida el clima de clase. Ello se ve reflejado en un investigación de Martínez y Gonzáles (2017), en Murcia, España, done indica que la AF mejora el autoconcepto físico, favorece la percepción social e integración en el grupo-clase y contribuye a un mejor rendimiento académico.

Con lo que respecta a la relación del clima tarea y la AF se obtuvo una correlación positiva significativa. Este tipo de clima potencia la motivación intrínseca, mejorando el deseo de la mejora continua, ello no solo fortalece el compromiso con el aprendizaje sino que también aumenta que los hábitos adquiridas perduren durante el tiempo, teniendo un estilo de vida saludable y físicamente activo (Claver et al., 2020; Estruch y Ros, 2010; Rokka et al., 2019). Ello se ve reflejado en la investigación González et al. (2022) que llega a la conclusión que los docentes tanto en la creación y al momento de impartir clase es mediantes un CM orientado a la tarea, dando más importancia al proceso frente al resultado.

Con respecto a la relación entre el clima ego y la actividad física, los resultados evidenciaron una correlación negativa de magnitud pequeña; sin embargo, esta asociación no alcanzó significación estadística. A pesar de ello, la tendencia observada resulta consistente con los planteamientos teóricos que señalan que un enfoque centrado en el ego puede favorecer experiencias menos positivas hacia la práctica de actividad física, debido a que el rendimiento, la comparación social y el reconocimiento externo adquieren un protagonismo excesivo (Carrasco-Venturelli et al., 2024; Melguizo-Ibáñez et al., 2023; Bracho-Amador et al., 2023). En esta línea, Bracho-Amador y et al. (2023), en un estudio realizado en España, concluyeron que resulta recomendable implementar estrategias orientadas al aprendizaje y al dominio de las tareas, promoviendo una mayor satisfacción con la asignatura y evitando climas motivacionales centrados en el ego o el rendimiento. No obstante, los resultados del presente estudio sugieren que el clima ego no presentó una relación estadísticamente significativa con la actividad física de los estudiantes evaluados.

CONCLUSIONES

Primera. – Más de la mitad de los participantes presentaron un CM positivo en las clases de Educación Física. Esto evidencia, que los participantes perciben la clase de EF como un entorno pedagógico agradable e interesante, favoreciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje y contribuyendo al rendimiento académico.

Segunda. – Poco más de la mitad de los participantes cumplen con la recomendación de la OMS de realizar 60 minutos diarios de AF para la salud. Esto indica, que los participantes mantienen niveles adecuados de realización de AF, lo que contribuye a su bienestar integral.

Tercera. – El CM y la AF mostraron una correlación positiva pequeña significativa. Esto indica, que el ambiente de la clase de Educación Física promovido por el docente viene incidiendo en el movimiento corporal que implica gasto de energía de los participantes en su vida cotidiana.

Cuarta. – La autonomía presentó una correlación positiva pequeña con la AF, evidenciando una tendencia favorable entre ambas variables. En términos prácticos, ello indica que los estudiantes con mayor capacidad para tomar decisiones de manera independiente en las clases de Educación Física podrían mostrar niveles más elevados de actividad física en su vida cotidiana. No obstante, debido a que esta asociación no alcanzó significación estadística, no fue posible confirmar la existencia de una relación estadísticamente significativa entre autonomía y AF en la muestra estudiada.

Quinta. – Las relaciones sociales evidenciaron una correlación positiva pequeña significativa con la AF. Esto indica, que los vínculos que las personas establecen con otros basados en la empatía, el apoyo y el sentido de pertenencia dentro de un grupo en las clases de Educación Física viene incidiendo en el movimiento corporal que implica gasto de energía de los participantes en su vida cotidiana.

Sexta. – El clima tarea presentó una correlación positiva pequeña significativa con la AF. Esto indica, que un entorno centrado en el aprendizaje, donde se valora la mejora personal, el esfuerzo y la cooperación viene incidiendo en el movimiento corporal que implica gasto de energía de los participantes en su vida cotidiana.

Séptima. – El clima ego presentó una correlación negativa pequeña con la AF, evidenciando una tendencia desfavorable entre ambas variables. En términos prácticos, ello indica que los estudiantes que perciben un entorno más centrado en la comparación social, el rendimiento y la demostración de superioridad podrían mostrar niveles menos favorables de actividad física en su vida cotidiana. No obstante, debido a que esta asociación no alcanzó significación estadística, no fue posible confirmar la existencia de una relación estadísticamente significativa entre clima ego y AF en la muestra estudiada.

RECOMENDACIONES

Primera. – Incentivar a los docentes que continúen implementando estrategias que generen un clima motivacional positivo, de modo que los estudiantes sigan percibiendo la clase como un espacio agradable que impulse su rendimiento escolar y practica de actividad física priorizando dinámicas participativas que estimulen la disposición e interés de los estudiantes hacia el aprendizaje.

Segunda. – Implementar espacios y programas que ayuden a los estudiantes a cumplir los 60 minutos diarios de actividad física recomendado por la OMS, como talleres, retos o pausas activas, que contribuyan a que los estudiantes mantengan niveles adecuados para su salud integral.

Tercera. – Fortalecer y diseñar estrategias pedagógicas que utilicen el clima motivacional como herramienta para la práctica constante de actividad física en los estudiantes, aprovechando la relación positiva entre el clima motivacional y la actividad física para promover estilos de vida activos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abello, D. M., Alonso-Tapia, J., & Panadero, E. (2022). El aula universitaria. La influencia del clima motivacional y el estilo de enseñanza sobre la autorregulación y el desempeño de los estudiantes. *Revista Complutense de Educación*, *33*(3), 399–412. https://doi.org/10.5209/rced.74455

Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, *80*(3), 260–267. https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.260

Amú-Ruiz, F., Coronado-Amaya, J. A., Afanador-Restrepo, D. F., & Revelo-Cano, J. A. (2024). Efectos de la actividad física en estudiantes universitarios con trastornos de salud mental: una revisión sistemática con Metaanálisis. *Retos*, *59*, 982–1002. https://doi.org/10.47197/retos.v59.108367

Arias, J. L. (2020). *Diseño y metodolgía de la investigación*. ENFOQUES CONSULTING EIRL.

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, *25*(24), 3186–3191. https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014

Bracho-Amador, C. M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & López-García, G. D. (2023). The effect of the motivational climate on satisfaction with physical education in secondary school education: mediation of teacher strategies in maintaining discipline. *Behavioral Sciences*, *13*(2), 178. https://doi.org/10.3390/bs13020178

Campos, A. (2024). *Práctica de actividad física y su relación con la esperanza de vida en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado del distrito de La Molina, Lima*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San MArcos.

Cantonero-Cobos, J. M., Real-Arsuaga, Á., Barragán-Pereira, R., & García-Ceberino, J. M. (2024). Formación docente y clima motivacional en Educación Física: percepción del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *E-Balonmano Com Journal Sports Science*, *20*(3), 343–354. https://doi.org/10.17398/1885-7019.20.343

Carrasco-Venturelli, H., Chacón-Zagalaz, J., Ubago-Jiménez, J. L., & Lara-Sánchez, A. (2024). Validación y adaptación del cuestionario del clima Motivacional Percibido en el deporte-2, por adolescentes chilenos en la clase de Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*, *16*(2), 197–210. https://doi.org/10.58727/jshr.103644

Carriedo, A., & Fernández, L. (2020). Relaciones entre el autoconceptofísico, la condición física, la coordinación motriz y la actividad física en estudiantes de secundaria. *J Sport Health Res Journal of Sport and Health Research*, *12*(Supl 3), 259–270.

Chacón, R., Padial, R., Zurita, F., Castro, M., González, G., & Ramírez, I. (2017). Clima motivacional e inteligencia emocional en la promoción de hábitos saludables: Una revisión narrativa. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, *49*(49), 108–117.

Claver, F., Martínez-Aranda, L. M., Conejero, M., & Gil-Arias, A. (2020). Motivation, discipline, and academic performance in Physical Education: A Holistic approach from achievement goal and self-determination theories. *Frontiers in Psychology*, *11*(July), 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01808

Conde-Pipó, J., Bouzas, C., Zurita-Ortega, F., Olea-Serrano, F., Tur, J. A., & Mariscal-Arcas, M. (2022). Adherence to a mediterranean diet pattern, physical activity, and physical self-concept in spanish older adults. *Nutrients*, *14*(12), 2404. https://doi.org/10.3390/nu14122404

Cotignola, Á., Odzak, A., Franchella, J., Bisso, A., Duran, M., Palencia, R., Gómez, R., & Rodríguez, W. (2023). Actividad física y salud cardiovascular. *Medicina (Buenos Aires)*, *83*(S1), 7–10.

Crespillo, M. (2021). *Análisis del clima motivacional y funcionamiento psicológico en contextos de práctica físico-deportivo.* Tesis doctoral, Universidad de Málaga.

Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Ca- ruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., Bozo, D., Connelly, S. T., Her- bst, K. L., & & Bertelli, M. (2022). Physical activity for health. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, *63*(S3), E150–E159. https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756

Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport. *Journal of Educational Psychology*, *84*(3), 290–299. https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290

Escobar, A. (2025). Educación Física, Ocio y Deporte: Revisión Sistemática de su Alcance en las Competencias Socioemocionales. *Revista Latinoamericana de Calidad Educativa*, *2*(4), 22–31. https://doi.org/10.70625/rlce/316

Estrada, A. G., Fernández, F. J., & Villera, S. R. (2025). Evaluación del deporte escolar en los estudiantes de grado 7 de la Institución Educativa Villa Margarita. *GADE: Revista Científica*, *5*(1), 999–1016. https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.680

Estruch, R., & Ros, E. (2010). The role of the Mediterranean diet on weight loss and

obesity-related diseases. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, *21*(3), 315–327. https://doi.org/10.1007/s11154- 020-09579-0

Fernández, M., Sánchez, A., & Heras, D. (2020). Las actividades de enseñanza-aprendizaje en el Espacio Europeo de Educación Superior. *Academia y Virtualidad*, *13*(1), 61–79. https://doi.org/10.18359/ravi.4260

Flores, M. (2022). *Clima motivacional y el aprendizaje de las matemáticas en los estudiantes de primaria de la I.E de Pueblo Libre*. Tesis de maestría, Universidad César Vallejo.

Flores, M. del C., Valdivia, P. Á., & González, J. (2023). Analysis of motivational climate and social interactions in physical education classes in secondary school. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, *12*, 1–16. https://doi.org/10.6018/sportk.556261

Franco, E., Coterón, J., Gómez, V., & Laura, A. (2017). Relación entre motivación, actividad física realizada en el tiempo libre y la intención futura de práctica de actividad física. estudio comparativo entre adolescentes argentinos Y españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, *6*(1), 25. https://doi.org/10.6018/280371

Froment, F., De-Besa, M., & Gil, J. (2024). Clima motivacional y compromiso académico: El papel mediador de la satisfacción y la motivación académica. *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, *22*(3), 87–105. https://doi.org/10.15366/reice2024.22.3.005

García-laguna, D. G., García-salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., & Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia La Promoción de La Salud*, *17*(2), 182–198.

Garzón, A. F., & Rodríguez, A. N. (2023). *La recreación como estrategia educativa y pedagógica para la convivenvia escolar del Colegio Manuelita Sáenz del grado 10°*. Tesis de licenciatura, Universidad Pedagogica Nacional.

Giles-Corti, B., Foster, S., Shilton, T., & Falconer, R. (2010). The co-benefits for health of investing in active transportation. *New South Wales Public Health Bulletin*, *21*(6), 122. https://doi.org/10.1071/NB10027

Gonzáles-Serrano, G., Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *European Journal of Human Movement*, *30*, 131–151.

González, G., Melguizo, E., Valverde, M., Ortega, M., Ubago, J. L., & Puertas, P. (2022). Estado actual de la cuestión del clima motivacional en el ámbito educativo: una

revisión sistemática (2017-2021). *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, *2*(1), 43–56. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2316

Granero-Gallegos, A., Hortigüela-Alcalá, D., Hernando-Garijo, A., & Carrasco-Poyatos, M. (2021). Estilo docente y competencia en educación superior: mediación del clima motivacional. *Educación XX1*, *24*(2), 43–64. https://doi.org/10.5944/educxx1.28172

Gutíerrez, M., Tomás, J. M., Barrica, J. M., & Romero, I. (2017). Influencia del clima motivacional en clase sobre el compromiso escolar de los adolescentes y su logro académico. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, *35*(1), 21. https://doi.org/10.14201/et20173512137

Gutiérrez, M., Tomás, J. M., Gómez, A., & Moll, A. (2019). Clima motivacional, satisfacción, compromiso y éxito académico en estudiantes angoleños y dominicanos. *Psicologia Escolar e Educacional*, *23*. https://doi.org/10.1590/2175-35392019018764

Herández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Hernández, R., & Mendoza, C. (2020). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.* McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.

Hopkins, W. G. (2016). A New View of Statistics. *Retrievad March 12*.

Ishii, K., Shibataf, A., & Oka, K. (2014). Recess physical activity and perceived school environment among elementary school children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *18*, e94. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.11.360

Jerez López, P. (2021). Clima motivacional hacia el deporte según sexo, titulación y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de educación. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, *10*(2), 136–148. https://doi.org/10.6018/sportk.444571

Jiménez Pavón, D. (2024). Actividad física, ejercicio y salud: retos actuales y desafíos futuros. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, *17*(1–2), 135–136. https://doi.org/10.33155/ramd.v17i1-2.1172

Kristjánsdóttir, H. Matthíasdóttir, Á., & Saavedra, J. M. (2022). Orientation and motivational climate in elite handball players: Multivariate modeling of performance. *Nordic Psychology*, *7*(2), 125–137. https://doi.org/10.1080/19012276.2021.1922 304

Leal-soto, F. (2019). Conducta motivada en la escuela : una revisión de motivación (de

logro) desde la teoría de meta. *Temas En Psicología Educacional*, *1*(August), 103.

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

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

Mamani-Ramos, A. A., Damian-Nuñez, E. F., Inga-Arias, M. G., Quisocala-Ramos, J. A., Torres-Cruz, F., Dextre-Mendoza, C. W., Yabar-Geldres, I. A., Mamani-Cari, Y. A., Botton-Estrada, L. M., Quispe-Cruz, H., Paucar-Pancca, A., Luna-Ramos, S. Y., Zavala-Bustios, R., & Vivar-Cueva, J. A. (2024). Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE): Fiabilidad y validez de una nueva propuesta según las directrices de la OMS. *Retos*, *51*, 615–625. https://doi.org/10.47197/retos.v51.101142

Martínez-Gómez, V., Salvador-García, C., Chiva-Bartoll, Ó., & Maravé-Vivas, M. (2022). Análisis del clima motivacional en Educación Física a partir del empleo del modelo Teaching Games for Understanding. *Retos*, *44*, 1063–1072. https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.92689

Martínez, D. (2012). Nueva gestión deportiva municipal con la educación como perspectiva. In *Editorial Círculo Rojo*.

Martínez, F., & Gonzáles, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana De Educación*, *73*, 87–108.

Melguizo-Ibáñez, E., Alonso-Vargas, J., Ubago-Jiménez, J., Sanz-Martín, D., & Puertas-Molero, P. (2023). Estudio correlacional del clima motivacional en relación con variables físico-saludables en docentes de educación física en formación. In *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte* (Vol. 12). https://doi.org/10.6018/sportk.568311

Méndez-Giménez, A., FernÁndez-Río, J., Estrada, J. A. C., & De Mesa, C. G. G. (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en educación física. Un estudio complementario de metas de logro 2x2 y autodeterminación. *Revista de Psicologia Del Deporte*, *22*(1), 29–38.

Méndez-Giménez, A., & García-Rodríguez, I. (2024). Actividad física en una intervención de recreo con material autoconstruido: análisis por curso y género. *Retos*, *59*, 509–

517. https://doi.org/10.47197/retos.v59.107185

Menéndez-Santurio, J. I., & Fernández-Río, J. (2018). Versión española de la escala de necesidades psicológicas básicas en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, *69*(2018), 119–133. https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.69.008

Ministerio de Educación, (MINEDU). (2022). *Política Nacional de Actividad Física, Recreación, Deporte y Educación Física - PARDEF*.

Mogollón-Sandoval, O. (2015). *Clima escolar y calidad educativa en la Institución Educativa "Alfredo Bonifaz Fonseca", periodo 2015*. Tesis de maestria, Universidad Nacional de educacación Enrique Guzman y Valle.

Moral-García, J. E., Arroyo-Del Bosque, R., & Jiménez-Eguizábal, A. (2020). Level of physical condition and practice of physical activity in adolescent schoolarchildren. *Apunts Educación Física y Deportes*, *143*, 1–8. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01

Moreno, J. A., Conte, L., Hellín, P., Hellín, G., Vera, J. A., & Cervelló, E. (2008). Predicción de la motivación autodeterminada según las estrategias para mantener la disciplina y la orientación motivacional en estudiantes adolescentes de educación física. *Apuntes de Psicología*, *26*(3), 501–516. https://doi.org/10.55414/t9hr5e92

Morgan, K., Kingston, K., & Sproule, J. (2005). Effects of different teaching styles on the teacher behaviours that influence motivational climate and pupils' motivation in physical education. *European Physical Education Review*, *11*(3), 257–285. https://doi.org/10.1177/1356336X05056651

Ñaupas, H., Palacios, J., Valdivia, M., & Romero, H. (2018). *Metodologia de la investigacion cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.

Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., & Romero, H. E. (2018). *Metodologia de la investigacion. Cuantitativa - cualitativa y redacciòn de la tesis*. Ediciones de la U.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, *17*(8), 643–665. https://doi.org/10.1080/026404199365678

OPS. (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano. In *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2020. Más personas activas para un mundo sano*. https://doi.org/10.37774/9789275320600

Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Quispe-Mamani, Y. A., Velasquez-Giersch,

L., Herrera-Osorio, A. J., Isuiza-Perez, D. D., Ulloa-Gallardo, N. J., & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Evaluación de la actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos*, *61*, 21–27. https://doi.org/10.47197/retos.v61.109462

Pérez-Romero, N., Reigal, R. E., Franquelo, M., Balaguer, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2022). Testing the psychometric properties and measurement invariance of the perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (PMCSQ-2): Online Assessment. *Sustainability*, *14*(22), 14891. https://doi.org/10.3390/su142214891

Pérez-Tejada, H. E. (2008). *Estadísitca para las ciencias sociales, del comportamiento y de la salud. 3a. edición*. CENGAGE Learning.

Perú. Congreso de la República. (2003). *Ley N.º 28036, Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte*.

Porro, K. (2021). *Intereses y nivel de participación en las actividades de ocio y tiempo libre de los adolescentes de una institución educativa durante la pandemia COVID - 19*. Tesis de licenciatura, Univerisidad Nacional Mayor de San Marcos.

Quinto, B. (2005). *Los talleres en la educación infantil (Grao, Ed.; 1°)* (B. Infantil (ed.); 1st ed.).

Ramírez, A., Olcina, G. J., Muñoz, D., Timón, R., Robles, M. . C., & Maynar, M. (2012). Efectos de un programa de actividad física sobre la condición física en mujeres premenopáusicas. *Apunts Educació Física i Esports*, *109*, 25–31. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/3).109.02

Reyes, F. (2020). *Adiposidad, condición física, niveles de actividad física, autoconcepto físico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de educación básica secundaria y media de la zona centro y sur oriente del departamento del tolima (colombia)* [Universidad de Extremadura]. http://dehesa.unex.es/handle/10662/11728

Rivero, J. (2021). *Clima motivacional de clase Y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Talara*. Tesis de grado, Universidad Señor de Sipán.

Roberts, K. C., Yao, X., Carson, V., Chaput, J.-P., Janssen, I., & Tremblay, M. S. (2017). Meeting the Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth. *Health Reports*, *28*. www.statcan.gc.ca

Rodríguez-Rodríguez, F., Gálvez-Fernández, P., Huertas-Delgado, F. J., Aranda-Balboa, M. J., Saucedo-Araujo, R. G., & Herrador-Colmenero, M. (2021). Parent's

sociodemographic factors, physical activity and active commuting are predictors of independent mobility to school. *International Journal of Health Geographics*, *20*(1), 26. https://doi.org/10.1186/s12942-021-00280-2

Rodríguez, A. S. (2015). *Ambiente urbano y bicicletas compartidas: efectos sobre la actividad física* [Universidad de Vigo]. http://www.investigo.biblioteca.uvigo.es/xmlui/handle/11093/381

Rokka, S., Kouli, O., Bebetsos, E., Goulimaris, D., & Mavridis, G. (2019). Effect of dance aerobic programs on intrinsic motivation and perceived task climate in secondary school students. *International Journal of Instruction*, *12*(1), 641–654. https://doi.org/10.29333/iji.2019.12141a

Roncal, F. (2024). *Práctica de actividad física y su relación con el clima motivacional en estudiantes de educación secundaria de una institución pública de Trujillo, Perú*. Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Roso-moliner, A., Conde-Castañer, J., Villanueva-Guerrero, O., Lozano, D., & Mainer-Pardos, E. (2024). Comparación de niveles de actividad física entre alumnos de secundaria en un colegio concertado Comparison of Physical Activity Levels among Secondary School Students in a Chartered School. *Ecimed, Editorial Ciencias Médicas*.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. In R. M. Ryan & E. L. Deci (Eds.), *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press. https://doi.org/10.1521/978.14625/28806

Salazar-Ayala, C., Gastélum-Cuadras, G., Huéscar Hernández, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Apoyo a la autonomía en la resiliencia de los estudiantes a través de un modelo cognitivo-social de motivación. *European Journal of Education and Psychology*, 1–16. https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1548

Sanz-Martín, D., Melguizo-Ibáñez, E., Ruiz-Tendero, G., & Ubago-Jiménez, J. L. (2022). An explanatory model of the relationships between physical activity, social support and screen time among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(12), 7463. https://doi.org/10.3390/ijerph19127463

Sareban, M., Fernandez La Puente de Battre, M. D., Reich, B., Schmied, C., Loidl, M., Niederseer, D., & Niebauer, J. (2020). Effects of active commuting to work for 12 months on cardiovascular risk factors and body composition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *30*(S1), 24–30. https://doi.org/10.1111/sms.13695

Shimada, T., Ito, S., Makabe, A., Yamanushi, A., Takenaka, A., & Kobayashi, M. (2019). Aerobic exercise and cognitive functioning in schizophrenia: A pilot randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, *282*, 112638. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112638

Simón, C., Gómez, P., & Alonso-Tapia, J. (2013). Prevención de la disrupción en el aula: papel del clima motivacional de clase y de las estrategias de afrontamiento. *Cultura y Educación*, *25*(1), 49–64. https://doi.org/10.1174/113564013806309037

Soini, M., Liukkonen, J., Watt, A., Yli-Piipari, S., & Jaakkola, T. (2014). Factorial validity and internal consistency of the motivational climate in physical education scale. *Journal of Sports Science and Medicine*, *13*(1), 137–144.

Sucari, G. (2022). *Nivel de motivación y actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa secundaria san Antón, 2020*. Tesis de grado, Universidad Nacional Del Altiplano.

Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performancerelated parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, *24*(1), 598. https://doi.org/10.1186/s12889- 024-18082-z

Urbina, C., Contreras, T., San Juan, M., López, V., Nuñez, J. C., & Aguirre, C. (2020). Recreación educativa en la escuela: desde la actividad física hacia el fortalecimiento de la convivencia escolar. *Quaderns de Psicologia*, *22*(3), e1550. https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1550

Valdes, P., & Yanci, J. (2016). *Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria (Analysis of physical fitness, type of physical activity and academic performance in secondary school students) | Valdes | R*. https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/36862

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, *112*(7), 1444–1469. https://doi.org/10.1037/edu0000420

Villasana, M., & Alonso-Tapia, J. (2015). Validez transcultural del «Cuestionario de Clima Motivacional de Clase»:comparación entre estudiantes franceses y españoles. *Revista de Psicodidactica / Journal of Psychodidactics*, *20*(2), 227–246. https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.13034

Wiklund, P. (2016). The role of physical activity and exercise in obesity and weight

management: Time for critical appraisal. *Journal of Sport and Health Science*, *5*(2), 151–154. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.04.001

World Medical Association. (2024). World Medical Association Declaration of Helsinki. *JAMA*, *333*(1), 71. https://doi.org/10.1001/jama.2024.21972

Zagalaz-Anula, N., Mora-Rubio, M. J., Obrero-Gaitán, E., & Del-Pino-Casado, R. (2022). Recreational physical activity reduces breast cancer recurrence in female survivors of breast cancer: A meta-analysis. *European Journal of Oncology Nursing*, *59*, 102162. https://doi.org/10.1016/j.ejon.2022.102162

Zheng, S., Ji, X., Cheng, L., Xu, J., & Cronin, L. D. (2023). Perceptions of the motivational climate, basic psychological needs, and life skills development in Chinese physical education students. *Frontiers in Psychology*, *14*(August), 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1232849

Zurita-Ortega, F., Muros-Molina, J. J., Rodríguez-Fernández, S., Zafra-Santos, E. O., Knox, E., & Castro-Sánchez, M. (2017). Associations of motivation, self-concept and resilience with the competitive level of Chilean judokas. *Archives of Budo*, *12*(July), 201–209.

ANEXOS

Anexo 1

Escala de Clima Motivacional en Educación Física (MCPES)

Escala de clima motivacional en Educación Física

Importante:

Este cuestionario busca recoger la percepción del estudiante sobre el ambiente motivacional generado en las clases de Educación Física. A continuación, se presentan 18 ítems que deberás leer con atención y responder con sinceridad, marcando con una equis (X) en el recuadro correspondiente según tu valoración en la siguiente escala.

Escala de valoración				
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Totalmente en desacuerdo	**En desacuerdo**	**Ni de acuerdo ni en desacuerdo**	**De acuerdo**	**Totalmente de acuerdo**

Ítems	Valoración				
1.- Es importante que los alumnos se esfuercen al máximo durante las clases de Educación Física.	1	2	3	4	5
2. Aprender cosas nuevas me hace querer aprender más.	1	2	3	4	5
3. Lo más importante es el progreso de las propias habilidades cada año.	1	2	3	4	5
4. En la clase de educación física se vivencia un buen sentido de la unidad.	1	2	3	4	5
5. Es importante que los alumnos demuestren que son mejores que otros en Educación Física.	1	2	3	4	5
6. Los alumnos tienen un papel importante en la toma de decisiones durante las clases de Educación Física.	1	2	3	4	5
7. Los alumnos están unidos cuando practicamos durante las clases de Educación Física.	1	2	3	4	5
8. Durante las clases de Educación Física, los alumnos principalmente, comparan su rendimiento con el de los demás.	1	2	3	4	5
9. Los alumnos realmente trabajan como un equipo.	1	2	3	4	5
10. Es importante que los alumnos intenten mejorar sus propias habilidades.	1	2	3	4	5
11. Los alumnos tienen la oportunidad de influir en el desarrollo de las clases de Educación Física.	1	2	3	4	5
12. Durante las clases de Educación Física, los alumnos trabajan en equipo.	1	2	3	4	5
13. Es importante seguir intentándolo, aunque se cometan errores. es.	1	2	3	4	5
14. Es importante que los alumnos tengan más éxito que los demás.	1	2	3	4	5
15. Los alumnos tienen libertad de elección, durante las clases de Educación Física	1	2	3	4	5
16. Durante las clases de Educación Física, los alumnos compiten entre sí en su rendimiento.	1	2	3	4	5

17. Los alumnos tienen la oportunidad de seleccionar las actividades según sus propios intereses.	1	2	3	4	5
18. Los alumnos pueden influir en el desarrollo de las clases de Educación Física.	1	2	3	4	5

Anexo 2

Cuestionario de actividad física (CAFÉ)

Cuestionario de actividad física para escolares (CAFE)

Actividad física		
El siguiente cuestionario busca recoger información sobre la actividad física que realizas en tu colegio, tu traslado y tu tiempo libre. Dentro de las preguntas, por "esfuerzo físico percibido" debe entenderse a la valoración de lo que siente el cuerpo durante cualquier actividad. A continuación, te presentamos 24 preguntas para que respondas según lo que realizas comúnmente.		
I. Actividades en el colegio En esta sección, debes responder sobre tu tiempo real de participación en tus clases de Educación Física, en el recreo y en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio.		
Código	**Pregunta**	**Respuesta**
Educación Física		
P1	Comúnmente, de los [reemplazar por los minutos que duran las clases de Educación Física durante la semana en el colegio] minutos que duran tus clases de Educación Física durante la semana, ¿cuántos minutos participas activamente caminando, corriendo, saltando, entre otras actividades similares?	Minutos ☐
P2	Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar tus clases de Educación Física?	a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento b) Me sentí cansado c) Me sentí un poco cansado
Recreo		
P3	Comúnmente, ¿qué tipo de actividad realizas en el recreo?	**a) Sentado:** Utilizo el celular, leo, converso, observo, juego ajedrez, desarrollo tareas académicas, entre otras actividades similares. **b) Caminar:** Camino solo o acompañado. **c) Jugar:** Deportes con balón (fútbol, vóleibol, básquetbol), bailes, juegos tradicionales (chapadas, encantado, rayuela, ligas), entre otras actividades similares. **En caso de marcar "Sentado", debe dirigirse a la pregunta 6.**
P4	Comúnmente, de los [reemplazar por los minutos que dura el o los recreos en el colegio] minutos que dura tu recreo, ¿cuántos minutos caminas o juegas?	Minutos ☐
P5	Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar de caminar o jugar en el recreo?	a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento b) Me sentí cansado c) Me sentí un poco cansado
Talleres de deporte o danza		
P6	Comúnmente, ¿cuántos días a la semana participas en los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio fuera del horario de clases?	a) Número de días ☐ b) No cuento con talleres / No participo en los talleres **En caso de marcar "No cuento con talleres" o "No participo en los talleres", debe dirigirse a la sección II, Transporte, y luego a la pregunta 9.**
P7	Comúnmente, de los [reemplazar por los minutos que duran los talleres de deporte o danza promovido por tu colegio] minutos que duran tus talleres de deporte o danza promovido por tu colegio, ¿cuántos minutos participas activamente?	Minutos ☐
P8	Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar los talleres de deporte o danza promovidos por tu colegio?	a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento b) Me sentí cansado c) Me sentí un poco cansado

II. Modo de transporte En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio. A continuación, debes responder de acuerdo con la manera como te transportas para ir y retornar de tu colegio.		
Código	**Pregunta**	**Respuesta**
Para ir al colegio		
P9	Comúnmente, ¿vas caminando o en bicicleta de tu casa al colegio?	a) Sí b) No **En caso de marcar "No", debe dirigirse a la pregunta 12.**
P10	Comúnmente, ¿en cuántos minutos vas de tu casa al colegio?	Minutos ☐
P11	Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al llegar al colegio?	a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento b) Me sentí cansado c) Me sentí un poco cansado
Para retornar del colegio		
P12	Comúnmente, ¿retornas caminando o en bicicleta del colegio a tu casa?	a) Sí b) No **En caso de marcar "No", debe dirigirse a la sección III, Actividades en el tiempo libre, y luego a la pregunta 15.**
P13	Comúnmente, ¿en cuántos minutos retornas del colegio a tu casa?	Minutos ☐
P14	Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al llegar a tu casa?	a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento b) Me sentí cansado c) Me sentí un poco cansado

III. Actividades en el tiempo libre En esta sección, olvidemos las actividades físicas desarrolladas en tu colegio y la manera como te transportas. A continuación, debes responder sobre tu tiempo real de participación al practicar deporte, recrearse con los juegos tradicionales y realizar ejercicio físico en tu tiempo libre.		
Código	**Pregunta**	**Respuesta**
Deporte		
P15	Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas deporte (tales como atletismo, ciclismo, natación, fútbol, vóleibol, básquetbol, entre otros de similar exigencia física) en tu tiempo libre?	a) Número de días ☐ b) No practico **En caso de marcar "No practico", debe dirigirse a la pregunta 18.**
P16	Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas deporte en tu tiempo libre?	Minutos ☐
P17	Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar la práctica deportiva en tu tiempo libre?	a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento b) Me sentí cansado c) Me sentí un poco cansado
Recreación		
P18	Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas juegos tradicionales (tales como matagente, chapadas, encantado, rayuela, ligas, tumbalatas, encostalados, mundo, entre otros) en tu tiempo libre?	a) Número de días ☐ b) No practico **En caso de marcar "No practico", debe dirigirse a la pregunta 21.**
P19	Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas juegos tradicionales en tu tiempo libre?	Minutos ☐
P20	Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar la práctica de juegos tradicionales en tu tiempo libre?	a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento b) Me sentí cansado c) Me sentí un poco cansado

Ejercicio físico		
P21	Comúnmente, ¿cuántos días a la semana practicas ejercicio físico (tales como correr, funcional, crossfit, pesas, baile, entre otros) en tu tiempo libre?	a) Número de días ☐ b) No practico **En caso de marcar "No practico", debe dirigirse a la sección IV, Comportamiento sedentario, y luego a la pregunta 24.**
P22	Comúnmente, ¿cuántos minutos al día practicas ejercicio físico en tu tiempo libre?	Minutos ☐
P23	Comúnmente, ¿cómo percibes tu esfuerzo físico al terminar el ejercicio físico en tu tiempo libre?	a) Me sentí bastante cansado, tuve que detenerme en algún momento b) Me sentí cansado c) Me sentí un poco cansado

Anexo 3

Matriz de consistencia

Título: CLIMA MOTIVACIONAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE CERCADO DE LIMA, LIMA

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones e indicadores	Metodología	Población y tamaño de la muestra	Técnicas e instrumentos
Problema general ¿Cuál es la relación entre el CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima?	**Objetivo general** O. Analizar la relación entre el CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.	**Hipótesis general** H. Existe una relación entre el CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.	**Variable** "1": Clima motivacional	Autonomía Relaciones sociales Clima tarea Clima ego	Tipo: No experimental Diseño: Trasversal correlacionar	Población: 450 Tamaño de la muestra 205	Clima motivacional: Se utilizará el cuestionario de la Escala de Clima Motivacional en Educación Física (Soini et al., 2014). Actividad física: Se utilizará el Cuestionario de Actividad Física para Escolares (Mamani-Ramos et al., 2024).
Problemas específicos P1. ¿Cuál es la relación entre la autonomía respecto al CM y la AF? P2. ¿Cuál es la relación entre las relaciones sociales respecto al CM y la AF? P3. ¿Cuál es la relación entre el clima tarea respecto al CM y la AF? P4. ¿Cuál es la relación entre el	**Objetivos específicos** O1. Determinar la relación entre la autonomía respecto al CM y la AF. O2. Determinar la relación entre las relaciones sociales respecto al CM y la AF. O3. Determinar la relación entre el clima tarea respecto al CM y la AF. O4. Determinar la relación entre el	**Hipótesis específicas** H1. Existe una relación entre la autonomía respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima. H2. Existe una relación entre las relaciones sociales respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.	**Variable** "2": Actividad física	Actividades en el colegio: - Educación física - Recreo - Talleres de deporte o danza Trasporte: - Para dirigir al colegio - Para retornar al colegio Actividades en el tiempo libre: - Actividades deportes y recreativas - Ejercicio Físico			

clima ego respecto al CM y la AF?	clima ego respecto al CM y la AF.	H3. Existe una la relación entre el clima tarea respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima. H4. Existe una la relación entre el clima ego respecto al CM y la AF en estudiantes de una I.E. pública del distrito de Cercado de Lima, Lima.					