



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física

La motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del Colegio Angelo Patri – Campoy

TESIS

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

AUTOR

Jorge Arturo FLORES HILARIO

ASESOR

Dr. Abelardo Rodolfo CAMPANA CONCHA

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

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

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

Referencia bibliográfica

Flores, J. (2025). *La motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del Colegio Angelo Patri – Campoy*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Escuela Profesional de Educación Física]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Jorge Arturo Flores Hilario
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	74637123
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0001-2879-3108
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10372562
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-1098-9508
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Mitchell Alberto Alarcon Diaz
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	09728050
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Cesar Daniel Escuza Mesias
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40818404
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Ada Justa de la Cruz Ordoñez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	10170015
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	Abelardo Rodolfo Campana Concha
Tipo de documento	DNI

Número de documento de identidad	10372562
Datos de investigación	
Línea de investigación	Motivación, Conducta, Actividad Física y Hábitos Saludables en Adolescentes
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Propio
Ubicación geográfica de la investigación	I.E. Angelo Patri – Campoy País: Perú Departamento: Lima Distrito: San Juan de Lurigancho 12°00'34.7"S 76°57'43.6"W
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2024-2025
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS
N° 030-2025-EPEF-FE/UNMSM

En la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de noviembre de 2025, siendo las 10:00 horas, se reunió en acto público el Jurado Examinador para la sustentación de la Tesis titulada: **LA MOTIVACIÓN Y LOS HÁBITOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ANGELO PATRI - CAMPOY**, que presenta el Bachiller; **FLORES HILARIO JORGE ARTURO**, 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 **Dieciséis (16)**.

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

En señal de conformidad, siendo las 10:45 horas se suscribe la presente acta, dándose por concluido el acto.

Dr. MITCHELL ALBERTO ALARCON DIAZ
Presidente

Dr. ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA
Asesor

Dr. CESAR DANIEL ESCUZA MESIAS
Jurado Informante

Mg. ADA JUSTA DE LA CRUZ ORDOÑEZ
Jurado Informante



Anexo 1

CERTIFICADO DE SIMILITUD

R.R. N°006482-2025-R/UNMSM

Yo, **ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA** en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen N° Dictamen VIRTUAL N° 196-2024-EPEF-FE/UNMSM de la EP Educación Física de la tesis, cuyo título es: **LA MOTIVACIÓN Y LOS HÁBITOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ANGELO PATRI - CAMPOY**, presentado por el bachiller **FLORES HILARIO JORGE ARTURO**, para optar el título profesional de Licenciado en Educación Física,

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el **6%** de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional**.

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

Lima, 16 de octubre de 2025

Firma del Asesor

Nombres y Apellidos del asesor: Abelardo Rodolfo Campana Concha

DNI: 10372512

* 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, por su amor incondicional, sus sacrificios, las enseñanzas que me han guiado siempre y su persistencia para que sede esto; a mis amigos, por su apoyo constante y su compañía en cada paso de este camino; a mi enamorada, por ser una persona fiel creyente que lograría esto, que me apoya y me acompaña en cada paso y decisión fácil o difícil que doy; y a mí mismo, por no rendirme y demostrar que, con esfuerzo y perseverancia, los sueños son alcanzables. Este logro es tanto mío como de ustedes, quienes siempre estuvieron a mi lado.

Agradecimiento

Expreso mi más profundo agradecimiento a mis padres, por su amor, apoyo incondicional y las enseñanzas que me guiaron en todo momento; a mis amigos, por su compañía y palabras de aliento que me recordaron que no estaba solo en este camino; a mi enamorada, por acompañarme y apoyarme en cada paso o decisión fácil o difícil que doy; a mis profesores y mentores, por su guía y conocimientos que fueron fundamentales en mi formación; y a mí mismo, por no rendirme y esforzarme cada día para alcanzar esta meta. Este logro es fruto de un esfuerzo compartido, y cada uno de ustedes forma parte de este Éxito.

Índice general

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
"Índice general	iv
"Índice de Tablas	vi
"Índice de Figuras	vii
Resumen	viii
Abstrac	ix
Introducción	x
1. Planteamiento del problema	1
1.1. Situación problemática.....	1
1.2. Formulación del problema	2
1.3. Justificación de la investigación	3
1.4. Objetivos de la investigación	4
1.5. Hipótesis y variables	6
2. Marco teórico	8
2.1. Antecedentes	8
2.2. Antecedentes nacionales	8
2.3. Antecedentes internacionales.....	13
2.4. Bases teóricas	17
3. Metodología	21
3.1. Tipo, diseño y metodología de investigación	21
3.2. Operacionalización de variables	23
3.3. Unidad de análisis	27
3.4. Población de estudio	27
3.5. Muestra	28
3.6. Técnicas de recolección de datos	28
3.7. Validez	29
3.8. Confiabilidad	30
3.9. Prueba de normalidad.....	35

3.10. Análisis e interpretación de la información	36
4. Resultados	38
4.1. discusión	46
5. Conclusiones	53
6. Recomendaciones	56
7. Referencias bibliográficas	59
Anexos	66

Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de la variable independiente, motivación	25
Tabla 2. Operacionalización de la variable independiente, hábitos de la actividad física	27
Tabla 3. Cuadro de validez de juicio de expertos del instrumento, cuestionario de motivación.....	30
Tabla 4. Cuadro de validez de juicio de expertos del instrumento, cuestionario de hábitos de la actividad física.....	30
Tabla 5. Confiabilidad del instrumento, cuestionario de motivación	31
Tabla 6. Confiabilidad del instrumento, cuestionario de hábitos de la actividad física	31
Tabla 7. Prueba de normalidad de instrumentos, cuestionarios de la variable motivación y hábitos de la actividad física.....	36
Tabla 8. Distribución de frecuencia de la motivación.....	38
Tabla 9. Distribución de frecuencia de los hábitos de la actividad física	39
Tabla 10. Correlación entre la motivación y los hábitos de la actividad física.	41
Tabla 11. Correlación entre la motivación intrínseca y la pre-contemplación	42
Tabla 12. Correlación entre la motivación intrínseca y la contemplación.....	43
Tabla 13. Correlación entre la motivación intrínseca y la preparación	44
Tabla 14. Correlación entre la motivación intrínseca y la acción	45
Tabla 15. Correlación entre la motivación intrínseca y el mantenimiento.....	46

Índice de Figuras

Figura 1. Esquema de diseño de estudio.....	18
Figura 2. Prueba de normalidad variable motivación.....	36
Figura 3. Prueba de normalidad variable hábitos de la actividad física.....	36
Figura 4. Niveles de motivación de los estudiantes de secundaria....	38
Figura 5. Nivel de hábitos de la actividad física de los estudiantes de secundaria.....	39

Resumen

Esta investigación establecida como propósito principal el hecho de determinar de qué manera la motivación se relaciona con los hábitos de la actividad física en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri – Campoy. Este estudio de tipo transversal se alinee bajo los criterios de un enfoque cuantitativo y diseño correlacional simple, donde participaron como muestra de estudio, 47 estudiantes de nivel secundario cuyas edades promedian los 15 y 17 años. Para la recolección de datos en la presente investigación se utilizaron dos cuestionarios, ambos de escala tipo Likert sirvi para medir el nivel de motivación que los estudiantes emplean en su desenvolvimiento diario con respecto a la realización de cualquier actividad física, asimismo, interiorizar un poco más a fondo su frecuencia, sus razones o motivos por lo que les gusta o no realizar dicha actividad física. Por otro lado, los resultados de la investigación muestran una significancia bilateral, p_valor de $0,000 < 0,01$; asimismo se evidencia un coeficiente de correlación de Pearson de 0,828; indicando así una relación muy significativa y positiva muy alta entre las variables propuestas en la investigación. Por último, a través de los resultados del estudio se concluye que la motivación se relaciona de manera significativa con los hábitos de la actividad física en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria en la institución educativa donde se realizó la investigación.

Palabras clave: Motivación, hábitos, actividad física.

Abstrac

This research established as its main purpose the fact of determining how motivation is related to physical activity habits in 4th and 5th grade high school students at Angelo Patri - Campoy School. This cross-sectional study is aligned under the criteria of a quantitative approach and simple correlational design, where 47 high school students with an average age of 15 and 17 years participated as a study sample. For data collection in this research, two questionnaires were used, both with a Likert-type scale served to measure the level of motivation that students use in their daily development regarding the realization of any physical activity, also, to internalize a little more deeply their frequency, their reasons or motives for why they like or do not like to do said physical activity. On the other hand, the results of the research show a bilateral significance, p_value of $0.000 < 0.01$; also a Pearson correlation coefficient of 0.828 is evident; Thus, indicating a highly significant and positive relationship between the variables proposed in the research. Finally, the study results conclude that motivation is significantly related to physical activity habits among 4th and 5th grade secondary school students at the educational institution where the research was conducted.

Keywords: Motivation, habits, physical activity.

INTRODUCCIÓN

Se presenta la siguiente investigación científica titulada La Motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri - Campoy, la presente investigación contribuye a darle un valor significativo a la motivación frente a los hábitos de ejercicio o de la actividad física, investigación no experimental, cuantitativa cuyo objetivo es determinar y encontrar una relación entre la motivación y los hábitos de ejercicio a favor y en torno al día a día de los estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del colegio Angelo Patri - Campoy.

Dicha investigación va a permitir brindar conclusiones y sugerencias para mejorar la relación entre las variables propuestas, se trabajará como población a estudiantes del 4to y 5to año de secundaria del colegio Angelo Patri, para lo cual se aplicarán cuestionarios para recoger los resultados sobre las variables propuestas.

Se presenta el planteamiento de estudio, descripción del problema, fundamentación del problema, los objetivos, la justificación, los alcances y limitaciones y operacionalización de los variables.

Se presenta el marco teórico, los antecedentes de investigación relacionadas con el presente estudio, las bases teóricas que sustentan las variables estudiadas.

Por otro lado, se ve los aspectos metodológicos de la investigación como: la tipificación de la investigación, propuesta de la estrategia para probar la hipótesis planteada, identificación de la población y muestra, los instrumentos para la recolección de datos etc.

Finalmente, los datos administrativos (cronogramas de trabajo, el presupuesto), la bibliografía utilizada, los anexos que contienen el cuadro de consistencia.

1. Planteamiento del problema

1.1. Situación problemática

En la actualidad un gran número de adolescentes en el Perú no consiguen adoptar un hábito significativo con respecto a la actividad física en cualquiera de sus diferentes áreas (práctica deportiva, danza o baile, ejercitación y/o recreación y juego), esto se debe a diversos factores entre ellos la falta de motivación. A esta motivación se le puede definir también como el poco interés del estudiante o adolescente hacia la práctica misma de una de las áreas en específico.

Ahora existen muchas causas por las cuales muchos estudiantes no realizan actividad física fuera quizá del horario de clase (específicamente hablando de las horas pedagógicas de educación física) como la ya mencionada falta de interés, desorganización con respecto a sus ocupaciones y horarios, lesiones o enfermedades o simplemente por no tener el apoyo o la compañía cuando se planea realizar una actividad física, etc.

En el Perú los hábitos de ejercicio son un tema relevante en la adolescencia cuando nos referimos a salud y al bienestar de los jóvenes. Según la Encuesta Nacional de Actividad Física y Hábitos de Vida Saludable realizada por el Instituto Peruano del Deporte (IPD, 2021), se obtuvo que un 80% de adolescente no realizan suficiente actividad física, dando por entender que pasan menos de 60 minutos al día haciendo algún tipo de actividad física, tiempo mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Cabe resaltar que adquirir un hábito de ejercicio durante la etapa de la adolescencia tiene un beneficio a lo largo de la vida no solo con respecto al desarrollo físico del adolescente sino también con una mejora en la salud en el aspecto psicológico y su calidad de vida social (Herrera Gutiérrez, Olmos-Soria & Brocal-Pérez, 2015).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la pérdida de este hábito de ejercicio o este estilo de vida activo constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad en todo el mundo, provocando un 6% de fallecimientos a nivel global, teniendo en cuenta las

enfermedades que provoca como el sedentarismo, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes tipo II, cáncer de colon, cáncer de mama y osteoporosis (Garrett, Brasure, Schmitz, Shultz & Huber, 2004).

En este caso como se trata de un trabajo de investigación y tanto la población como la muestra son estudiantes, se hablará de la motivación que ellos mismos tienen o no frente a la práctica de la actividad física.

Ahora la manera en la que se pueda aportar ese extra de motivación o interés al estudiante para que mediante el ejercicio sea consciente que puede mejorar aspectos a futuro importantes en su vida es un gran paso para la mejora del ritmo de vida de este, pero:

¿qué tanta relación existe entre la motivación y los hábitos de ejercicio obtenido por el estudiante?

“Si no existe motivación hay que crearla; si
existe una motivación negativa,
hay que cambiarla”
Beltrán (1993, p.81)

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relaciona la motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy?

1.2.2. Problemas específicos

- a. ¿Habrá relación entre la Motivación intrínseca y la precontemplación?

- b. ¿Existe relación entre la Motivación intrínseca y la contemplación?
- c. ¿Qué relación hay entre la Motivación intrínseca y la preparación?
- d. ¿Cómo será la relación entre la Motivación intrínseca y acción?
- e. ¿Qué relación existe entre la Motivación intrínseca y el mantenimiento?

1.3. Justificación de la investigación

1.3.1. Justificación teórica

El presente trabajo va a servir para especificar y ampliar definiciones relacionadas a las dos variables del estudio (motivación y los hábitos de la actividad física) y que mediante sus dimensiones se profundizara hacia dónde va dirigida teóricamente la investigación y que a su vez a través de los indicadores se va a buscar encontrar relación entre ambas variables a través de acciones mínimas que las identifiquen en los instrumentos.

1.3.2. Justificación práctica

La presente investigación podrá aportar frente al curso de educación física en la parte práctica del mismo, ya que en muchos casos los estudiantes no quieren hacer realizar la parte práctica del curso por diversos motivos, entre ellos la falta de motivación y/o interés. En dicho caso a través de los sus resultados se le puede dar más importancia o trabajar la motivación del estudiante a través de clases más dinámicas o que sean del interés al estudiante que vayan acorde al tema que se desea trabajar en clase para que ya habiendo captado el interés del estudiante sea más sencillo para él, poder conseguir no solamente un aprendizaje significativo, sino que a la par ganar más interés por el curso y la actividad física en general.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy.

1.4.2 Objetivo específico

- a. Establecer la relación entre la Motivación intrínseca y la precontemplacion.
- b. Analizar la relación entre la Motivación intrínseca y la contemplación.
- c. Identificar la relación entre la Motivación intrínseca y la preparación.
- d. Conocer la relación entre la Motivación intrínseca y la acción.
- e. Indagar la relación entre la Motivación intrínseca y el mantenimiento.

1.5. Hipótesis y variables

Las hipótesis se plantean de acuerdo con la característica, por ser de diseño correlacional como hipótesis estadística, por un lado, se acepta y por otro se niega. Se plantea en los siguientes términos.

1.5.1. Hipótesis general

HG1. Existe relación entre la motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy

HG0. No existe relación entre la motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy.

1.5.2. Hipótesis específicas

H1. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y la precontemplación

H2. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y la contemplación

H3. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y la preparación

H4. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y la acción

H5. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y el mantenimiento

2. Marco teórico

2.1. Antecedentes nacionales

Para López (2018); en su tesis titulada: “Motivación y rendimiento académico en los estudiantes de la asignatura desarrollo de proyectos productivos de la especialidad de industrias alimentarias de la universidad nacional de educación 2016” entre sus conclusiones menciona que: “Se ha comprobado que La actividad física moderada se relaciona con el bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho – 2018. Siendo el ($Rho=0,62$) y significativa ($p=0.000$) con una correlación moderada.” (pag. 102-103).

Así mismo Gallardo et. al (2021); en su tesis titulada: “Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por covid-19” entre sus conclusiones menciona que: “El grupo femenino se encontró en mayor proporción con relación al grupo masculino. En el grupo femenino predominó la actitud positiva o favorable hacia la actividad física, a diferencia del de varones donde destacó la actitud negativa o desfavorable hacia la AF y deporte.” (pag. 25-26)

Falcon (2013); en su tesis titulada: “Motivación y la actividad física en los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de la red 15 – ugel 04 - 2012.” entre sus conclusiones menciona que: “Se encontró un coeficiente de correlación $r = 0.967$,

con una $p = 0.001$ ($p < .05$); también se halló un coeficiente de correlación $r = 0.546$, con una $p = 0.001$ ($p < .05$) con respecto a la motivación intrínseca y la actividad física intencional, asimismo con un coeficiente de correlación $r = 0.799$, con una $p = 0.001$ ($p < .05$) con respecto a la motivación intrínseca y la actividad física social, por último el coeficiente de correlación de $r = 0.777$, con una $p = 0.001$ ($p < .05$) con respecto a la motivación intrínseca y tiempo libre; en conclusión nuestros resultados indican que existe relación directa y significativa entre la motivación al deporte y la actividad física de los estudiantes.” (pág. 90-92)

Huaroto y Policarpo (2019); en su tesis titulada: “Índice de masa corporal (IMC) y actividad física en estudiantes del V ciclo de la facultad de ciencias contables de la universidad nacional del callao 2019” precisa entre sus conclusiones que: “Se determinó que el 39% del alumnado de V ciclo de la Facultad de Ciencias Contables su actividad física es de nivel bajo o inactivo, el 38% en relación a su actividad física es de nivel moderado y el 23% en relación a su actividad física es de nivel alto.” (pág. 61-62)

Así mismo Principe (2021); en su tesis titulada: “La motivación y el rendimiento físico de los cadetes del cuarto año de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú, 2021” concluye que: “Se concluye que existe una relación significativa ya que ($p=0.0<0.01<0.05$), directa ($r = 0.850>0$), lineal ($r = 0.850 \square 1$) y positiva entre la dimensión valor de la variable motivación y el rendimiento físico de los cadetes mostrando que cuando es posible tener un nivel alto de la valor de la motivación es factible determinar un alto nivel del rendimiento físico, esta relación se puede justificar porque un buen nivel de valor de la motivación se puede expresar en un buen esfuerzo y por tanto un buen rendimiento físico.” (pág. 141-142)

Para Vilca (2024); en su tesis titulada: “La motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del colegio latinoamericano Arequipa, 2023” concluye a través de sus resultados que: “La motivación intrínseca jugó un rol muy

importante en las prácticas de actividad física de los estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, observándose un coeficiente de correlación de ,468 lo que indica una correlación positiva moderada.” (pág. 70)

Según Barboza y Gutiérrez (2024); en su tesis titulada: “La motivación en la práctica de actividades físicas” Entre sus conclusiones menciona: “la motivación en la práctica de actividades físicas y deportivas es trascendental porque permite conseguir un determinado propósito. En cualquier actividad física que se practique, siempre estará presente la motivación constituyéndose en el motor que impulsa a realizar dichas actividades físicas y deportivas.” (pág. 6)

Del mismo modo para Quiroz (2024); en su tesis titulada: “Motivación y su relación con la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima - 2024” Entre sus conclusiones menciona: “se concluyó que existe relación significativa entre la motivación y la actividad física en estudiantes de 4to de secundaria de una institución educativa, Lima - 2024. Asimismo, atendiendo al coeficiente de correlación hallado ($\rho = 0,603$), la relación fue directa o positiva y su intensidad alta. En cuanto a las hipótesis específicas, se encontró relación entre la motivación intrínseca y la actividad física, con un coeficiente de 0,444 y una significancia de 0,000; la motivación extrínseca también tiene relación con la actividad física ya que alcanzó un coeficiente de 0,463 con una significancia de 0, 000.”

Para Puma (2024); en la tesis titulada: “Motivación intrínseca y condición física de los estudiantes del nivel primaria de una I.E. Cusco” Entre sus conclusiones menciona: “los resultados indicaron que la motivación intrínseca se relaciona de manera positiva y directa con la condición física de los estudiantes del nivel primaria ($p = 0,000$). Los estudiantes que participan en actividades físicas por disfrute personal y satisfacción interna tienden a mostrar mejores niveles de condición física. Asimismo, se concluye que los estudiantes que participan en actividades físicas por disfrute personal y satisfacción interna tienden a

mostrar mejores niveles de condición física. La motivación intrínseca impulsa a los estudiantes a involucrarse de manera más entusiasta y constante en las actividades físicas, lo que conduce a una mejor salud física y un mayor rendimiento en estas actividades.”

Paz (2024); dice en su tesis titulada: “Motivación y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ventanilla, Callao -2024” Entre sus conclusiones menciona: “Los resultados mostraron que existió una relación significativa entre la motivación y la actividad física ($r=0,65$, $p<0,01$), siendo la motivación extrínseca la que presentó una mayor influencia ($r=0,61$, $p<0,01$) en comparación con la motivación intrínseca ($r=0,37$, $p<0,05$). Asimismo, se observó que los estudiantes con mayor motivación tendieron a participar más activamente en actividades físicas tanto en contextos escolares como deportivos.”

Condori (2017); en la tesis titulada: “La motivación deportiva y la correlación con la autoestima en estudiantes de Ciencias de la Computación de la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa, 2017”. Tuvo como resultado que el nivel de motivación deportiva promedio es de 53.1% siendo esta la motivación intrínseca la que predomina; entonces el estudiante realiza las actividades deportivas por que le nace mientras que el 72.8% de autoestima alta, dado esto los estudiantes tienden a valorarse a sí mismos, el cual para realizar nuestro análisis estadístico se utilizó la prueba de chi cuadrada.

Así mismo Cabanillas (2024); en su tesis titulada: “Motivación y la actividad física en jóvenes universitarios de Trujillo 2024”. Entre sus resultados menciona: “Los hallazgos evidenciaron una relación considerable entre motivación y práctica de actividad física (Rho de Spearman = 0.286; $p<0.05$), indicando que los estudiantes más motivados tienden a practicar ejercicio con mayor regularidad. Además, se identificó que la actividad física mejora la salud física, el bienestar emocional y reduce el estrés. Habilidades motoras como la coordinación y el equilibrio también se asociaron positivamente con una participación

activa en actividades físicas. En conclusión, la motivación presenta una gran importancia en la adopción de hábitos saludables y en la mejora del bienestar integral de los jóvenes.”

Quispe (2017); en su tesis titulada: “Motivación y Hábitos de estudio en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Filial Juliaca”. Como conclusión menciona: “Se concluye que la motivación extrínseca influye en la motivación intrínseca, de parte de los estudiantes si tiene una influencia en sus estudios y afianzar este campo de la motivación es muy relevante e importante para el mejor desarrollo y desempeño en los estudiantes, cuya finalidad es que exista mejores resultados para que se puedan tener mejores profesionales con calidad y así poder servir a nuestra sociedad.”

Así mismo Quevedo (2022); en su tesis titulada: “Nivel de motivación laboral de los colaboradores de la Municipalidad Distrital de Yauyucan – 2021”. Entre sus resultados menciona: “Los resultados más representativos demostraron que la motivación extrínseca se sitúa en un nivel medio con un 53%, lo cual significa que algunos colaboradores consideran que la distribución física donde realizan sus actividades no es la más adecuada; además, la motivación intrínseca se sitúa en un nivel bajo con un valor estadístico del 59%, dado que los colaboradores no reciben críticas u opiniones constructivas sobre su trabajo y la Municipalidad no tiene políticas de reconocimiento. En conclusión, la motivación laboral de los colaboradores de la Municipalidad es baja, evaluada estadísticamente en un 49%, lo cual indica que los colaboradores no se sienten motivados en su centro de trabajo, lo que no les permite tener un buen desempeño en sus tareas asignadas.”

Para Violeta (2021); en su tesis titulada: “Nivel de relación entre la motivación y la participación en actividades de tiempo libre del adulto mayor. Centro Integral del Adulto Mayor. Los Olivos 2021” entre sus conclusiones menciona que: “Se obtuvo un nivel de motivación alta y el nivel de participación osciló entre los valores medio a bajo. Las actividades de mayor participación fueron las físicas y de salud mental. Predominó la motivación intrínseca en el desempeño de las actividades. Se registró un nivel de relación

bajo entre ambas variables ($r=0,298$). No existe un nivel de relación alta entre la motivación y la participación en las actividades de tiempo libre del adulto mayor. No existe un nivel de relación alto entre la motivación intrínseca y la participación, asimismo no existe un nivel de relación alta entre la motivación extrínseca y la participación.”

2.2. Antecedentes internacionales

Euclides (2019); en su tesis titulada: “Aspectos motivacionales determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria (área urbana y área rural) del municipio de Guavatá-Santander” Entre sus conclusiones menciona: “En correspondencia con el análisis correlacional se concluye que existe una relación significativa, moderada y directa entre la dimensión de salud y las dimensiones social, competencia, apariencia y disfrute; la edad se correlaciona de forma no significativa con las dimensiones de salud, competencia, apariencia y disfrute, presentándose una relación débil e inversa con las tres primeras y una relación débil y directa con la dimensión de disfrute; existe una relación significativa débil e inversa entre la edad y la dimensión social; también existe una relación significativa, moderada y directa entre la dimensión social y las dimensiones de competencia, apariencia y disfrute; además, existe una relación significativa, moderada y directa entre la dimensión de competencia y las dimensiones de apariencia y disfrute; finalmente existe una relación significativa débil y directa entre la dimensión de apariencia y disfrute.” (pag. 121-122)

Así mismo García y Ceballos (2014); en un artículo titulado “Motivación y Ejercicio Físico Deportivo: Una Añeja Relación” exploran la importancia de la motivación en todas las etapas del ejercicio físico y el deporte: desde el inicio hasta el rendimiento. Nos recuerdan que la motivación es como ese motorcito interno que nos impulsa a movernos, sudar y mantenernos activos.

Para Mínguez (2020); en la tesis titulada: “La influencia del profesor de Educación Física en la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y promoción de hábitos de vida saludables y dieta mediterránea durante la adolescencia” Entre sus conclusiones menciona: “Si el profesor estimula el aprendizaje de la materia de Educación Física y utiliza métodos innovadores e integración para el aprendizaje de nuevas habilidades motoras, sus alumnos se sentirán más autónomos y competentes en las clases. Esta actitud conducirá a los adolescentes a tener sus propias decisiones y a involucrarse de manera más activa en la asignatura. Esta motivación autónoma se relaciona de manera positiva la práctica de conducta de hábitos de vida saludables en lo que se refiere a alimentación y práctica de actividad física.” (pág. 111-112)

Según Rico et. al (2019); en su tesis titulada: “Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios” Entre sus conclusiones menciona: “Aproximadamente el 85% del alumnado que practicaba actividad físico-deportiva le dedicaba más de 20 minutos a cada sesión, y concretamente casi el 37% destinaba 1 hora o más.” (pág. 451)

Bisquert et. al (2020); en su tesis titulada: “Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: Un análisis desde el género” Entre sus conclusiones menciona: “Los resultados mostraron una mejor percepción de salud física y mental entre las personas que practican ejercicio físico.” (pág. 358)

Para Alias et. al (2016); en la tesis titulada: “Motivaciones de los estudiantes Universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. Las actividades náuticas” Entre sus conclusiones menciona: “Los hombres, en cambio, predominan en subrayar el componente de relaciones sociales (14 puntos por encima de las mujeres), junto con el aspecto festivo del deporte (18 puntos por encima de las mujeres). De todas formas, es probable que nos hallemos ante una transformación relativamente profunda de las causas que conducen a la práctica deportiva.” (pág. 239-240)

Según Fuentes y Lagos (2019); en la tesis titulada: “Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía” Entre sus conclusiones menciona: “En la adolescencia las razones hacia la práctica físico-deportiva está enfocada a la autopercepción que los estudiantes tienen de sí mismos, puesto que, la capacidad de percibir sus habilidades y la motivación para desarrollar las y superarlas, evidencia un beneficio psicológico para los estudiantes, lo que se cohesiona con las otras dimensiones (físico y social) para el desarrollo integral de los adolescentes.” (pág. 9)

Del mismo modo Gaibor (2023); en la tesis titulada: “La motivación intrínseca en las clases de educación física en estudiantes de bachillerato. Revisión sistemática” Como conclusión menciona: “La motivación intrínseca en las clases de Educación Física cumple un papel importante, ya que influye de manera positiva para que los estudiantes tengan un buen desempeño académico, permitiéndoles tener una participación autónoma, a su vez para que ellos puedan disfrutar de los beneficios de realizar actividad física dentro y fuera de la institución educativa, pero para lograr niveles de motivación intrínseca elevados, es importante encontrar una metodología que permita a los estudiantes realizar actividades novedosas despertando en ellos la curiosidad y confianza necesaria para que lo desarrollen.” (pág. 9)

Ordoñez y Heredia (2021); en la tesis titulada: “Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física” como conclusión menciona: “se obtuvo que la actividad física se correlaciona positivamente con las necesidades psicológicas, estas con la motivación intrínseca y extrínseca, regulación integrada, regulación identificada y estas a su vez con la intención de ser físicamente activo. Se concluye que el grado de motivación puede favorecer excelentes niveles de actividad física y en consecuencia promover una intención futura de práctica deportiva es los estudiantes.” (pág. 9)

Pérez (2023); en la tesis titulada: “Variables motivacionales y cognitivas en Educación Física e intención de práctica física en tiempo libre en alumnado de secundaria” como conclusión menciona: “Como conclusión de este objetivo se resalta que los estudiantes de EF en secundaria presentan una mayor motivación intrínseca que extrínseca, siendo mayor la motivación entre los varones que entre las mujeres. Asimismo, entre el alumnado la percepción del clima motivacional orientado al aprendizaje es mayor que al rendimiento, aunque los chicos perciben un mayor clima al rendimiento. También son los varones quienes le otorgan mayor importancia y utilidad a la EF. Los resultados de este trabajo manifiestan la relevancia de la motivación intrínseca - en varones y en mujeres- como variable predictora hacia una mayor importancia y utilidad de la EF, aunque entre las alumnas influyen un mayor número de variables. Es por ello que, si pretendemos aumentar el interés y la práctica físico-deportiva entre las chicas, desde la EF se debe prestar atención también a las variables que con mayor posibilidad pueden influir entre las alumnas para aumentar la importancia y utilidad de esta materia y que esto se refleje en una ampliación de la práctica entre ellas.” (pág. 142)

2.4. Bases teóricas

2.4.1. Motivación

Bisquerra (2000) menciona como concepto de la motivación que es: “el proceso por el cual el sujeto se plantea un objetivo utiliza los recursos adecuados y mantiene una determinada conducta, con el propósito de lograr una meta.” Así mismo Schunk (1997, p 284) sostiene que, “la motivación se refiere al proceso de fomentar y sostener conductas orientadas a metas. Esta no se observa directamente, sino que se infiere de los indicios conductuales de la gente: expresiones verbales, elección de 27 tareas, esfuerzo invertido y dedicación. La motivación es un concepto explicativo que se utiliza para entender el comportamiento”.

De igual forma para Deci y Ryan (2017) -dos psicólogos estadounidenses reconocidos por sus investigaciones en el campo de la motivación humana- desarrollaron la Teoría de la Autodeterminación (*Self-Determination Theory*, SDT) una propuesta que ha tenido un gran impacto en la psicología de la motivación que explica por qué hacemos lo que hacemos. Propone que las personas se sienten más motivadas y satisfechas cuando sus necesidades psicológicas básicas están cubiertas, así mismo esta teoría dimensiona la motivación entre motivación intrínseca y motivación extrínseca, buscando sus distinciones y diferencias, siendo influyente ambas en la psicología, la educación, el trabajo y más.

A. Motivación Intrínseca

Ajello (2003) hace referencia a la motivación intrínseca como: "Aquellas situaciones donde la persona realiza actividades por el gusto de hacerlas, independiente mente de si obtiene un reconocimiento o no". Así mismo según Deci y Ryan (2000), la motivación intrínseca ocurre cuando una persona realiza una actividad por el placer o interés que le genera, sin depender de recompensas externas. Agregando de igual forma Kulik (1999) menciona que "la motivación intrínseca es la verdadera motivación y aquella que debiera buscar despertarse en las personas para lograr un cambio o progreso real en su comportamiento".

B. Motivación Extrínseca

Ajello, (2003) dice que la motivación extrínseca: "Obedece a situaciones donde la persona se implica en actividades principalmente con fines instrumentales o por motivos externos a la actividad misma, como podría ser obtener una recompensa." Así mismo según Deci y Ryan (2000), la motivación extrínseca implica realizar una acción con el fin de obtener un resultado externo, pero puede adoptar diferentes formas según el nivel de autonomía con el que la persona la asuma. Reeve, J. (2010) afirmó así mismo que "La motivación extrínseca surge del incentivo o consecuencia ambiental, no de la actividad

misma.” De forma similar, Schunk, Pintrich y Meece (2008) destacan que este tipo de motivación es habitual en contextos educativos donde las metas suelen estar asociadas a calificaciones o reconocimiento externo.

2.4.2. Hábitos de la actividad física

Aspe y López, (1999) hacen mención como concepto de los hábitos que: “Son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad. Solo el ser humano es capaz de adquirir hábitos (pág. 94). Así mismo según James (1890), los hábitos son patrones de comportamiento que, mediante la repetición, se vuelven automáticos. Esta idea ha sido retomada por autores modernos como Duhigg (2012), quien plantea que los hábitos comienzan como decisiones conscientes, pero con el tiempo se transforman en acciones inconscientes. Desde una perspectiva más contextual, Ouellette y Wood (1998) explican que los hábitos se activan automáticamente en situaciones ambientales consistentes, lo que sugiere que no solo la repetición sino también el entorno contribuye a su formación. De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra *habito* proviene del latín *habitus* que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2006) como también, acciones que tendemos a realizar varias veces en el día que podemos diferenciar entre vicios y virtudes (Restrepo 2021).

Por otro lado, haciendo referencia al ejercicio físico y la actividad física Sánchez (1996) hace mención que: “El ejercicio físico es contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona.” Así mismo la OMS-Organización mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento voluntario realizado por los

músculos, que gasta energía extra. Es ejercicio físico tiene por objetivo el adquirir, mantener o mejorar la condición física.

En su modelo de cambio de comportamiento, Prochaska y DiClemente en 1980 destacan que la adopción de hábitos de actividad física es un proceso en etapas (precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento).. Este enfoque resalta la importancia de la motivación y el cambio gradual del ejercicio, consistente y adaptada al ritmo de vida.

A. Precontemplacion

“La precontemplación es la etapa en la que la persona no tiene intención de cambiar su comportamiento en el futuro cercano (generalmente en los próximos seis meses), ya sea porque no ve el comportamiento como un problema, porque está desinformada, o porque ha fracasado en intentos anteriores y ha perdido la motivación.” Prochaska y DiClemente (1983).

B. Contemplación

“La contemplación es la etapa en la que la persona reconoce que tiene un problema y empieza a considerar seriamente la posibilidad de hacer un cambio, aunque aún no esté lista para actuar.” Prochaska y DiClemente (1983).

C. Preparación

“La preparación es la etapa en la que las personas tienen la intención de tomar acción en el futuro inmediato (generalmente en el próximo mes), y ya han dado algunos pasos pequeños hacia el cambio.” Prochaska y DiClemente (1983)

D. Acción

“La acción es la etapa en la que los individuos modifican activamente su comportamiento, experiencias o entorno para superar sus problemas y alcanzar sus metas.”

Prochaska y DiClemente (1983)

E. Mantenimiento

“La etapa de mantenimiento consiste en trabajar activamente para evitar recaídas y consolidar los avances alcanzados durante la etapa de acción.” Prochaska y DiClemente, (1983)

3. Metodología

3.1. Tipo, diseño y metodología de investigación

Esta investigación se enmarca en los criterios de un estudio de carácter básico, con la finalidad de ampliar el conocimiento y profundizar en la comprensión de aspectos clave relacionados con la problemática planteada (Hernández & Mendoza, 2018). De igual modo, la metodología propuesta es de naturaleza cuantitativa, dado que los procedimientos de análisis de datos y la presentación de resultados se abordan mediante diseños estadísticos (Hernández & Mendoza, 2018).

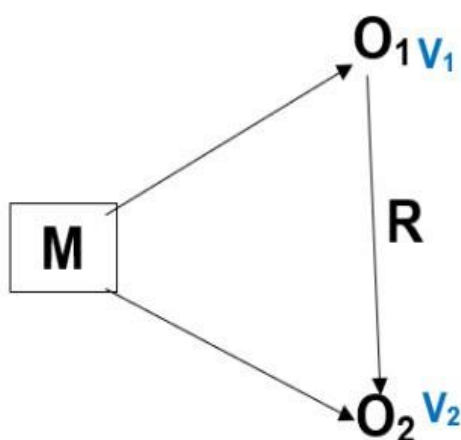
En cuanto al diseño de la investigación, el presente estudio busca realizar una descripción detallada de las variables dentro de un contexto específico de la realidad, lo que lo sitúa dentro de un diseño no experimental de tipo correlacional simple, orientado a identificar las relaciones existentes entre las variables propuestas (Hernández & Mendoza, 2018). Adicionalmente, este estudio por la naturaleza de sus datos se determina de corte transversal, puesto que la recolección de estos se llevará a cabo en un momento determinado del proceso investigativo (Hernández & Mendoza, 2018).

En la presente investigación se utilizaron cuestionarios con escala Likert para medir tanto la motivación como los hábitos de la actividad física. Si bien las escalas Likert generan datos de naturaleza ordinal, diversos autores señalan que cuando los ítems se suman y conforman un puntaje total, estos pueden tratarse como variables continuas. Carifio y Perla (2008) y Norman (2010) sostienen que los puntajes compuestos obtenidos de múltiples ítems Likert se aproximan al comportamiento de variables continuas y permiten el uso de pruebas paramétricas sin afectar la validez del análisis.

En este estudio, ambas variables (motivación y hábitos de la actividad física) fueron operacionalizadas mediante varios ítems, cuyos puntajes se sumaron para obtener un valor total por participante. Estos puntajes presentaron distribución adecuada para aplicar estadísticos paramétricos, por lo que se empleó la correlación de Pearson para evaluar la relación entre las variables, tal como recomiendan los autores mencionados. Esto permite obtener una medida más robusta y sensible de la asociación entre las variables estudiadas en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

Figura 1

Esquema de diseño de estudio



Nota: Cohen & Gómez (2019)

Donde:

M: Muestra de 47 estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio Ángelo Patri

V1: Variable 1: Motivación

V2: Variable 2: Hábitos de la actividad física

R: Relación entre variable 1 y 2

3.2. Operacionalización de variables

Tabla 1*Operacionalización de la variable, motivación*

VARIABLE X	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	VALORACIÓN/ÍNDICE	INSTRUMENTO
Motivación	Para Schunk (1997, p 284), “la motivación se refiere al proceso de fomentar y sostener conductas orientadas a metas. Esta no se observa directamente, sino que se infiere de los indicios conductuales de la gente: expresiones verbales, elección de 27 tareas, esfuerzo invertido y dedicación. La motivación es un concepto explicativo que se utiliza para entender el comportamiento”.	Para Deci y Ryan (2017) proponen que las personas se sienten más motivadas y satisfechas cuando sus necesidades psicológicas básicas están cubiertas, así mismo esta teoría dimensiona la motivación entre motivación intrínseca y motivación extrínseca, buscando sus distinciones y diferencias, siendo influyente ambas en la psicología, la educación, el trabajo y más.	Motivación intrínseca	Demuestra autoestima	1	escala del 1 – 5 1: nunca 2: un poco 3: algunas veces 4: casi siempre 5: siempre	Cuestionario
				Tiene satisfacción personal	2		
				Es independiente	3		
				Muestra fuerza interior	4		
				Tiene confianza	5		
				Dedica tiempo	6		
				Tiene voluntad	7		
				Identifica sus metas	8 -9		
			Motivación extrínseca	Busca recompensa	10 -11		
				Necesita reconocimiento	12 – 13		
				Desea competir	14 - 15		
				Cumple expectativas del resto	16		
				Es influenciable	17		
				Sentirse valorado o apoyado	18		
				Confianza con el profesor	19		
				Favorece el ambiente	20		

Tabla 2*Operacionalización de la variable, hábitos de la actividad física*

VARIABLE X	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	VALORACIÓN/ ÍNDICE	INSTRUMENTO
Hábitos de la actividad física	De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra hábito proviene del latín habitus que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2006) como también, acciones que tendemos a realizar varias veces en el día que podemos diferenciar entre vicios y virtudes (Restrepo, S. 2021).	Prochaska y DiClemente (1980) Dimensiona en: (precontemplacion, contemplar, preparar, acción y mantener). Este enfoque resalta la importancia de la motivación y el cambio gradual del ejercicio, consistente y adaptada al ritmo de vida.	Precontemplacion	Necesita cambiar	1	escala del 1 – 5 1: nunca 2: un poco 3: algunas veces 4: casi siempre 5: siempre	Cuestionario
				Se resiste a cambiar	2		
				Desinterés por cambiar	3		
			Contemplación	Sabe los beneficios	4		
				Preocupan los obstáculos	5		
				Falta compromiso	6		
			Preparación	Planifica su día	7		
				Realiza muchas actividades	8		
				Tiene una meta	9		
				Tiene Capacidades y limitaciones	10 - 11		
				Tiene recursos y materiales	12		
				Recibe Apoyo	13		
			Acción	Plan de actividad	14		
				Es auto disciplinado	15		
				Le es difícil	16		
				Reconocer sus logros	17		
				Registra su progreso	18		
			Mantenimiento	Sabe adaptarse a la rutina	19		
				Tiene confianza con el ejercicio	20		
				Impacta positivamente	21		

3.3. Unidad de análisis

La unidad de análisis se refiere a cada individuo que compone la población estudiada, un concepto que también se conoce como unidad de muestreo, sin embargo, existe una sutil distinción entre ambos términos, la unidad de muestreo se refiere al caso específico seleccionado para el estudio, mientras que la unidad de análisis se enfoca en la persona que representa dicho caso (Hernández et al., 2014). Del mismo modo, es relevante señalar que ambos conceptos están interrelacionados y se emplean en contextos similares; sin embargo, la diferencia radica en el enfoque del análisis. La unidad de muestreo se orienta al proceso de selección, mientras que la unidad de análisis se centra en la caracterización del individuo. Comprender esta diferencia es crucial para detallar los métodos y objetivos de la investigación (Hernández et al., 2014). Para esta investigación se ha considerado a estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Angelo Patri – cede Campoy del distrito de San Juan de Lurigancho en la ciudad de Lima, Perú

3.4. Población de estudio

Este estudio se enmarca bajo los criterios de una investigación de enfoque cuantitativo, donde la población se define, según Hernández et al. (2014), como el conjunto de casos que comparten ciertos criterios y características específicas establecidas por el investigador. De igual manera, Arias (2016) describe la población como un conjunto finito o infinito de individuos con características similares que contribuyen al desarrollo de la investigación, siendo su delimitación determinada en el problema y los objetivos del estudio, esto con la finalidad de cumplir con las metas planteadas en la investigación. Esta investigación ha considerado como población seleccionada a estudiantes de educación secundaria de la institución educativa Angelo Patri – cede Campoy del distrito de San Juan de Lurigancho.

3.5. Muestra

Según Arias et al. (2016), una muestra de investigación se considera un subconjunto, donde los elementos de este son considerados una representación de la población del estudio. Para el desarrollo de este estudio se tomaron en cuenta a 47 estudiantes de 4to y 5to de educación secundaria de la institución educativa Angelo Patri – cede Campoy del distrito de San Juan de Lurigancho.

3.6. Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de datos de este estudio se emplea la técnica de encuesta, utilizando como instrumentos, efectivamente dos cuestionarios. Los cuestionarios propuestos evalúan el autoanálisis de cada uno de los estudiantes respecto su motivación frente al ritmo de vida activo que llevan en su día a día. Según Hernández y Mendoza (2018), las encuestas son técnicas de recolección de información comúnmente utilizada en investigaciones de tipo no experimental y transversal, adecuada para captar opiniones y posturas de los participantes evaluados.

Los instrumentos de investigación que se utilizaron en este estudio consisten en un cuestionario con temas diseñados para una escala Likert, en los que se solicita a los participantes asignar una puntuación numérica según su percepción de las afirmaciones planteadas (Hernández et al., 2014). Estos instrumentos se administraron y realizaron a través de la aplicación directa con los estudiantes, lo que facilita la obtención total y el manejo de los resultados por parte del investigador.

3.7. Validez

Para la construcción de este estudio, se utilizaron instrumentos específicos para recolección de datos, los cuales fueron sometidos a un riguroso proceso de validación a través del juicio de expertos. Para la concreción de los instrumentos de la investigación, se consulta a algunos especialistas en educación e investigación que

conozcan de la temática propuesta. Para Hernández et al. (2014), un instrumento es considerado como válido respecto a su contenido si este logra medir aquello que se propuso evaluar desde el inicio del estudio. Para fines de esta investigación, se validaron dos instrumentos, primero, un cuestionario sobre la motivación como herramienta útil en contextos educativos, los temas de este instrumento fueron revisados en términos de pertinencia, relevancia y claridad. Del mismo modo, se valida el cuestionario relacionado con los hábitos de la actividad física, en el cual se aplicaron los mismos criterios de evaluación utilizados en el primer instrumento.

Tabla 3

Cuadro de validez de juicio de expertos del instrumento cuestionario de motivación

N	Grado académico	Apellidos y nombres	Dictamen
1	Doctor	Campana Concha, Abelardo	Hay suficiencia
2	Doctor	Huayllaquispe Palomino, Teófilo	Hay suficiencia
3	Magister	Giles Abarca, Carlos Alberto	Hay suficiencia

Tabla 4

Cuadro de validez de juicio de expertos del instrumento cuestionario de hábitos de la actividad física

N	Grado académico	Apellidos y nombres	Dictamen
1	Doctor	Campana Concha, Abelardo	Hay suficiencia
2	Doctor	Huayllaquispe Palomino, Teófilo	Hay suficiencia
3	Magister	Giles Abarca, Carlos Alberto	Hay suficiencia

3.8. Confiabilidad

En el desarrollo de esta investigación, se evalúa la confiabilidad de los instrumentos utilizados: el cuestionario sobre la motivación y los hábitos de la actividad física. Los instrumentos propuestos emplean una escala de respuestas ordinal. Para

este análisis, se aplica el estadístico Alpha de Cronbach. Los resultados del cuestionario de motivación mostraron un valor de 0,918 que indica un nivel de confiabilidad excelente entre los temas considerados en el instrumento. Del mismo modo, el cuestionario de hábitos de la actividad física evidencio un valor de 0,923 que constituye un nivel de confiabilidad excelente.

Tabla 5 *Confiabilidad del instrumento, cuestionario de motivación.*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,918	20

Tabla 6 *Confiabilidad del instrumento, cuestionario de hábitos de la actividad física.*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,923	21

3.9. Prueba de normalidad

Los resultados indicaron que el cuestionario sobre motivación obtuvo un nivel de significancia de $0.592 > 0,05$; del mismo modo, el cuestionario de hábitos de la actividad física obtuvo un valor de $0.056 > 0,05$. Según el criterio de decisión se afirma que los datos tienen una distribución normal, por tanto, se aplica una estadística paramétrica.

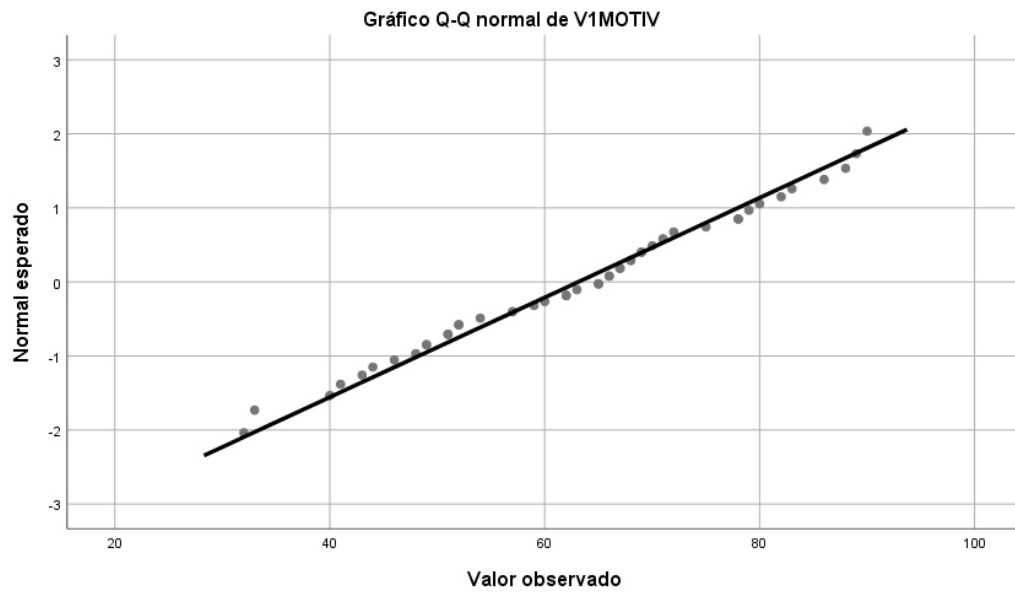
Tabla 7

Prueba de normalidad de los instrumentos, cuestionarios de las variables motivación y hábitos de la actividad física.

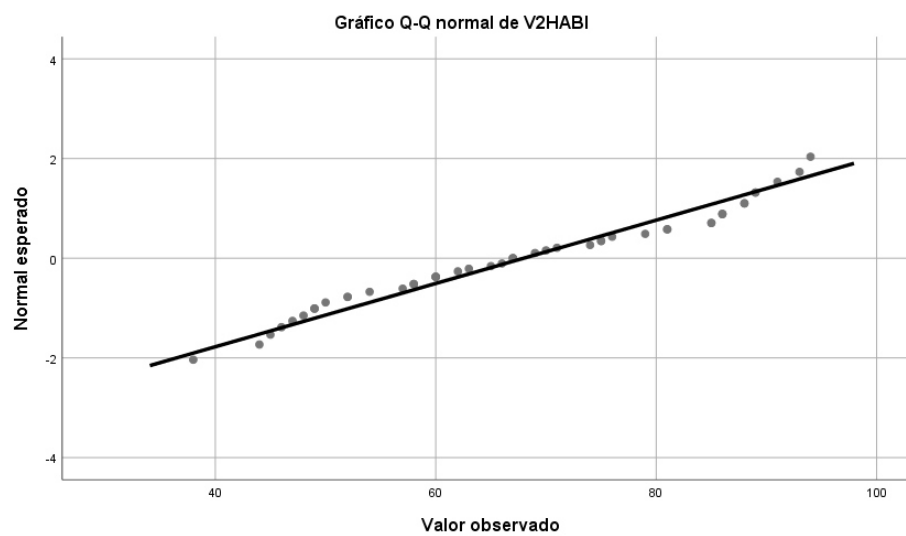
	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
V1MOTIV	,980	47	,592
V2HABI	,953	47	,056

Figura 2

Prueba de normalidad variable motivación

**Figura 3**

Prueba de normalidad variable hábitos de la actividad física



3.10. Análisis e interpretación de la información

Los datos del presente estudio serán organizados en una matriz que incluir el número de cada participante y las respuestas numéricas correspondientes a cada pregunta de los instrumentos de recopilación. Asimismo, es importante destacar que el análisis de los datos se realizó en función del objetivo de la investigación, considerando la relación entre los hallazgos y la problemática planteada como un factor clave para la consolidación del estudio.

Según Cruz et al. (2014), los estudios correlacionales deben someterse a pruebas estadísticas para garantizar un análisis apropiado. Además, para la contrastación de las hipótesis de la investigación, los datos recopilados se sometieron a la prueba paramétrica R de Pearson, la cual permite evaluar la fuerza y dirección de asociación entre dos variables (Cruz et al., 2014).

Capítulo IV: Resultados y discusión

4.1. Análisis descriptivo

A continuación, se presentan los resultados descriptivos para la variable motivación y sus dimensiones.

Tabla 8

Distribución de frecuencia de la motivación

	Niveles	fi	%
motivación	Muy bajo	2	4.3%
	Bajo	8	17%
	Medio	14	29.8%
	Alto	17	36.2%
	Muy alto	6	12.8%
	Total	47	100%

Figura 4

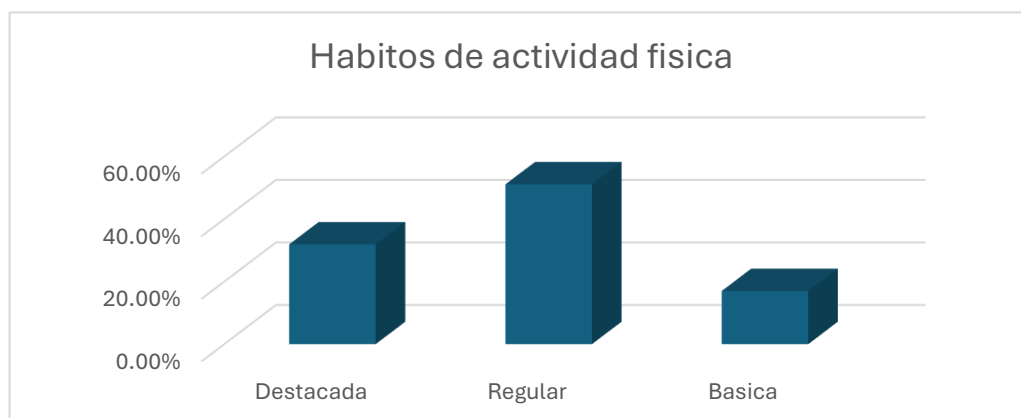
Niveles de motivación de los estudiantes de secundaria



A través de la tabla 8 y figura 4 se puede observar el nivel de motivación de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri, donde solo el 4.3% de los estudiantes presenta un nivel de motivación muy bajo, así mismo, el 17% de los estudiantes evaluados un nivel de motivación bajo, el 29.8% un nivel medio, el 36.2% presenta un nivel alto, así como también, un 12.8% de los estudiantes evaluados presentan un nivel de motivación muy alto.

Tabla 9*Distribución de frecuencia de los hábitos de la actividad física*

	Niveles	fi	%
Hábitos de la actividad física	Destacada	15	31.9%
	Regular	24	51.1%
	Básica	8	17%
	Total	47	100%

Figura 5*Nivel de hábitos de la actividad física los estudiantes de secundaria*

A través de la tabla 9 y figura 5 se puede observar el nivel con respecto a los hábitos obtenidos por los estudiantes con respecto a la actividad física, donde el 31.9% de los estudiantes presenta un nivel destacado con respecto a sus hábitos de realizar actividad física, as mismo, el 51.1% de los estudiantes evidencia un nivel más regular y solamente el 17% presenta un nivel básico.

4.2. Análisis inferencial de resultados

Prueba de hipótesis general

Este estudio propuso como hipótesis general la relación existente entre la motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy

HG1. Existe relación entre la motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy

HG0. No existe relación entre la motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy

Tabla 10 Correlación entre la motivación y los hábitos de la actividad física.

		Motivación	Hábitos de la actividad física
Motivación	Correlación de Pearson	1	,828**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	47	47
Hábitos de la actividad física	Correlación de Pearson	,828**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	47	47

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor del estadístico r de Pearson es de 0.828, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre la variable motivación y hábitos de la actividad física, porque el valor del Sig (bilateral) es de 0.000, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido.

Prueba de hipótesis específica 1

Este estudio considera como hipótesis específica 1 la relación directa entre la Motivación intrínseca y la precontemplacion en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy

H1. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y la precontemplacion.

Tabla 11 Correlación entre la motivación intrínseca y la precontemplacion

		Motivación Intrínseca	Precontemplacion
Motivación Intrínseca	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 47	,376** ,009 47
Precontemplacion	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,376** ,009 47	1 47

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor del estadístico r de Pearson es de 0.376, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva baja entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión precontemplacion de la variable hábitos de la actividad física, porque el valor del Sig (bilateral) es de 0.009, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido.

Prueba de hipótesis específica 2

Este estudio considera como hipótesis específica 2 la relación directa entre la Motivación intrínseca y la contemplación en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy

H2. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y la contemplación

Tabla 12 Correlación entre la motivación intrínseca y la contemplación

		Motivación Intrínseca	Contemplación
Motivación Intrínseca	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 47	,582" ,000 47
Contemplación	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,582" ,000 47	1 47

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor del estadístico r de Pearson es de 0.582, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva moderada entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión contemplación de la variable hábitos de la actividad física, porque el valor del Sig (bilateral) es de 0.000, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido.

Prueba de hipótesis específica 3

Este estudio considera como hipótesis específica 3 la relación directa entre Motivación intrínseca y la preparación en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy

H3. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y la preparación

Tabla 13 Correlación entre la motivación intrínseca y la preparación

		Motivación Intrínseca	Preparación
Motivación Intrínseca	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 47	,719** ,000 47
Preparación	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,719** ,000 47	1 47

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor del estadístico r de Pearson es de 0.719, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión preparación de la variable hábitos de la actividad física, porque el valor del Sig (bilateral) es de 0.000, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido.

Prueba de hipótesis específica 4

Este estudio considera como hipótesis específica 4 la relación directa entre la Motivación intrínseca y la acción en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy

H4. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y la acción

Tabla 14 Correlación entre la motivación intrínseca y la acción

		Motivación Intrínseca	Acción
Motivación Intrínseca	Correlación de Pearson	1	,716**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	47	47
Acción	Correlación de Pearson	,716**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	47	47

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor del estadístico r de Pearson es de 0.716, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión acción de la variable hábitos de la actividad física, porque el valor del Sig (bilateral) es de 0.000, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido.

Prueba de hipótesis específica 5

Este estudio considera como hipótesis específica 5 la relación directa entre la Motivación intrínseca y el mantenimiento en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy

H5. Existe una relación entre la Motivación intrínseca y el mantenimiento

Tabla 15 Correlación entre la motivación intrínseca y el mantenimiento

		Motivación Intrínseca	Mantenimiento
Motivación Intrínseca	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	1 47	,621** ,000 47
Mantenimiento	Correlación de Pearson Sig. (bilateral) N	,621** ,000 47	1 47

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El valor del estadístico r de Pearson es de 0.621, además esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión mantenimiento de la variable hábitos de la actividad física, porque el valor del Sig (bilateral) es de 0.000, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido.

4.3. Discusión

El presente estudio contempla como relevante la relación existente entre la motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del colegio particular Angelo Patri. Asimismo, mediante diferentes procesos de investigación, en este estudio hay significativas correlaciones entre las dos variables propuestas, donde, a través de una correcta y elevada motivación se puede lograr desarrollar en el estudiante el hábito de realizar actividad física.

La hipótesis general de la investigación considera que la motivación se relaciona directamente con los hábitos de la actividad física de los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria del IEP Angelo Patri. Respecto a lo mencionado, los resultados de esta investigación (tabla 16) refleja que el valor del estadístico r de Pearson es de 0.828, por lo que significa que esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre ambas variables (motivación y hábitos de la actividad física) porque el valor de significancia bilateral es de 0.000, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido. Al respecto los resultados hallados se parecen a lo realizado por Falcon (2013) considera que “existe relación directa y significativa entre la motivación al deporte y la actividad física de los estudiantes” expuesta en su tesis titulada: “Motivación y la actividad física en los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de la red 15 – ugel 04 - 2012.” En donde a través de sus resultados se encontró un coeficiente de correlación $r = 0.967$, con una $p = 0.001$ ($p < .05$) por lo que se considera que existe dicha correlación entre las dos variables mencionadas anteriormente. Del mismo modo Principe (2021) contempla que en su tesis titulada “La motivación y el rendimiento físico de los cadetes del cuarto año de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú, 2021” que

existe una relación significativa y positiva entre las variables motivación y el rendimiento físico en los cadetes ya que ($p=0.0<0.01<0.05$), directa ($r = 0.850>0$), lineal ($r = 0.850<1$) mostrando que cuando el nivel de motivación es alto, es factible determinar un alto nivel en su rendimiento físico. Respecto a lo mencionado anteriormente, se puede afirmar entonces que la motivación tiene una importante influencia sobre los hábitos con respecto a la actividad física.

Por otro lado, la primera hipótesis específica de la investigación propone que la motivación intrínseca se relaciona directamente con la precontemplación en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy. Asimismo, respecto al planteamiento de la primera hipótesis, los resultados del estudio (tabla 17) reflejan el valor del estadístico r de Pearson es de 0.376, por lo que esta correlación es muy significativa. Así mismo se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva baja entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión precontemplación de la variable hábitos de la actividad física, porque el valor de significancia bilateral tiene un valor de 0.009, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido por lo que es significativa. Conforme a lo mencionado, Gaibor (2013) en su investigación titulada “la motivación intrínseca en las clases de educación física en estudiantes de bachillerato. Revisión sistemática” concluye a través de sus resultados que “la motivación intrínseca en las clases de Educación Física cumple un papel importante, ya que influye de manera positiva para que los estudiantes tengan un buen desempeño académico, permitiéndoles tener una participación autónoma, a su vez para que ellos puedan disfrutar de los beneficios de realizar actividad física dentro y fuera de la institución educativa”. Así también con respecto a resultados hallados, se parecen a lo realizado por Vilca (2024) ya que menciona en sus conclusiones a través de los resultados

obtenidos de su investigación titulada “la motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del colegio latinoamericano Arequipa, 2023” que la motivación intrínseca jugó un rol muy importante en las prácticas de actividad física de los estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, observándose un coeficiente de correlación de ,468 lo que indica una correlación positiva moderada. Respecto lo mencionado, se puede afirmar que la motivación intrínseca se relaciona con la dimensión precontemplación de la variable hábitos de la actividad física.

Por otro lado, la segunda hipótesis específica de la investigación considera que motivación intrínseca se relaciona directamente con la contemplación en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy. Respecto a lo planteado en la hipótesis, los resultados de la investigación (tabla 18) contemplan que el valor del estadístico r de Pearson es de 0.582, por lo que esta correlación es muy significativa. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva moderada entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión contemplación de la variable hábitos de la actividad física, porque el valor de Significancia bilateral es de 0.000, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido. Respecto lo mencionado, Barboza y Gutiérrez (2024) entre sus conclusiones expone que la motivación en la práctica de actividades físicas y deportivas es trascendental porque permite conseguir un determinado propósito. En cualquier actividad física que se practique, siempre estará presente la motivación constituyéndose en el motor que impulsa a realizar dichas actividades físicas y deportivas. Por lo que se puede interpretar la relación muy significativa entre la motivación intrínseca y la dimensión contemplación al momento de adoptar un hábito. Del mismo modo, Ordoñez y Heredia (2021) en su investigación

respecto a los niveles de actividad física y motivación a la práctica deportiva en estudiantes de educación física, señalaron que la actividad física se correlaciona positivamente con las necesidades psicológicas, estas con la motivación intrínseca y extrínseca, regulación integrada, regulación identificada y estas a su vez con la intención de ser físicamente activo. La cual conlleva a la conclusión de que el grado de motivación puede favorecer excelentes niveles de actividad física y en consecuencia promover una intención futura de práctica deportiva en los estudiantes. Entonces a través de los resultados anteriormente mencionados se pudo afirmar entonces que la motivación intrínseca se relaciona con la contemplación con respecto adoptar un hábito en la actividad física.

Del mismo modo, la tercera hipótesis específica del estudio considera que la motivación intrínseca se relaciona directamente con la preparación en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy. Asimismo, respecto a lo mencionado en esta hipótesis, los resultados de la investigación (tabla 19) evidencian una significancia bilateral de 0.000 que se encuentra por debajo del 0.01 requerido, por lo que se puede afirmar que hay una correlación positiva alta entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión preparación de la variable hábitos de la actividad física. Así mismo se observa un coeficiente de correlación estadístico r de Pearson es de 0.719, indicando que esta correlación es muy significativa. Respecto lo mencionado, Pérez (2023) estableció en su investigación "Variables motivacionales y cognitivas en Educación Física e intención de práctica física en tiempo libre en alumnado de secundaria" que los estudiantes de EF en secundaria presentan una mayor motivación intrínseca que extrínseca, siendo mayor la motivación entre los varones que entre las mujeres. Asimismo, entre el alumnado la percepción del clima motivacional orientado al aprendizaje es mayor que

al rendimiento, aunque los chicos perciben un mayor clima al rendimiento. También son los varones quienes le otorgan mayor importancia y utilidad a la EF. Por otro lado, con respecto a los resultados hallados se parecen a lo realizado por Quiroz (2024) respecto a la motivación y su relación con la actividad física indica que existe relación significativa entre la motivación intrínseca y la actividad física en estudiantes de 4to de secundaria de una institución educativa, Lima - 2024. Asimismo, atendiendo al coeficiente de correlación hallado ($\rho = 0,603$), la relación fue directa o positiva y su intensidad alta, por lo que a través de estos resultados los autores concluyen que existe una relación directa entre las variables. Respecto lo mencionado, se puede afirmar que la motivación intrínseca se relaciona con la dimensión preparación.

Por otro lado, la cuarta hipótesis específica de este estudio considera que la motivación intrínseca se relaciona directamente con la acción en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy. Asimismo, los resultados de la prueba de hipótesis (tabla 20) contemplan un valor de significancia bilateral es de 0.000, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido. Por lo que se puede afirmar con un 99% de confianza que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión acción de la variable hábitos de la actividad física. Así mismo se observa el valor del estadístico r de Pearson es de 0.716, que indica además esta correlación es muy significativa. Del mismo modo, Puma (2024) resalta en su investigación referida a la motivación intrínseca y la condición física de los estudiantes del nivel primaria de una I.E. Cusco, que existe una relación positiva y directa entre la motivación intrínseca con la condición física de los estudiantes del nivel primaria ($p = 0,000$), a través del estudio se concluye que los estudiantes que participan en actividades físicas por disfrute personal y satisfacción interna tienden a mostrar mejores niveles de condición física.

lo que los conduce a una mejor salud física y un mayor rendimiento en estas actividades, por lo que la motivación intrínseca impulsa a los estudiantes a involucrarse de manera más entusiasta y constante en las actividades físicas. Del mismo modo Paz (2024) obtuvo resultados similares, considerando la influencia entre Motivación y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ventanilla, Callao -2024, donde los resultados mostraron que existió una relación significativa entre la motivación y la actividad física ($r=0,65$, $p<0,01$), siendo la motivación extrínseca la que presentó una mayor influencia ($r=0,61$, $p<0,01$) en comparación con la motivación intrínseca ($r=0,37$, $p<0,05$). a través de los resultados se concluye que los estudiantes con mayor motivación tendieron a participar más activamente en actividades físicas tanto en contextos escolares como deportivos. Respecto lo mencionado, se puede afirmar que la motivación intrínseca se relaciona con la dimensión, acción.

Por otro lado, la quinta hipótesis específica de este estudio considera que la motivación intrínseca se relaciona directamente con el mantenimiento en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy. Respecto lo planteado en la hipótesis, los resultados de la investigación (tabla 21) contemplan que el valor del estadístico r de Pearson es de 0.621, por lo que eso significa que esta correlación es muy significativa. Por lo tanto, se puede afirmar con un 99% de confianza, que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre la dimensión motivación intrínseca de la variable motivación y la dimensión mantenimiento de la variable hábitos de la actividad física, porque el valor del Significancia bilateral es de 0.000, que se encuentra por debajo del 0.01 requerido. Respecto lo mencionado, Condori (2017) resalta entre sus resultados que el nivel de motivación deportiva promedio es de 53.1% siendo esta la motivación intrínseca la que predomina; entonces el

estudiante realiza las actividades deportivas por que le nace mientras que el 72.8% de autoestima alta, dado esto los estudiantes tienden a valorarse a sí mismos, el cual para realizar nuestro análisis estadístico se utilizó la prueba de chi cuadrada. Asimismo, se concluye que la motivación intrínseca predomina y beneficia al estudiante dado a que se valoran más a sí mismos. De igual forma, los resultados hallados se parecen a lo realizado por Cabanillas (2024) en su investigación relacionado a la motivación y la actividad física en jóvenes universitaria de Trujillo menciona a través de sus resultados que evidentemente existe una relación considerable entre motivación y práctica de actividad física (Rho de Spearman = 0.286; $p < 0.05$), indicando que los estudiantes más motivados tienden a practicar ejercicio con mayor regularidad. Finalmente, como conclusión se podría decir que la motivación presenta una gran importancia en la adopción de hábitos saludables y en la mejora del bienestar integral de los jóvenes, por lo que afirma la relación entre la motivación intrínseca y el mantenimiento.

Conclusiones

Primera

En conformidad con lo considerado en el objetivo general de la investigación, donde se busca determinar la relación entre la motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy. Respecto lo mencionado, el valor de significancia bilateral establecida en la prueba de la hipótesis general indica un p valor de $0.000 < 0.01$ por lo que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva muy alta entre ambas variables de la investigación; así mismo se evidencia un coeficiente de correlación del estadístico r de Pearson de 0.828; indicando así una relación muy significativa entre la motivación y los hábitos de la actividad física.

Segunda

En conformidad con lo considerado en el primer objetivo específico de la investigación, donde se busca determinar la relación entre la Motivación intrínseca y la precontemplacion en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy. Ante lo mencionado, el valor de significancia bilateral establecida en la prueba de la hipótesis específica 1 indica un p valor de $0.009 < 0.01$ por lo que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva baja entre ambas dimensiones de la investigación; así mismo se evidencia un coeficiente de correlación del estadístico r de Pearson de 0.376; indicando así una relación muy significativa entre la motivación intrínseca y la precontemplacion.

Tercera

En conformidad con lo considerado en el segundo objetivo específico de la investigación, donde se busca determinar la relación entre la Motivación intrínseca y la contemplación en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri-Campoy. Conforme lo mencionado, el valor de significancia bilateral establecida en la prueba de la hipótesis específica 2 indica un p valor de $0.000 < 0.01$ por lo que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva moderada entre ambas dimensiones de la investigación; así mismo se evidencia un coeficiente de correlación del estadístico r de Pearson de 0.582; indicando así una relación muy significativa entre la motivación intrínseca y la contemplación.

Cuarta

En conformidad con lo considerado en el tercer objetivo específico de la investigación, donde se busca determinar la relación entre la Motivación intrínseca y la preparación en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri-Campoy. Conforme lo mencionado, el valor de significancia bilateral establecida en la prueba de la hipótesis específica 3 indica un p valor de $0.000 < 0.01$ por lo que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre ambas dimensiones de la investigación; así mismo se evidencia un coeficiente de correlación del estadístico r de Pearson de 0.719; indicando así una relación muy significativa entre la motivación intrínseca y la preparación.

Quinta

En conformidad con lo considerado en el cuarto objetivo específico de la investigación, donde se busca determinar la relación entre la Motivación intrínseca y

la acción en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy. Conforme lo mencionado, el valor de significancia bilateral establecida en la prueba de la hipótesis específica 4 indica un p valor de $0.000 < 0.01$ por lo que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre ambas dimensiones de la investigación; así mismo se evidencia un coeficiente de correlación del estadístico r de Pearson de 0.716; indicando así una relación muy significativa entre la motivación intrínseca y la acción.

Sexta

En conformidad con lo considerado en el quinto objetivo específico de la investigación, donde se busca determinar la relación entre la Motivación intrínseca y el mantenimiento en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Angelo Patri- Campoy. Conforme lo mencionado, el valor de significancia bilateral establecida en la prueba de la hipótesis específica 5 indica un p valor de $0.000 < 0.01$ por lo que en el ámbito de estudio hay una correlación positiva alta entre ambas dimensiones de la investigación; así mismo se evidencia un coeficiente de correlación del estadístico r de Pearson de 0.621; indicando así una relación muy significativa entre la motivación intrínseca y el mantenimiento.

Recomendaciones

Primera

A través de la investigación propuesta, se recomienda a cada uno de los integrantes de la comunidad educativa en general considerar implementar actividades, juegos o dinámicas que promuevan el desarrollo de la actividad física dentro de los contextos educativos y recreativos, ya que fortalecen aspectos como, el trabajo en equipo, participación directa (interés) e indirectamente (compromiso), reconocimiento individual y grupal, entre otros. Asimismo, permitir a los estudiantes sugerir actividades que sean de su agrado como sentido de darles voz con la finalidad de automotivarlos.

Segunda

Mediante la investigación propuesta, se recomienda a la comunidad científica y educativa el fomentar la motivación creando un ambiente de aprendizaje positivo y atractivo a los estudiantes en diversos ambientes de la institución, donde se fomente la autonomía, el trabajo en equipo y el reconocimiento de esfuerzo con la finalidad de mejorar los niveles de motivación de sus estudiantes, tales como, la motivación intrínseca tales como el ofrecer oportunidades de elección, el descubrimiento y el desarrollo de sus propias habilidades(conectar sus intereses y sus aprendizajes) donde los errores se vean como oportunidades y el esfuerzo se valore por encima del resultado.

Tercera

Mediante la investigación propuesta, se recomienda a la comunidad científica y educativa el fomentar la motivación creando un ambiente de aprendizaje positivo y atractivo a los estudiantes en diversos ambientes de la institución, donde se fomente la autonomía, el trabajo en equipo y el reconocimiento de esfuerzo con la finalidad de mejorar los niveles de motivación de sus estudiantes, tales como, la motivación extrínseca mediante la implementación de estrategias como el uso de recompensas, elogios, reconocimiento y el establecer metas claras y alcanzables a los estudiantes. Es importante el trato afectivo y sincero con el estudiante, manteniendo el mutuo respeto (profesor – estudiante) en toda situación para mantener su motivación extrínseca viva a través de la confianza.

Cuarta

A través de la presente investigación, se recomienda a la comunidad educativa promover dentro de los entornos educativos, la actividad física o actividades recreativas como una herramienta para mejorar la autorregulación emocional y mental de los estudiantes. Mediante la actividad física se puede desarrollar la expresión corporal lo cual permite a los estudiantes identificar y gestionar sus emociones de manera efectiva, en pro de motivarlos intrínsecamente propiciándoles un ambiente de desfogue, reduciendo así el estrés o emociones negativas para con su motivación y aumentando su capacidad de adaptación ante situaciones desafiantes.

Quinta

Mediante el estudio propuesto, se recomienda a la comunidad educativa implementar espacios destinados para ejercitarse y para la actividad física (patios, gimnasios, canchas y áreas de juego), esto con el fin de desarrollar la motivación intrínseca de los estudiantes. A través de la actividad física se fortalece física y mentalmente a los estudiantes tanto en el aspecto personal como en lo académico, fomentando así hábitos de saludables y promoviendo el deporte.

Referencias bibliográficas

- Alias, Aguilar & Hernández, R. (2013) Motivaciones de los estudiantes Universitarios ante la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre. Las actividades náuticas. [Tesis de maestría inédita] Universidad de Almería, España. Recuperado de: <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psye/article/view/182/166>
- Barboza. I & Gutiérrez. H (2024). La motivación en la práctica de actividades físicas. (Ayacucho, Perú). Recuperado de: <https://doi.org/10.54943/lree.v4i2.479>
- Cabanillas. V (2024); Motivación y la actividad física en jóvenes universitarios de Trujillo 2024. [Tesis de grado] (Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú). Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/162044>
- Condori. A (2018); La motivación deportiva y la correlación con la autoestima en estudiantes de Ciencias de la Computación de la Universidad Nacional de San Agustín Arequipa, 2017. [Tesis de grado] (Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa, Perú). Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9374>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. EE. UU. obra bibliográfica Recuperado de: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Duhigg, C. (2012). The Power of Habit. Nuevo Mexico, EE. UU. Recuperado de: https://ia803102.us.archive.org/35/items/CharlesDuhigg.ThePowerOfHabit_201808/Charles-Duhigg.The-Power-of-Habit.pdf
- Escalante. (2009). Actividad física, ejercicio y condición físicos en el ámbito de la salud pública. [Revista Española de Salud Pública] Universidad de Extremadura.

Cáceres, España: Facultad de Ciencias del deporte, grupo de investigación AFIDES.

Falcon. G. (2013). Motivación y la actividad física en los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de la red 15 – ugel 04 - 2012. [Tesis de maestría inédita]. Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/117904/Falcón_GNO-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fuente, V. & Lagos, H. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. [Tesis de maestría inédita] Universidad católica de Temuco. Chile. Recuperado de: https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/18018/4_Motivaciones%20hacia%20la%20practica.pdf

Gaibor. T (2023). La motivación intrínseca en las clases de educación física en estudiantes de bachillerato. Revisión sistemática. (Quito, Ecuador). Recuperado de: <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-LaMotivacionIntrinsecaEnLasClasesDeEducacionFisica-8946762.pdf>

Gallardo. Q, Fuentes. G, Ore. C & Blas. B. (2021). Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por covid-19 [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/9677/Actitud_GallardoQuintana_Abby.pdf?sequence=1

García. S, Caracuel & Ceballos. (2014) Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. Universidad Autónoma de Tamaulipas. Ciudad Victoria,

México: Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades.

Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education. Recuperado de:

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa_cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.pdf&Expires=1745713290&Signature=ZgTgHt65EwnmD~jQ~HkY7IGIO0g~00PR~uFW6YF6XHMxC9POCCJGm1wtJgG6~q9ZIVkulfqB Lap4Z-Oi6J84WnYnmNIuhvErz1HNNG0eXmN0tsVHkK~uM4g9WaOK63lZUQHsXjUF1pUtiW3ySrTWlvcGVhRv--LY5b3s3m9FaJ7VVEaBwf65S4hCsRvyt-7XuPNihaZk7OBFgP64~GZy6g-Q5K5Z0HLnp-c4JH~c3-4uZWYjRRuU5yT3Qvasi5P3ZxFHW8yMeY2tf9FrHkwkv4TAxm-9njSjXZcJEYyvfMz34AkZDqg1p3loqLCy9~pqhkEkOuh0hbMFVPhla~MN-w &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Impreso en México ISBN: 978-1-4562-6096-5

Hernández, R. (2019). La comunicación en el proceso de enseñanza–aprendizaje: su papel en el aula como herramienta educativa. CAUCE. Revista Internacional De Filología, Comunicación Y Sus Didácticas, (41). Recuperado de: <https://revistascientificas.us.es/index.php/CAUCE/article/view/9244>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). México: McGraw Hill Education.

Huaroto. D & Policarpo. C. (2019). Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por covid-19 [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/5366/TESIS_PREGRADO_HUAROTO_POLICARPIO_FCS_FISICA_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Lopez. R. (2018). Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018. [Tesis de maestría inédita]. Universidad César Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez_R_C..pdf?sequence=1

Minguez. M, (2012). La influencia del profesor de educación física en la motivación hacia la práctica de ejercicio físico y promoción de hábitos de vida saludables y dieta mediterránea durante la adolescencia. [Tesis doctoral]. Universidad de burgos. España. Recuperado de: https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5451/Minguez_Minguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Naranja, P. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. San Jose, Costa Rica: Revista Educación. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>

- Ordoñez-Bustamante, D., & Heredia-León, D. (2021). Niveles de actividad física y motivación a la práctica deportiva en estudiantes de educación física. Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA., VI(2), 1-21. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1251>
- Ouellette, J. A., & Wood, W. (1998). Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. Boletín psicológico. Recuperado de: <https://dornsife.usc.edu/wendy-wood/wp-content/uploads/sites/183/2023/10/Ouellette.Wood.1998.Habit.and.intention.in.everyday.life.pdf>
- Paz, C. (2024); Motivación y actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Ventanilla, Callao -2024. (Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú). Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/163582>
- Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara., 5 (200). <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>
- Pérez, Q. (2023); Variables motivacionales y cognitivas en Educación Física e intención de práctica física en tiempo libre en alumnado de secundaria [Tesis doctoral]. Almería, España. Obtenido de: <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/14549/01.%20Tesis.pdf?sequence=1>
- Principe, C. (2021). La motivación y el rendimiento físico de los cadetes del cuarto año de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú, 2021 [Tesis de maestría inédita]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Recuperado

de:

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/74def388-aad4-4f50-9688-73e7f627feb4/content>

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1980). Transtheoretical model of behavior change. In H. E. W. & K. C. N. (Ed.), *Psychotherapy and behavior change: An overview of research on the process of behavior change* (pp. 35-67). New York: Wiley. Recuperado de: <https://www.uccaribe.edu/wp-content/uploads/2021/11/Modelo-Transteorico-del-Cambio.pdf>

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). *Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>

Puma. M (2024); Motivación intrínseca y condición física de los estudiantes del nivel primaria de una I.E. Cusco. (Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú). Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/155335>

Quevedo. D. (2022); Nivel de motivación laboral de los colaboradores de la Municipalidad Distrital de Yauyucan – 2021 [Tesis de grado] (Universidad Señor de Sipan, Peru). Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/9251>

Quiroz. C (2024); Motivación y su relación con la actividad física en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima - 2024. Lima, Perú. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/161437>

Quispe. T (2017); Motivación y Hábitos de estudio en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, Filial Juliaca. [Tesis de maestría] (Universidad Andina Néstor

Cáceres Velasquez, Peru). Recuperado de:

<http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/850>

Reeve, J. (2010). Understanding Motivation and Emotion. EE. UU. Revista bibliográfica

Rico, D, Arce, F, Padron, C, Peixoto, P & Abelairas, G. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. [Tesis de licenciatura inédita]. Universidad de Santiago de Compostela, España. Recuperado de: https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/21119/2019_retos_rico_motivaciones.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). Motivation in education: Theory, research, and applications. Carolina del Norte, EE. UU. Libro de autoayuda

Vilca, B (2024). La motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del colegio latinoamericano Arequipa, 2023. [Tesis de licenciatura inédita]. Arequipa, Perú. Obtenido de: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/21214/Vilca_Blanco_Victor_Kevin.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Violeta, A. (2022); Nivel de relación entre la motivación y la participación en actividades de tiempo libre del adulto mayor. Centro Integral del Adulto Mayor. Los Olivos 2021 [Tesis de grado] (Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú). Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/17970>

Woolfolk, A. (2010). Psicología educativa. Texas, EE. UU. Referencia bibliografica. Recuperado de: <https://saberespsi.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/psicologia-educativa-woolfolk-7c2aa-edicion.pdf>

Anexos Operacionalización n de variables

	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Variable 1 Motivación	Para Schunk (1997, p 284), “la motivación se refiere al proceso de fomentar y sostener conductas orientadas a metas. Esta no se observa directamente, sino que se infiere de los indicios conductuales de la gente: expresiones verbales, elección de 27 tareas, esfuerzo invertido y dedicación. La motivación es un concepto explicativo que se utiliza para entender el comportamiento”.	Para Deci y Ryan (2017) proponen que las personas se sienten más motivadas y satisfechas cuando sus necesidades psicológicas básicas están cubiertas, así mismo esta teoría dimensiona la motivación entre motivación intrínseca y motivación extrínseca, buscando sus distinciones y diferencias, siendo influyente ambas en la psicología, la educación, el trabajo y más.	Motivación intrínseca	Demuestra autoestima Tiene satisfacción personal Es independiente Muestra fuerza interior Tiene confianza Dedica tiempo Tiene voluntad Identifica sus metas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Siempre (5) Casi siempre (4)
			Motivación extrínseca	Busca recompensa Necesita reconocimiento Desea competir Cumple expectativas del resto Es influenciable Sentirse valorado o apoyado Confianza con el profesor Favorece el ambiente	10, 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18, 19, 20	Algunas veces (3) Un poco (2) Nunca (1)
Variable 2 hábitos de la actividad física	De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra habito proviene del latín habitus que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2006) como también, acciones que tendemos a realizar varias veces en el día que podemos diferenciar entre vicios y virtudes (Restrepo, S. 2021).	Prochaska y DiClemente (1980) en su modelo de cambio de comportamiento, destacan que la adopción de hábitos de la actividad física es un proceso que se divide a través de diversas etapas (precontemplacion, contemplar, preparar, accionar y mantener). Este enfoque resalta la importancia de la motivación y el cambio gradual del ejercicio, consistente y adaptada al ritmo de vida.	Precontemplacion	Necesita cambiar Se resiste a cambiar desinterés por cambiar	1, 2, 3	Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Un poco (2) Nunca (1)
			Contemplación	Sabe los beneficios Preocupan los obstáculos Falta compromiso	4, 5, 6	
			preparación	Planifica su día Realiza muchas actividades Tiene una meta Tiene capacidades y limitaciones Tiene recursos y materiales Recibe apoyo	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	
			Acción	Plan de actividad Es auto disciplinado Le es difícil Reconocer sus logros Registra su progreso	13, 14, 15, 16	
			Mantenimiento	Sabe adaptarse a la rutina Tiene confianza con el ejercicio Impacta positivamente	17, 18, 19, 20	

Matriz de consistencia

Título: La motivación y los hábitos de la actividad física en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio Ángelo Patri – Campoy Autor: Jorge Arturo Flores Hilario				
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema General ¿Cómo se relaciona la motivación y los hábitos de ejercicio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio Ángelo Patri - Campoy?	Objetivo General Determinar la relación entre la motivación y los hábitos de ejercicio en estudiantes de 4to y 5to de secundaria del colegio Ángelo Patri - Campoy	Hipótesis General Existe relación entre la motivación y los hábitos de ejercicio en estudiantes del 4to y 5to de secundaria del colegio Ángelo Patri - Campoy	VARIABLE 1 Motivación VARIABLE 2 Hábitos de la actividad física	MÉTODO DE INVESTIGACIÓN -No experimental DISEÑO: -Correlacional
INSTRUMENTOS	MARCO TEÓRICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	JUSTIFICACIÓN	ALCANCES Y LIMITACIONES
VARIABLE X Cuestionario VARIABLE Y Cuestionario	1. Antecedentes Existen investigaciones al respecto 2. Niveles de la literatura - Motivación - Hábitos de la actividad física	POBLACIÓN N = estudiantes de secundaria del colegio Ángelo Patri - Campoy MUESTRA n = 47 estudiantes	TEÓRICA: El presente trabajo va servir para especificar y ampliar definiciones relacionadas a las dos variables del estudio (motivación y los hábitos de la actividad física) y que mediante sus dimensiones se profundizara hacia dónde va dirigida teóricamente la investigación y que a su vez a través de los indicadores se va buscar encontrar relación entre ambas variables a través de acciones mínimas que las identifiquen en los instrumentos. PRÁCTICA: La presente investigación podrá aportar frente al curso de educación	La presente investigación pretende ser validada en el ámbito de la Educación en el nivel secundario y en el ámbito social (más precisamente en la etapa de la adolescencia). 1. El presente estudio trata respecto a las variables: motivación y hábitos de ejercicio. 2. Los resultados de esta investigación se pueden tener en cuenta en diversos niveles de la educación: último año del nivel primario, todo el nivel secundario y el primer año del nivel universitario. 3. Los resultados de esta investigación pueden propiciar información frente a futuras

			física en la parte práctica del mismo, ya que en muchos casos los estudiantes no quieren hacer realizar la parte práctica del curso por diversos motivos, entre ellos la falta de motivación y/o interés. En dicho caso a través de los sus resultados se le puede dar más importancia o trabajar la motivación del estudiante a través de clases más dinámicas o que sean del interés al estudiante que vayan acorde al tema que se desea trabajar en clase para que ya habiendo captado el interés del estudiante sea más sencillo para él, poder conseguir no solamente un aprendizaje significativo, sino que a la par ganar más interés por el curso y la actividad física en general.	investigación que abarquen el mismo periodo de desarrollo biológico de los evaluados (adolescentes) 4. Las limitaciones más resaltantes trata respecto a la escasa investigación e información científica al respecto de los hábitos de la actividad física como tal en el país, la existencia de escasa bibliografía en el medio.
--	--	--	--	--

Base de datos: Cuestionario de motivación

			DIMENSION		INTRINSECA										EXTRINSECA									
					Me reconozco a mí mismo/a como una persona activa en cuanto a la actividad física	Me gusta hacer cualquier tipo de actividad física	Prefiero hacer actividad física solo por separado del resto.	Me siento capaz de poder hacer actividad física a pesar de los obstáculos que se te puedan presentar en tu día a día	Me considero una persona muy habilidosa cuando se trata de practicar alguna actividad física	Cuando tengo tiempo libre en la semana, me doy un momento del día para hacer actividad física	Me siento motivado con frecuencia para hacer actividad física	Tengo claro el motivo por el cual realizo actividad física	Realizo ejercicio para impresionar a otras personas o para que noten los cambios físicos en tu cuerpo	Hago actividad física o practico deportes con frecuencia para ganar una recompensa externa (como premios, dinero, regalos o una nota extra)	He notado algún cambio positivo en mi vida desde que comencé a hacer actividad física	Intento destacar ante el resto siempre y cuando se trata de hacer cualquier tipo de actividad física	Hago ejercicio o practico deportes con la intención de recibir elogios o reconocimiento por parte de tu familia, amigos o compañeros.	La competencia o la participación en deportes me motiva más a hacer ejercicio que el simple hecho de hacerlo por diversión o salud	Hago ejercicio porque siento presión por competir o por ser mejor que otros en un deporte o actividad física.	Siempre acepto participar cuando me proponen realizar algún tipo de actividad física	Recibo apoyo de mi círculo social más cercano (familia, amigos) con respecto a mis objetivos de realizar actividad física	Me agradan las clases o espacios por mi profesor de educación física	Suelo rodearme de personas que practican actividad física con regularidad	
AÑO	GENERO	ENCUESTADOS																						
1TO	M		1	5	4	5	5	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	5	2	5		
4TO	M		2	3	4	1	4	4	2	4	5	2	1	5	5	3	4	2	4	5	5	4		
4TO	M		3	4	5	4	4	4	5	5	5	4	1	4	4	1	5	1	4	1	5	4		
4TO	M		4	4	4	3	4	4	3	4	5	1	3	4	5	3	3	1	4	2	3	4		
4TO	M		5	3	4	1	4	3	3	3	4	2	1	1	2	1	2	1	4	1	2	3		
4TO	M		6	5	5	2	5	5	3	4	5	3	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5		
4TO	M		7	5	5	3	4	5	4	3	5	3	4	5	4	5	4	5	4	1	5	5		
4TO	M		8	1	2	5	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
4TO	M		9	5	5	3	3	4	5	5	5	1	4	5	5	1	5	5	3	3	5	5		
4TO	M		10	3	4	2	3	5	4	4	4	4	1	5	3	2	4	1	3	2	3	4		
4TO	M		11	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4		
4TO	M		12	4	4	4	5	1	4	4	4	1	4	4	5	5	5	4	4	1	5	5		
4TO	F		13	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	2		
4TO	F		14	2	3	3	2	2	3	3	5	2	2	4	2	2	2	3	4	3	2	2		
4TO	F		15	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	5	4	4		
4TO	F		16	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	5	3	5		
4TO	F		17	1	5	1	5	5	1	4	5	1	1	5	2	4	1	1	5	4	5	2		
4TO	F		18	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4TO	F		19	3	2	3	3	2	1	2	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4TO	F		20	3	4	2	3	2	3	4	2	4	2	2	5	2	3	4	3	4	3	4		
4TO	F		21	2	3	4	2	4	3	2	2	4	1	1	2	2	1	1	2	1	5	2		
4TO	F		22	1	3	5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4TO	F		23	4	4	3	5	4	1	3	3	4	3	4	4	4	2	4	1	2	3	4	4	
4TO	F		24	2	2	3	3	2	1	2	2	4	1	2	2	2	2	4	2	2	3	2		
4TO	F		25	2	2	2	3	3	1	4	2	4	3	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	
4TO	F		26	3	3	4	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	4	5	
4TO	F		27	1	3	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	

AÑO	GENERO	ENCUESTADOS	Me reconozco a mí mismo/a como una persona activa en cuanto a la actividad física	Me gusta hacer cualquier tipo de actividad física	Prefiero hacer actividad física solo por separado del resto.	Me siento capaz de poder hacer actividad física a pesar de los obstáculos que se te puedan presentar en tu día a día	Me considero una persona muy habilidosa cuando se trata de practicar alguna actividad física	Cuando tengo tiempo libre en la semana, me doy un momento del día para hacer actividad física	Me siento motivado con frecuencia para hacer actividad física	Tengo claro el motivo por el cual realizo actividad física	Realizo ejercicio para impresionar a otras personas o para que noten los cambios físicos en tu cuerpo	Hago actividad física o practico deportes con frecuencia para ganar una recompensa externa (como premios, dinero, regalos o una nota extra)	He notado algún cambio positivo en mi vida desde que comencé a hacer actividad física	Intento destacar ante el resto siempre y cuando se trata de hacer cualquier tipo de actividad física	Hago ejercicio o practico deportes con la intención de recibir elogios o reconocimiento por parte de tu familia, amigos o compañeros.	La competencia o la participación en deportes me motiva más a hacer ejercicio que el simple hecho de hacerlo por diversión o salud	Hago ejercicio porque siento presión por competir o por ser mejor que otros en un deporte o actividad física.	Siempre acepto participar cuando me proponen realizar algún tipo de actividad física	Recibo apoyo de mi círculo social más cercano (familia, amigos) con respecto a mis objetivos de realizar actividad física	Me agradan las clases preparadas por mi profesor de educación física	Suelo rodearme de personas que practican actividad física con regularidad
5TO	M	1	4	4	1	3	5	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	5	4	4	4
5TO	M	2	4	5	2	4	4	3	4	5	3	2	5	4	2	4	1	5	3	4	2
5TO	M	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	2	4	2	4	4
5TO	M	4	5	5	4	3	5	3	3	4	3	2	4	5	5	3	3	4	3	2	2
5TO	M	5	5	5	3	4	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	4	4	2	3
5TO	M	6	5	5	3	3	4	5	5	3	4	2	4	4	4	5	3	3	4	4	4
5TO	M	7	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
5TO	M	8	4	4	5	5	3	4	4	3	3	4	4	5	4	3	3	3	4	5	4
5TO	M	9	4	4	4	5	5	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5
5TO	F	10	5	5	1	5	5	5	4	5	3	1	5	3	1	5	1	5	1	1	5
5TO	F	11	2	3	4	3	2	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	3
5TO	F	12	2	3	3	3	4	2	3	4	2	1	3	2	1	4	1	3	4	3	1
5TO	F	13	3	4	4	2	3	3	2	5	3	1	1	2	1	2	2	4	3	2	2
5TO	F	14	2	3	2	1	3	2	2	4	3	3	4	4	4	4	2	2	5	2	3
5TO	F	15	3	2	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2
5TO	F	16	2	2	4	3	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	4	3
5TO	F	17	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1
5TO	F	18	2	2	2	2	4	1	1	5	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2
5TO	F	19	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3
5TO	F	20	4	2	3	2	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4

Base de datos: Cuestionario de hábitos de la actividad física

AÑO	GENERO	ENCUESTADOS	DIMENSION			PRECONTEMPLACION			CONTEMPLACION			PREPARACION						ACCION						MANTENIMIENTO		
			Considero que debería de hacer más actividad física últimamente	Reconozco que la actividad física es importante para mí	Evito pensar en la necesidad de hacer ejercicio o mejorar mi relación con la actividad física	Siento que el ejercicio mejora mi estado de ánimo y bienestar	Me resulta difícil mantenerme constante con mis hábitos de ejercicio a lo largo del tiempo.	Realizo actividad física con una cierta frecuencia actualmente	Realizo ejercicio de forma planificada o estructurada (por ejemplo, sigo una rutina de entrenamiento o practico un deporte un número determinado de veces a la semana, etc.)	Suelo realizar una variedad de ejercicios físicos (como salir a caminar o correr, nadar, ir al gimnasio, bailar, montar bicicleta, etc.)	Hago ejercicio con el objetivo de mejorar mi salud o condición física.	Tengo la energía suficiente para ejercitarme después de cumplir con mis tareas diarias.	Me siento físicamente capaz de hacer ejercicio sin demasiada dificultad.	He buscado recursos o herramientas (como aplicaciones o equipos) que me ayuden a mantener una práctica regular de ejercicio.	He considerado hablar con un profesional o buscar más información sobre como empezar a hacer ejercicio	Considero que el ejercicio es una prioridad en mi vida	Me comprometo con mi rutina de ejercicios incluso cuando estoy cansado(a) o tengo poco tiempo.	Me resulta fácil integrar la actividad física en mi rutina diaria o semanal.	Estoy logrando realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada por varios días o semanas a la semana (como salir a caminar, practicar algún deporte, ir al gimnasio o clases de baile, etc.)	Registro o reconozco mis avances en la actividad física (por ejemplo: me siento más fuerte, más ligero, he perdido peso, me canso menos).	He superado barreras como el tiempo, el cansancio o la falta de motivación para mantener una práctica constante de ejercicio.	El ejercicio es ahora una parte establecida de mi rutina diaria o semanal.	La actividad física ha tenido un impacto positivo en mi vida (por ejemplo: mejoro mi relación con amigos o familia, mi estado de ánimo, o mi confianza personal).			
4TO	M	1	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	5	5	2	3	1	1	1	1	1				
4TO	M	2	2	5	1	4	2	3	1	1	2	3	5	1	2	3	2	4	2	4	2	5				
4TO	M	3	5	5	1	4	2	4	2	2	5	5	5	4	2	4	4	3	5	4	4	5				
4TO	M	4	2	4	2	5	3	4	4	3	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	4	4				
4TO	M	5	3	5	3	5	2	1	1	1	1	3	2	3	1	5	1	2	1	1	2	1				
4TO	M	6	5	5	1	5	4	5	3	3	5	5	4	5	5	5	3	5	5	4	4	5				
4TO	M	7	5	5	3	5	1	5	4	5	4	5	4	5	1	5	4	5	4	3	5	5				
4TO	M	8	3	3	3	2	5	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1				
4TO	M	9	3	5	1	5	3	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5				
4TO	M	10	4	5	3	4	3	4	3	2	4	3	5	3	2	3	3	4	5	4	3	5				
4TO	M	11	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4				
4TO	M	12	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	5	5				
4TO	F	13	4	5	3	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	3	4				
4TO	F	14	4	5	3	5	3	2	2	2	4	3	3	3	2	5	2	3	3	4	2	4				
4TO	F	15	5	5	4	4	4	2	2	3	3	3	3	5	3	3	2	2	3	3	2	2				
4TO	F	16	5	5	3	5	4	3	2	5	5	3	3	5	3	3	3	4	3	3	4	2				
4TO	F	17	3	5	1	4	1	3	3	5	4	3	4	1	3	3	3	3	4	2	4	3				
4TO	F	18	3	4	5	2	3	4	4	2	4	1	1	3	1	3	2	2	2	1	2	2				
4TO	F	19	3	3	2	3	2	2	4	2	1	2	3	1	2	2	2	4	3	2	2	2				
4TO	F	20	3	4	1	5	4	3	2	4	4	4	3	1	1	4	2	2	3	3	2	4				
4TO	F	21	3	2	3	3	4	2	1	4	1	2	2	3	1	2	1	2	4	1	1	2				
4TO	F	22	4	3	3	3	2	1	3	2	1	3	2	2	1	4	3	2	1	2	2	1				
4TO	F	23	3	4	2	5	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	5	4	3	4				
4TO	F	24	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3				
4TO	F	25	3	3	2	2	3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3				
4TO	F	26	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3				
4TO	F	27	3	4	4	5	4	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	5				
AÑO	GENERO	ENCUESTADOS	PRECONTEMPLACION			CONTEMPLACION			PREPARACION						ACCION						MANTENIMIENTO					
			Considero que debería de hacer más actividad física últimamente	Reconozco que la actividad física es importante para mí	Evito pensar en la necesidad de hacer ejercicio o mejorar mi relación con la actividad física	Siento que el ejercicio mejora mi estado de ánimo y bienestar	Me resulta difícil mantenerme constante con mis hábitos de ejercicio a lo largo del tiempo.	Realizo actividad física con una cierta frecuencia actualmente	Realizo ejercicio de forma planificada o estructurada (por ejemplo, sigo una rutina de entrenamiento o practico un deporte un número determinado de veces a la semana, etc.)	Suelo realizar una variedad de ejercicios físicos (como salir a caminar o correr, nadar, ir al gimnasio, bailar, montar bicicleta, etc.)	Hago ejercicio con el objetivo de mejorar mi salud o condición física.	Tengo la energía suficiente para ejercitarme después de cumplir con mis tareas diarias.	Me siento físicamente capaz de hacer ejercicio sin demasiada dificultad.	He buscado recursos o herramientas (como aplicaciones o equipos) que me ayuden a mantener una práctica regular de ejercicio.	He considerado hablar con un profesional o buscar más información sobre como empezar a hacer ejercicio	Considero que el ejercicio es una prioridad en mi vida diaria.	Me comprometo con mi rutina de ejercicios incluso cuando estoy cansado(a) o tengo poco tiempo.	Me resulta fácil integrar la actividad física en mi rutina diaria o semanal.	Estoy logrando realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada por varios días o semanas a la semana (como salir a caminar, practicar algún deporte, ir al gimnasio o clases de baile, etc.)	Registro o reconozco mis avances en la actividad física (por ejemplo: me siento más fuerte, más ligero, he perdido peso, me canso menos).	He superado barreras como el tiempo, el cansancio o la falta de motivación para mantener una práctica constante de ejercicio.	El ejercicio es ahora una parte establecida de mi rutina diaria o semanal.	La actividad física ha tenido un impacto positivo en mi vida (por ejemplo: mejoro mi relación con amigos o familia, mi estado de ánimo, o mi confianza personal).			
5TO	M	1	1	4	2	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	1	3	4	4	3	3	4	3			
5TO	M	2	3	5	3	5	5	3	3	3	2	5	4	5	3	2	5	4	5	5	4	4	2	4		
5TO	M	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	2	3	2	4	3	2	2		
5TO	M	4	5	5	5	5	4	2	4	2	4	2	4	5	2	3	2	4	1	4	4	2	5	5		
5TO	M	5	3	5	1	5	2	5	4	3	3	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
5TO	M	6	4	5	4	4	4	4	5	3	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	4		
5TO	M	7	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	5	4	3		
5TO	M	8	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	3	4		
5TO	M	9	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	3	3	4	4	4	4	4		
5TO	F	10	5	5	5	5	3	5	5	5	2	5	5	5	5	1	5	2	5	1	5	5	5	1		
5TO	F	11	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	1	2	2		
5TO	F	12	4	4	3	3	4	2	2	1	3	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	2		
5TO	F	13	4	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	5	1	2	3	3	3	2	3	2	3	1		
5TO	F	14	4	4	2	3	5	2	2	5	5	3	3	4	1	3	3	4	2	4	4	3	2	4		
5TO	F	15	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2		
5TO	F	16	4	4	3	4	4	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3		
5TO	F	17	2	3	2	3	4	2	1	2	1	4	4	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3		
5TO	F	18	4	3	2	5	3	1	5	3	3	4	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2		
5TO	F	19	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	3	5	5	4	4	4		
5TO	F	20	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2		

Validación de instrumentos**CARTA DE PRESENTACION**

Señor: HUAYLLAQUISPE PALOMINO TEOFILO Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVES DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y as mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2024-II, y con código , requiero validar los instrumentos con los cuales recoge la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optar el título de licenciado.

El titulo nombre del presente proyecto de investigación es: **LA MOTIVACIÓN Y LOS HÁBITOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ÁNGELO PATRI – CAMPOY** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Ficha de validación de instrumentos juicio de experto

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma

Apellidos y nombre: Jorge Arturo Flores Hilario

DNI: 74637123

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

I. Variable 1. Motivación:

Para Schunk (1997, p 284), “la motivación se refiere al proceso de fomentar y sostener conductas orientadas a metas. Esta no se observa directamente, sino que se infiere de los indicios conductuales de la gente: expresiones verbales, elección de 27 tareas, esfuerzo invertido y dedicación. La motivación es un concepto explicativo que se utiliza para entender el comportamiento”.

II. Dimensiones:

Dimensión I: Motivación Intrínseca

Demuestra autoestima
 Tiene satisfacción personal
 Es independiente
 Muestra fuerza interior
 Tiene confianza
 Dedicar tiempo
 Tiene voluntad
 Identifica sus metas

Dimensión II: Motivación extrínseca

Busca recompensa
 Necesita reconocimiento
 Desea competir
 Cumple expectativas del resto
 Es influenciado
 Sentirse valorado o apoyado
 Confianza con el profesor
 Favorece el ambiente

III. Variable 2. hábitos de la actividad física:

De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra hábito proviene del latín *habitus* que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2006) como también, acciones que tendemos a realizar varias veces en el día que podemos diferenciar entre vicios y virtudes (Restrepo, S. 2021).

IV. Dimensiones:

Dimensión I: Precontemplacion

Necesita cambiar
Se resiste a cambiar
desinterés por cambiar

Dimensión II: Contemplación

Sabe los beneficios
Se resiste a cambiar
desinterés por cambiar

Dimensión III: Preparación

Planifica su día
Realiza muchas actividades
Tiene una meta
Tiene capacidades y limitaciones
Tiene recurso y materiales
Recibe apoyo

Dimensión IV: Acción

Plan de actividad
Es auto disciplinado
Le es difícil
Reconocer sus logros
Registra su progreso

Dimensión V: Mantenimiento

Sabe adaptarse a la rutina
Tiene confianza con el ejercicio
Impacta positivamente

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de medición
Variable 1 Motivación	Para Schunk (1997, p 284), “la motivación se refiere al proceso de fomentar y sostener conductas orientadas a metas. Esta no se observa directamente, sino que se infiere de los indicios conductuales de la gente: expresiones verbales, elección de 27 tareas, esfuerzo invertido y dedicación. La motivación es un concepto explicativo que se utiliza para entender el comportamiento”.	Para Deci y Ryan (2017) proponen que las personas se sienten más motivadas y satisfechas cuando sus necesidades psicológicas básicas están cubiertas, así mismo esta teoría dimensiona la motivación entre motivación intrínseca y motivación extrínseca, buscando sus distinciones y diferencias, siendo influyente ambas en la psicología, la educación, el trabajo y más.	Motivación intrínseca	Demuestra autoestima Tiene satisfacción personal Es independiente Muestra fuerza interior Tiene confianza Dedica tiempo Tiene voluntad Identifica sus metas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Siempre (5) Casi siempre (4)
			Motivación extrínseca	Busca recompensa Necesita reconocimiento Desea competir Cumple expectativas del resto Es influenciable Sentirse valorado o apoyado Confianza con el profesor Favorece el ambiente	10, 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18, 19, 20	Algunas veces (3) Un poco (2) Nunca (1)
Variable 2 hábitos de la actividad física	De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra habito proviene del latín habitus que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2006) como también, acciones que tendemos a realizar varias veces en el día que podemos diferenciar entre vicios y virtudes (Restrepo, S. 2021).	Prochaska y DiClemente (1980) en su modelo de cambio de comportamiento, destacan que la adopción de hábitos de la actividad física es un proceso que se divide a través de diversas etapas (precontemplacion, contemplar, preparar, accionar y mantener). Este enfoque resalta la importancia de la motivación y el cambio gradual del ejercicio, consistente y adaptada al ritmo de vida.	Precontemplacion	Necesita cambiar Se resiste a cambiar desinterés por cambiar	1, 2, 3	Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Un poco (2) Nunca (1)
			Contemplación	Sabe los beneficios Preocupan los obstáculos Falta compromiso	4, 5, 6	
			preparación	Planifica su día Realiza muchas actividades Tiene una meta Tiene capacidades y limitaciones Tiene recursos y materiales Recibe apoyo	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	
			Acción	Plan de actividad Es auto disciplinado Le es difícil Reconocer sus logros Registra su progreso	13, 14, 15, 16	
			Mantenimiento	Sabe adaptarse a la rutina Tiene confianza con el ejercicio Impacta positivamente	17, 18, 19, 20	

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS VARIABLE 1

DIMENSIÓN: MOTIVACION INTRINSECA		1 Nunca	2 Un poco	3 algun as veces	4 Casi siempre	5 Siempre
1	Me reconozco a mí mismo/a como una persona activa en cuanto a la actividad física					
2	Me gusta hacer cualquier tipo de actividad física.					
3	Prefiero hacer actividad física solo por separado del resto.					
4	Me siento capaz de poder hacer actividad física a pesar de los obstáculos que se te puedan presentar en tu día a día					
5	Me considero una persona muy habilidosa cuando se trata de practicar alguna actividad física.					
6	Cuando tengo tiempo libre en la semana, me doy un momento del día para hacer actividad física.					
7	Me siento motivado con frecuencia para hacer actividad física.					
8	Tengo claro el motivo por el cual realizo actividad física.					
9	Realizo ejercicio para impresionar a otras personas o para que noten los cambios físicos en tu cuerpo					
DIMENSIÓN: MOTIVACION EXTRINSECA						
10	Hago actividad física o practico deportes con frecuencia para ganar una recompensa externa (como premios, dinero, regalos o una nota extra)					
11	He notado algún cambio positivo en mi vida desde que comencé a hacer actividad física					
12	Intento destacar ante el resto siempre y cuando se trata de hacer cualquier tipo de actividad física					
13	Hago ejercicio o practicar deportes con la intención de recibir elogios o reconocimiento por parte de tu familia, amigos o compañeros.					
14	La competencia o la participación en deportes me motiva más a hacer ejercicio que el simple hecho de hacerlo por diversión o salud					
15	Hago ejercicio porque siento presión por competir o por ser mejor que otros en un deporte o actividad física.					
16	Siempre acepto participar cuando me proponen realizar algún tipo de actividad física.					
17	Prefiero hacer actividad física acompañado con algún amigo/a o familiar, en lugar de hacerlo solo.					
18	Recibo apoyo de mi círculo social más cercano (familia, amigos) con respecto a mis objetivos de realizar actividad física.					
19	Me agradan las clases preparadas por mi profesor de educación física.					
20	Suelo rodearme de personas que practican actividad física con regularidad.					

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autora del Instrumento
Huayllaquispe palomino Teófilo	Educación Física	U.N.M.S.M.	Cuestionario	Flores Hilario Jorge Arturo
TITULO: MOTIVACIÓN Y LOS HABITOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ANGELO PATRI - CAMPOY				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					97%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					97%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					97%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					96%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					98%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					97%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					97%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					96%
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					97%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					97%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐

No aplicable ☐

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:			
14/12/24	08544410		978026951
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS VARIABLE 2

DIMENSION: PRECONTEMPLACION		1	2	3	4	5
1	Considero que debería de hacer más actividad física últimamente					
2	Reconozco que la actividad física es importante para mí.					
3	Evito pensar en la necesidad de hacer ejercicio o mejorar mi relación con la actividad física.					
DIMENSION: CONTEMPLACION						
4	Siento que el ejercicio mejora mi estado de ánimo y bienestar					
5	Me resulta difícil mantenerme constante con mis hábitos de ejercicio a lo largo del tiempo.					
6	Realizo actividad física con una cierta frecuencia actualmente					
DIMENSION: PREPARACION						
7	Realizo ejercicio de forma planificada o estructurada (por ejemplo, sigo una rutina de entrenamiento o practico un deporte un número determinado de veces a la semana, etc.)					
8	Suelo realizar una variedad de ejercicios físicos (como salir a caminar o correr, nadar, ir al gimnasio, bailar, montar bicicleta, etc.)					
9	Hago ejercicio con el objetivo de mejorar mi salud o condición física.					
10	Tengo la energía suficiente para ejercitarme después de cumplir con mis tareas diarias.					
11	Me siento físicamente capaz de hacer ejercicio sin demasiada dificultad.					
12	He buscado recursos o herramientas (como aplicaciones o equipos) que me ayuden a mantener una práctica regular de ejercicio.					
13	He considerado hablar con un profesional o buscar más información sobre como empezar a hacer ejercicio.					
DIMENSION: ACCION						
14	Considero que el ejercicio es una prioridad en mi vida diaria.					
15	Me comprometo con mi rutina de ejercicios incluso cuando estoy cansado(a) o tengo poco tiempo.					
16	Me resulta fácil integrar la actividad física en mi rutina diaria o semanal.					
17	Estoy logrando realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada por varios días o semanas a la semana (como salir a caminar, practicar algún deporte, ir al gimnasio o clases de baile, etc.)					
18	Registro o reconozco mis avances en la actividad física (por ejemplo: me siento mas fuerte, mas ligero, he perdido peso, me canso menos).					
DIMENSION: MANTENIMIENTO						
19	He superado barreras como el tiempo, el cansancio o la falta de motivación para mantener una práctica constante de ejercicio.					

20	El ejercicio es ahora una parte establecida de mi rutina diaria o semanal.					
21	La actividad física ha tenido un impacto positivo en mi vida (por ejemplo: mejoro mi relación con amigos o familia, mi estado de ánimo, o mi confianza personal).					

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autora del Instrumento
Huayllaquispe palomino Teófilo	Educación Física	U.N.M.S.M.	Cuestionario	Flores Hilario Jorge Arturo
TITULO: MOTIVACIÓN Y LOS HABITOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ANGELO PATRI - CAMPOY				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					97%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					97%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					97%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					96%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					96%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					97%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					97%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					96%
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					98%

10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					98%
III. OPINION DE APLICACIÓN Aplicable ☒ Aplicable después de corregir ☐ No aplicable ☐						
IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:						
14/12/24	08544410			978026951		
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto		Teléfono		

CARTA DE PRESENTACION

Señor: ABELARDO RODOLFO CAMPANA CONCHA Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVES DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y as mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2024-II, y con código , requiero validar los instrumentos con los cuales recoge la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optar el título de licenciado.

El titulo nombre del presente proyecto de investigación es: **LA MOTIVACIÓN Y LOS HÁBITOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ÁNGELO PATRI – CAMPOY** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Ficha de validación de instrumentos juicio de experto

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma

Apellidos y nombre: Jorge Arturo Flores Hilario

DNI: 74637123

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

III. Variable 1. Motivación:

Para Schunk (1997, p 284), “la motivación se refiere al proceso de fomentar y sostener conductas orientadas a metas. Esta no se observa directamente, sino que se infiere de los indicios conductuales de la gente: expresiones verbales, elección de 27 tareas, esfuerzo invertido y dedicación. La motivación es un concepto explicativo que se utiliza para entender el comportamiento”.

IV. Dimensiones:

Dimensión I: Motivación Intrínseca

Demuestra autoestima
 Tiene satisfacción personal
 Es independiente
 Muestra fuerza interior
 Tiene confianza
 Dedicar tiempo
 Tiene voluntad
 Identifica sus metas

Dimensión II: Motivación extrínseca

Busca recompensa
 Necesita reconocimiento
 Desea competir
 Cumple expectativas del resto
 Es influenciado
 Sentirse valorado o apoyado
 Confianza con el profesor
 Favorece el ambiente

V. Variable 2. hábitos de la actividad física:

De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra *habito* proviene del latín *habitus* que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2006) como también, acciones que tendemos a realizar varias veces en el día que podemos diferenciar entre vicios y virtudes (Restrepo, S. 2021).

VI. Dimensiones:

Dimensión I: Precontemplacion

Necesita cambiar
Se resiste a cambiar
desinterés por cambiar

Dimensión II: Contemplación

Sabe los beneficios
Se resiste a cambiar
desinterés por cambiar

Dimensión III: Preparación

Planifica su día
Realiza muchas actividades
Tiene una meta
Tiene capacidades y limitaciones
Tiene recurso y materiales
Recibe apoyo

Dimensión IV: Acción

Plan de actividad
Es auto disciplinado
Le es difícil
Reconocer sus logros
Registra su progreso

Dimensión V: Mantenimiento

Sabe adaptarse a la rutina
Tiene confianza con el ejercicio

Impacta positivamente

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Variable 1 Motivación	Para Schunk (1997, p 284), “la motivación se refiere al proceso de fomentar y sostener conductas orientadas a metas. Esta no se observa directamente, sino que se infiere de los indicios conductuales de la gente: expresiones verbales, elección de 27 tareas, esfuerzo invertido y dedicación. La motivación es un concepto explicativo que se utiliza para entender el comportamiento”.	Para Deci y Ryan (2017) proponen que las personas se sienten más motivadas y satisfechas cuando sus necesidades psicológicas básicas están cubiertas, así mismo esta teoría dimensiona la motivación entre motivación intrínseca y motivación extrínseca, buscando sus distinciones y diferencias, siendo influyente ambas en la psicología, la educación, el trabajo y más.	Motivación intrínseca	Demuestra autoestima Tiene satisfacción personal Es independiente Muestra fuerza interior Tiene confianza Dedicar tiempo Tiene voluntad Identifica sus metas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Siempre (5) Casi siempre (4)
			Motivación extrínseca	Busca recompensa Necesita reconocimiento Desea competir Cumple expectativas del resto Es influenciado Sentirse valorado o apoyado Confianza con el profesor Favorece el ambiente	10, 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18, 19, 20	Algunas veces (3) Un poco (2) Nunca (1)
Variable 2 hábitos de la actividad física	De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra hábito proviene del latín habitus que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2006) como también, acciones que tendemos a realizar varias veces en el día que podemos diferenciar entre vicios y virtudes (Restrepo, S. 2021).	Prochaska y DiClemente (1980) en su modelo de cambio de comportamiento, destacan que la adopción de hábitos de la actividad física es un proceso que se divide a través de diversas etapas (precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento). Este enfoque resalta la importancia de la motivación y el cambio gradual del ejercicio, consistente y adaptada al ritmo de vida.	Precontemplación	Necesita cambiar Se resiste a cambiar Desinterés por cambiar	1, 2, 3	Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Un poco (2) Nunca (1)
			Contemplación	Sabe los beneficios Preocupan los obstáculos Falta compromiso	4, 5, 6	
			preparación	Planifica su día Realiza muchas actividades Tiene una meta Tiene capacidades y limitaciones Tiene recursos y materiales Recibe apoyo	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	
			Acción	Plan de actividad Es auto disciplinado Le es difícil Reconocer sus logros Registra su progreso	13, 14, 15, 16	
			Mantenimiento	Sabe adaptarse a la rutina Tiene confianza con el ejercicio Impacta positivamente	17, 18, 19, 20	

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS VARIABLE 1

DIMENSIÓN: MOTIVACION INTRINSECA		1 Nunca	2 Un poco	3 algun as veces	4 Casi siempre	5 Siempre
1	Me reconozco a mí mismo/a como una persona activa en cuanto a la actividad física					
2	Me gusta hacer cualquier tipo de actividad física.					
3	Prefiero hacer actividad física solo por separado del resto.					
4	Me siento capaz de poder hacer actividad física a pesar de los obstáculos que se te puedan presentar en tu día a día					
5	Me considero una persona muy habilidosa cuando se trata de practicar alguna actividad física.					
6	Cuando tengo tiempo libre en la semana, me doy un momento del día para hacer actividad física.					
7	Me siento motivado con frecuencia para hacer actividad física.					
8	Tengo claro el motivo por el cual realizo actividad física.					
9	Realizo ejercicio para impresionar a otras personas o para que noten los cambios físicos en tu cuerpo					
DIMENSIÓN: MOTIVACION EXTRINSECA						
10	Hago actividad física o practico deportes con frecuencia para ganar una recompensa externa (como premios, dinero, regalos o una nota extra)					
11	He notado algún cambio positivo en mi vida desde que comencé a hacer actividad física					
12	Intento destacar ante el resto siempre y cuando se trata de hacer cualquier tipo de actividad física					
13	Hago ejercicio o practicar deportes con la intención de recibir elogios o reconocimiento por parte de tu familia, amigos o compañeros.					
14	La competencia o la participación en deportes me motiva más a hacer ejercicio que el simple hecho de hacerlo por diversión o salud					
15	Hago ejercicio porque siento presión por competir o por ser mejor que otros en un deporte o actividad física.					
16	Siempre acepto participar cuando me proponen realizar algún tipo de actividad física.					
17	Prefiero hacer actividad física acompañado con algún amigo/a o familiar, en lugar de hacerlo solo.					
18	Recibo apoyo de mi círculo social más cercano (familia, amigos) con respecto a mis objetivos de realizar actividad física.					
19	Me agradan las clases preparadas por mi profesor de educación física.					
20	Suelo rodearme de personas que practican actividad física con regularidad.					

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autora del Instrumento
Campana Concha Abelardo Rodolfo	Dr. En Educación	U.N.M.S.M.	Cuestionario	Flores Hilario Jorge Arturo
TITULO: MOTIVACIÓN Y LOS HABITOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ANGELO PATRI - CAMPOY				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41- 60 %	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					90%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					90%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					90%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					90%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					90%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					90%
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					90%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					90%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [x] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:			
Lima, 14 DICIEMBRE de 2024	10372562		949557419
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS VARIABLE 2

DIMENSION: PRECONTEMPLACION		1	2	3	4	5
1	Considero que debería de hacer más actividad física últimamente					
2	Reconozco que la actividad física es importante para mí.					
3	Evito pensar en la necesidad de hacer ejercicio o mejorar mi relación con la actividad física.					
DIMENSION: CONTEMPLACION						
4	Siento que el ejercicio mejora mi estado de ánimo y bienestar					
5	Me resulta difícil mantenerte constante con mis hábitos de ejercicio a lo largo del tiempo.					
6	Realizo actividad física con una cierta frecuencia actualmente					
DIMENSION: PREPARACION						
7	Realizo ejercicio de forma planificada o estructurada (por ejemplo, sigo una rutina de entrenamiento o practico un deporte un número determinado de veces a la semana, etc.)					
8	Suelo realizar una variedad de ejercicios físicos (como salir a caminar o correr, nadar, ir al gimnasio, bailar, montar bicicleta, etc.)					
9	Hago ejercicio con el objetivo de mejorar mi salud o condición física.					
10	Tengo la energía suficiente para ejercitarme después de cumplir con mis tareas diarias.					
11	Me siento físicamente capaz de hacer ejercicio sin demasiada dificultad.					
12	He buscado recursos o herramientas (como aplicaciones o equipos) que me ayuden a mantener una práctica regular de ejercicio.					
13	He considerado hablar con un profesional o buscar más información sobre como empezar a hacer ejercicio.					
DIMENSION: ACCION						
14	Considero que el ejercicio es una prioridad en mi vida diaria.					
15	Me comprometo con mi rutina de ejercicios incluso cuando estoy cansado(a) o tengo poco tiempo.					
16	Me resulta fácil integrar la actividad física en mi rutina diaria o semanal.					
17	Estoy logrando realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada por varios días o semanas a la semana (como salir a caminar, practicar algún deporte, ir al gimnasio o clases de baile, etc.)					
18	Registro o reconozco mis avances en la actividad física (por ejemplo: me siento más fuerte, más ligero, he perdido peso, me canso menos).					
DIMENSION: MANTENIMIENTO						
19	He superado barreras como el tiempo, el cansancio o la falta de motivación para mantener una práctica constante de ejercicio.					

20	El ejercicio es ahora una parte establecida de mi rutina diaria o semanal.					
21	La actividad física ha tenido un impacto positivo en mi vida (por ejemplo: mejoro mi relación con amigos o familia, mi estado de ánimo, o mi confianza personal).					

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autora del Instrumento
Campana Concha Abelardo Rodolfo	Dr. En Educación	U.N.M.S.M.	Cuestionario	Flores Hilario Jorge Arturo
TITULO: MOTIVACIÓN Y LOS HABITOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ANGELO PATRI - CAMPOY				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					92%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					92%
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					92%
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					92%
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					92%
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					92%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					92%
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					92%
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					92%
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					92%

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:

Lima, 14 DICIEMBRE de 2024	10372562		949557419
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

CARTA DE PRESENTACION

Señor: CARLOS ALBERTO, GILES ABARCA Presente

Asunto: VALIDACION DE INSTRUMENTOS A TRAVES DE JUICIO DE EXPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle los correspondientes saludos y as mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa de Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM, del periodo 2024-II, y con código , requiero validar los instrumentos con los cuales recoge la información necesaria para poder desarrollar la presente investigación y con la cual optar el título de licenciado.

El titulo nombre del presente proyecto de investigación es: **LA MOTIVACIÓN Y LOS HÁBITOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ÁNGELO PATRI – CAMPOY** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o innovación en la educación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de Operacionalización de las variables.
- Ficha de validación de instrumentos juicio de experto

Expresándole nuestros sentimientos de respeto y consideración nos despedimos de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Firma

Apellidos y nombre: Jorge Arturo Flores Hilario

DNI: 74637123

Definiciones conceptuales de la variable y sus dimensiones

V. Variable 1. Motivación:

Para Schunk (1997, p 284), “la motivación se refiere al proceso de fomentar y sostener conductas orientadas a metas. Esta no se observa directamente, sino que se infiere de los indicios conductuales de la gente: expresiones verbales, elección de 27 tareas, esfuerzo invertido y dedicación. La motivación es un concepto explicativo que se utiliza para entender el comportamiento”.

VI. Dimensiones:

Dimensión I: Motivación Intrínseca

- Demuestra autoestima
- Tiene satisfacción personal
- Es independiente
- Muestra fuerza interior
- Tiene confianza
- Dedica tiempo
- Tiene voluntad
- Identifica sus metas

Dimensión II: Motivación extrínseca

- Busca recompensa
- Necesita reconocimiento
- Desea competir
- Cumple expectativas del resto
- Es influenciable
- Sentirse valorado o apoyado
- Confianza con el profesor
- Favorece el ambiente

VII. Variable 2. hábitos de la actividad física:

De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra habito proviene del latín *habitus* que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2006) como también, acciones que tendemos a realizar varias veces en el día que podemos diferenciar entre vicios y virtudes (Restrepo, S. 2021).

VIII. Dimensiones:

Dimensión I: Precontemplacion

Necesita cambiar
Se resiste a cambiar
desinterés por cambiar

Dimensión II: Contemplación

Sabe los beneficios
Se resiste a cambiar
desinterés por cambiar

Dimensión III: Preparación

Planifica su día
Realiza muchas actividades
Tiene una meta
Tiene capacidades y limitaciones
Tiene recurso y materiales
Recibe apoyo

Dimensión IV: Acción

Plan de actividad
Es auto disciplinado
Le es difícil
Reconocer sus logros
Registra su progreso

Dimensión V: Mantenimiento

Sabe adaptarse a la rutina
Tiene confianza con el ejercicio
Impacta positivamente

Tabla de especificaciones / Matriz de Operacionalización

	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Variable 1 Motivación	Para Schunk (1997, p 284), “la motivación se refiere al proceso de fomentar y sostener conductas orientadas a metas. Esta no se observa directamente, sino que se infiere de los indicios conductuales de la gente: expresiones verbales, elección de 27 tareas, esfuerzo invertido y dedicación. La motivación es un concepto explicativo que se utiliza para entender el comportamiento”.	Para Deci y Ryan (2017) proponen que las personas se sienten más motivadas y satisfechas cuando sus necesidades psicológicas básicas están cubiertas, así mismo esta teoría dimensiona la motivación entre motivación intrínseca y motivación extrínseca, buscando sus distinciones y diferencias, siendo influyente ambas en la psicología, la educación, el trabajo y más.	Motivación intrínseca	Demuestra autoestima Tiene satisfacción personal Es independiente Muestra fuerza interior Tiene confianza Dedicar tiempo Tiene voluntad Identifica sus metas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	Siempre (5) Casi siempre (4)
			Motivación extrínseca	Busca recompensa Necesita reconocimiento Desea competir Cumple expectativas del resto Es influenciable Sentirse valorado o apoyado Confianza con el profesor Favorece el ambiente	10, 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18, 19, 20	Algunas veces (3) Un poco (2) Nunca (1)
Variable 2 hábitos de la actividad física	De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra hábito proviene del latín habitus que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, 2006) como también, acciones que tendemos a realizar varias veces en el día que podemos diferenciar entre vicios y virtudes (Restrepo, S. 2021).	Prochaska y DiClemente (1980) en su modelo de cambio de comportamiento, destacan que la adopción de hábitos de la actividad física es un proceso que se divide a través de diversas etapas (precontemplación, contemplar, preparar, accionar y mantener). Este enfoque resalta la importancia de la motivación y el cambio gradual del ejercicio, consistente y adaptada al ritmo de vida.	Precontemplación	Necesita cambiar Se resiste a cambiar desinterés por cambiar	1, 2, 3	Siempre (5) Casi siempre (4) Algunas veces (3) Un poco (2) Nunca (1)
			Contemplación	Sabe los beneficios Preocupan los obstáculos Falta compromiso	4, 5, 6	
			preparación	Planifica su día Realiza muchas actividades Tiene una meta Tiene capacidades y limitaciones Tiene recursos y materiales Recibe apoyo	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	
			Acción	Plan de actividad Es auto disciplinado Le es difícil Reconocer sus logros Registra su progreso	13, 14, 15, 16	
			Mantenimiento	Sabe adaptarse a la rutina Tiene confianza con el ejercicio Impacta positivamente	17, 18, 19, 20	

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS VARIABLE 1

DIMENSIÓN: MOTIVACION INTRINSECA		1 Nunca	2 Un poco	3 algun as veces	4 Casi siempre	5 Siempre
1	Me reconozco a mí mismo/a como una persona activa en cuanto a la actividad física					
2	Me gusta hacer cualquier tipo de actividad física.					
3	Prefiero hacer actividad física solo por separado del resto.					
4	Me siento capaz de poder hacer actividad física a pesar de los obstáculos que se te puedan presentar en tu día a día					
5	Me considero una persona muy habilidosa cuando se trata de practicar alguna actividad física.					
6	Cuando tengo tiempo libre en la semana, me doy un momento del día para hacer actividad física.					
7	Me siento motivado con frecuencia para hacer actividad física.					
8	Tengo claro el motivo por el cual realizo actividad física.					
9	Realizo ejercicio para impresionar a otras personas o para que noten los cambios físicos en tu cuerpo					
DIMENSIÓN: MOTIVACION EXTRINSECA						
10	Hago actividad física o practico deportes con frecuencia para ganar una recompensa externa (como premios, dinero, regalos o una nota extra)					
11	He notado algún cambio positivo en mi vida desde que comencé a hacer actividad física					
12	Intento destacar ante el resto siempre y cuando se trata de hacer cualquier tipo de actividad física					
13	Hago ejercicio o practicar deportes con la intención de recibir elogios o reconocimiento por parte de tu familia, amigos o compañeros.					
14	La competencia o la participación en deportes me motiva más a hacer ejercicio que el simple hecho de hacerlo por diversión o salud					
15	Hago ejercicio porque siento presión por competir o por ser mejor que otros en un deporte o actividad física.					
16	Siempre acepto participar cuando me proponen realizar algún tipo de actividad física.					
17	Prefiero hacer actividad física acompañado con algún amigo/a o familiar, en lugar de hacerlo solo.					
18	Recibo apoyo de mi círculo social más cercano (familia, amigos) con respecto a mis objetivos de realizar actividad física.					
19	Me agradan las clases preparadas por mi profesor de educación física.					
20	Suelo rodearme de personas que practican actividad física con regularidad.					

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autora del Instrumento
Giles Abarca, Carlos Alberto	Educación Física	U.N.M.S.M.	Cuestionario	Flores Hilario Jorge Arturo
TITULO: MOTIVACIÓN Y LOS HABITOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ANGELO PATRI - CAMPOY				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

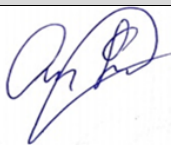
INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					90
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					95
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				80	
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					90
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				80	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					90
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					90
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [x] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:

Lima, 18/07/2025	09279470		990346167
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO JUICIO DE EXPERTOS VARIABLE 2

DIMENSION: PRECONTEMPLACION		1	2	3	4	5
1	Considero que debería de hacer más actividad física últimamente					
2	Reconozco que la actividad física es importante para mí.					
3	Evito pensar en la necesidad de hacer ejercicio o mejorar mi relación con la actividad física.					
DIMENSION: CONTEMPLACION						
4	Siento que el ejercicio mejora mi estado de ánimo y bienestar					
5	Me resulta difícil mantenerme constante con mis hábitos de ejercicio a lo largo del tiempo.					
6	Realizo actividad física con una cierta frecuencia actualmente					
DIMENSION: PREPARACION						
7	Realizo ejercicio de forma planificada o estructurada (por ejemplo, sigo una rutina de entrenamiento o practico un deporte un número determinado de veces a la semana, etc.)					
8	Suelo realizar una variedad de ejercicios físicos (como salir a caminar o correr, nadar, ir al gimnasio, bailar, montar bicicleta, etc.)					
9	Hago ejercicio con el objetivo de mejorar mi salud o condición física.					
10	Tengo la energía suficiente para ejercitarme después de cumplir con mis tareas diarias.					
11	Me siento físicamente capaz de hacer ejercicio sin demasiada dificultad.					
12	He buscado recursos o herramientas (como aplicaciones o equipos) que me ayuden a mantener una práctica regular de ejercicio.					
13	He considerado hablar con un profesional o buscar más información sobre como empezar a hacer ejercicio.					
DIMENSION: ACCION						
14	Considero que el ejercicio es una prioridad en mi vida diaria.					
15	Me comprometo con mi rutina de ejercicios incluso cuando estoy cansado(a) o tengo poco tiempo.					
16	Me resulta fácil integrar la actividad física en mi rutina diaria o semanal.					
17	Estoy logrando realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada por varios días o semanas a la semana (como salir a caminar, practicar algún deporte, ir al gimnasio o clases de baile, etc.)					
18	Registro o reconozco mis avances en la actividad física (por ejemplo: me siento más fuerte, más ligero, he perdido peso, me canso menos).					
DIMENSION: MANTENIMIENTO						
19	He superado barreras como el tiempo, el cansancio o la falta de motivación para mantener una práctica constante de ejercicio.					

20	El ejercicio es ahora una parte establecida de mi rutina diaria o semanal.					
21	La actividad física ha tenido un impacto positivo en mi vida (por ejemplo: mejoro mi relación con amigos o familia, mi estado de ánimo, o mi confianza personal).					

I. DATOS INFORMATIVOS

Apellido y Nombre del Informante	Especialidad del evaluador(a)	Cargo o Institución donde Labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autora del Instrumento
Giles Abarca, Carlos Alberto	Educación Física	U.N.M.S.M.	Cuestionario	Flores Hilario Jorge Arturo
TITULO: MOTIVACIÓN Y LOS HABITOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO ANGELO PATRI - CAMPOY				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					95
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					90
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.				80	
4. ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organización lógica.					90
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					92
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					95
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos.					90
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					95
10. PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95

III. OPINION DE APLICACIÓN

Aplicable [X] Aplicable después de corregir []

No aplicable []

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:

Lima, 18/07/2025	09279470		990346167
Lugar y fecha	DNI	Firma del Experto	Teléfono

