



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**LA MOTIVACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO
DEL COLEGIO LATINOAMERICANO AREQUIPA, 2023**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. VÍCTOR KEVIN VILCA BLANCO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

LA MOTIVACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO DEL COLEGIO LATINOAMERICANO AREQUIPA, 2023

AUTOR

VÍCTOR KEVIN VILCA BLANCO

RECuento DE PALABRAS

14959 Words

RECuento DE CARACTERES

86644 Characters

RECuento DE PÁGINAS

88 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

3.2MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 8, 2024 9:19 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 8, 2024 9:20 PM GMT-5

● 8% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 7% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


Dr. Sc. Jorge Damian Fuentes Lopez
UNA- PUNO




Dr. Jorge Alfredo Ortiz del Corpio
DECANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
AREQUIPA - PERÚ

Resumen



DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi padre Julio Victor Vilca Jaño y mi madre Genoveva Blanco Quispe y mis hermanos, a mi familia y en especial a mi hija Romina Nicol Vilca Apaza quienes han sido mi fuente inagotable de apoyo, inspiración y amor a lo largo de mi vida. Su sacrificio y esfuerzo han sido el motor que me ha impulsado a alcanzar esta meta académica. También dedico esta tesis a mis amigos y seres queridos, quienes han estado a mi lado brindándome aliento en cada paso de este emocionante viaje. Su amistad y cariño son invaluableles, y sin ellos, este logro no sería posible.

VÍCTOR KEVIN VILCA BLANCO



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecer, a Dios, por haber permitido mi existencia en este mundo, en el Perú, un país diverso, en mi Puno querido.

A la Universidad Nacional de Altiplano, Alma Mater de los Puneños, a la Facultad De Ciencias de la Educación, a la Escuela Profesional De Educación Física por las grandes enseñanzas recibidas en sus aulas en todos los años de mí formación profesional.

Con gran estima y gratitud a mis jurados, en su condición de presidente Dr. LUIS GUILLERMO PUÑO CANQUI, primer miembro Dr. YANET AMANDA MAQUERA MAQUERA, segundo miembro M.Sc. JUAN RICHARD CASTRO LUJAN mi asesor y director de Tesis D.Sc. JOSE DAMIAN FUENTES LOPEZ, por siempre brindarme sus grandes enseñanzas y orientaciones para mi trabajo de investigación.

También expreso mi profundo agradecimiento al Colegio Latinoamericano por brindarme la oportunidad de llevar a cabo este estudio.

Y a mi familia, por su amor, apoyo incondicional y paciencia a lo largo de esta travesía. Su constante aliento ha sido mi mayor motivación.

VÍCTOR KEVIN VILCA BLANCO



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2.1. Problema principal	15
1.2.2. Problemas específicos	16
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.3.1. Hipótesis general	16
1.3.2. Hipótesis específicas	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	17
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.5.1. Objetivo general	17
1.5.2. Objetivos específicos	18
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LA LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES	19



2.1.1.	A nivel internacional	19
2.1.2.	A nivel nacional	20
2.1.3.	A nivel local	21
2.2.	MARCO TEÓRICO	22
2.2.1.	Teoría de la Motivación por el Logro	22
2.2.2.	Teoría de la Autodeterminación	23
2.2.3.	Motivación	24
2.2.4.	Dimensiones de la variable: Motivación	25
2.2.5.	Actividad física	26
2.2.6.	Inactividad física	26
2.2.7.	Impacto del sedentarismo en estudiantes	27
2.2.8.	Dimensiones de la variable: Actividad física	27
2.2.9.	Ventajas de la actividad física	29
2.2.10.	Recomendaciones de actividad física según la Organización Mundial de la Salud	30
2.2.11.	Motivaciones para la actividad física: Diferencias de género	30
2.2.12.	Fomentando la actividad física y la motivación en la adolescencia	31
2.2.13.	Promoción del estilo de vida saludable a través de la Educación Física	32
CAPÍTULO III		
MATERIALES Y MÉTODOS		
3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	34
3.2.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	34
3.2.1.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	36
3.3.1.	Población	36
3.3.2.	Muestra	36



3.4.	DISEÑO ESTADÍSTICO	37
3.4.1.	Enfoque	37
3.4.2.	Tipo	37
3.4.3.	Diseño	38
3.5.	PROCEDIMIENTO.....	38
3.6.	VARIABLES	38
3.7.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	40
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		
4.1.	RESULTADOS.....	41
4.2.	DISCUSIÓN	60
4.3.	CONTRASTE DE LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	63
V.	CONCLUSIONES.....	70
VI.	RECOMENDACIONES	71
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
ANEXOS.....		78

ÁREA: Educación física

TEMA: Motivación y actividad física

Fecha de sustentación: 19 de enero del 2024.



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Confiabilidad del instrumento.....	35
Tabla 2. Operacionalización de variables	39
Tabla 3. Practico actividades aeróbicas como correr, trotar, nadar, montar en bicicleta, entre otros tipos de ejercicio cardiovascular.	41
Tabla 4. Llevo a cabo ejercicios de resistencia tales como entrenamiento de fuerza en el gimnasio, levantamiento de pesas y ejercicios con el propio peso corporal como lagartijas, sentadillas, fondos, etc.....	42
Tabla 5. Realizo ejercicios de flexibilidad que incluyen estiramientos, practica de yoga, taichi y otras actividades que mejoran la flexibilidad y la movilidad del cuerpo.....	43
Tabla 6. ¿Suele hacer ejercicio físico al menos 12 días al mes?.....	44
Tabla 7. ¿Habitualmente realiza ejercicio físico al menos 3 días a la semana?.....	45
Tabla 8. ¿Acostumbra realizar ejercicio físico al menos 5 días a la semana?	46
Tabla 9. ¿En los días que hace ejercicio físico, suele dedicar al menos 30 minutos al día?.....	47
Tabla 10. Disfruto haciendo ejercicio físico en mi hogar.	48
Tabla 11. Practico ejercicio físico en algún gimnasio o club.....	49
Tabla 12. Realizo ejercicio físico al aire libre	50
Tabla 13. Disfruto encontrar nuevos retos que me permitan desarrollar otras facetas de mi personalidad.....	51
Tabla 14. Me interesa aprender diversas formas de hacer ejercicio físico.	52
Tabla 15. Considero que es vital hacer ejercicio físico para mantener mi salud en óptimas condiciones.....	53



Tabla 16. Experimento satisfacción al practicar actividad física	54
Tabla 17. Percibo que las personas cercanas a mí consideran importante que practique ejercicio físico para mantenerme saludable.	55
Tabla 18. Disfruto recibir reconocimiento por parte de las personas que conozco cuando hago ejercicio físico.	56
Tabla 19. Me agrada demostrar a los demás mi habilidad para ejercitarme.	57
Tabla 20. Valoro el apoyo de las personas que conozco en mi compromiso con el ejercicio físico, ya que es significativo para mi bienestar.	58
Tabla 21. Creo que, al hacer ejercicio físico, recibiré una recompensa positiva.	59
Tabla 22. Considero que es imprescindible hacer ejercicio físico para mantenerse en forma.	60
Tabla 23. Hipótesis general.....	63
Tabla 24. Resultados de la prueba de hipótesis específica 1	65
Tabla 25. Resultados de la prueba de hipótesis específica 2	66



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

MINSA: Ministerio de Salud del Perú



RESUMEN

La investigación se realizó en el Colegio Latinoamericano durante el año en curso, 2023, con el propósito primordial de identificar la motivación y su relación con la participación en actividad física entre los estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano. Específicamente, se exploraron las dimensiones de motivación intrínseca, extrínseca y positiva en relación con la práctica de la actividad física. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, con un diseño no experimental. La población y la muestra incluyeron a 114 estudiantes de las secciones A y B del 5to y 6to grado de primaria. La técnica utilizada para la recopilación de datos fue la encuesta, y como instrumento un cuestionario. El resultado principal reveló una correlación positiva moderada entre las variables de estudio. En conclusión, se observó que a medida que aumenta el nivel de motivación, también se incrementa la participación en actividad física.

Palabras Clave: Actividad física, Educación física, Ejercicio físico, Estudiantes, Motivación.



ABSTRACT

The research was carried out at the Colegio Latinoamericano during the current year, 2023, with the primary purpose of identifying motivation and its relationship with participation in physical activity among five cycle students of the Colegio Latinoamericano. Specifically, the dimensions of intrinsic, extrinsic and positive motivation were explored in relation to the practice of physical activity. The study adopted a quantitative, correlational descriptive approach, with a non-experimental design. The population and sample included 114 students from sections A and B of the 5th and 6th grade of primary school. The technique used for data collection was the survey, and as an instrument a questionnaire. The main result revealed a moderate positive correlation between the study variables. In conclusion, it was observed that as the level of motivation increases, participation in physical activity also increases.

Keywords: Physical activity, Physical education, Physical exercise, Students Motivation.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo con Domínguez (2021), el surgimiento de la motivación se atribuye a la interacción entre el individuo y su entorno próximo. Esta conexión cobra relevancia en situaciones interactivas, donde la percepción del individuo desempeña un papel crucial en la determinación de su nivel de motivación, la cual estará condicionada por el desarrollo de las relaciones entre las personas y el entorno en el que se encuentran.

Además, la definición de actividad física proporcionada por la Organización Mundial de la Salud establece que se refiere a los movimientos musculares que resultan en la contracción y relajación de todo el cuerpo, con llevando un desgaste físico. Esto abarca diversas actividades, que van desde las realizadas durante períodos de ocio hasta desplazamientos y trabajo, siendo esencial destacar que tanto las actividades físicas moderadas como las intensas contribuyen a mejorar la salud. (OMS, 2022)

Según los datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud, la adopción de un estilo de vida más activo podría prevenir hasta cinco millones de muertes anuales en todo el mundo, debido a que, según las estadísticas, 4 de cada 5 adolescentes no cumplen con la cantidad recomendada de actividad física, lo que genera un impacto económico a nivel mundial con costos en atención médica que alcanzan miles de millones de dólares. De manera que, la práctica regular de actividad física no solo previene enfermedades como cardiopatías, diabetes tipo 2 y cáncer, además mejora la salud mental al mitigar los síntomas de depresión y ansiedad, mejorando la salud cognitiva, fortaleciendo la memoria y promoviendo el bienestar psicoemocional.(OMS, 2020)



Por esta razón, de acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, la motivación desempeñará un papel crucial en la participación y continuidad de las actividades deportivas y físicas, siendo un factor determinante que impulsa la participación y persistencia en dichas actividades. Una motivación adecuada puede aumentar su compromiso, ayudándoles a superar obstáculos y mantener hábitos saludables a largo plazo. La motivación también está relacionada con el bienestar emocional, ya que, al sentirse motivados, experimentarían una mayor satisfacción y disfrute en sus actividades físicas, lo que a su vez mejorará su salud mental y física. (OPS, 2019)

Según las estadísticas proporcionadas por el Ministerio de Salud del Perú, tan solo el 26% de los habitantes del país participa en actividades físicas. Este dato sugiere que una significativa proporción de la población no presenta la motivación necesaria para emprender dichas prácticas, posiblemente debido a la carencia de acceso a instalaciones deportivas, la limitación de tiempo o el sedentarismo, factores que podrían estar incidiendo en la disposición de la población hacia la práctica de actividades físicas.

Asimismo, la participación constante en actividad física no solo actúa como una medida preventiva contra enfermedades, sino que también se asocia con un aumento en la expectativa de vida, llegando a alcanzar los 75 años, que es la esperanza de vida promedio en el Perú, siendo esencial fomentar la participación en actividades físicas con el fin de contribuir significativamente a la mejora tanto de la salud como del bienestar de la población en general (MINSAL, 2023).

En Arequipa, la motivación y la práctica de actividad física enfrentan un desafío considerable debido a la falta de conciencia y promoción respecto a la relevancia de mantener un estilo de vida activo y saludable, a pesar de contar con un entorno natural



propicio para la realización de actividades al aire libre. La carencia de una infraestructura adecuada, la ausencia de espacios públicos seguros y la falta de accesibilidad a programas deportivos, sumadas a factores socioeconómicos y culturales, también contribuyen a la baja motivación para la actividad física en la ciudad.

Por lo tanto, se percibe como fundamental intensificar la motivación para participar en actividades físicas entre los estudiantes del Colegio Latinoamericano, con el propósito de fortalecer y mejorar tanto su salud física como mental. Se busca fomentar la incorporación de prácticas físicas desde edades tempranas, cultivando hábitos saludables en su vida diaria. Esta iniciativa también busca impulsar habilidades sociales y colaboración en equipo, al mismo tiempo que disminuye el riesgo de enfermedades vinculadas al sedentarismo. Se anticipa que este enfoque contribuirá a mejorar el desempeño académico y el bienestar general de los estudiantes.

Por lo cual, el objetivo central de la presente investigación consiste en identificar la motivación y su vínculo con la participación en actividad física entre los estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano en el año 2023. Además, se han establecido objetivos específicos que incluyen la exploración de la motivación intrínseca y su relación con la práctica de actividad física en los estudiantes; el análisis de la motivación extrínseca y su relación con la actividad física, así como la comprensión de la motivación positiva y su correlación con la práctica de actividad física en los estudiantes de dicho ciclo escolar.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema principal

¿Cuál es la relación entre la motivación y la práctica de actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023?



1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre la motivación intrínseca y la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023?

- ¿Cuál es la relación entre la motivación extrínseca y la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023?

- ¿Cuál es la relación entre la motivación positiva y la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

La motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023, es alta y significativa.

1.3.2. Hipótesis específicas

- La motivación intrínseca y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023, es alta y significativa.

- La motivación extrínseca y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023, es alta y significativa.



- La motivación positiva y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023, es alta y significativa.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Este estudio es relevante en la actualidad, donde la vida sedentaria y el uso excesivo de dispositivos electrónicos han aumentado en la vida de los estudiantes. Llevar a cabo esta investigación fue fundamental, ya que al comprender los factores que motivan a los estudiantes, se podrán diseñar estrategias y programas que los alienten a tener un estilo de vida saludable y activa.

Esto no solo tiene beneficios inmediatos para su salud física, como la prevención de enfermedades y satisfacción física, así mismo, tiene un efecto significativo en su bienestar mental y emocional, dado que la práctica regular de actividad física contribuye a reducir el estrés, mejorar la concentración, la memoria y promover la autoestima, lo que a su vez contribuye a un mejor rendimiento académico y un desarrollo integral de los estudiantes. Además, la fomentación de hábitos saludables desde una edad temprana.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Identificar la motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023.



1.5.2. Objetivos específicos

- Conocer la motivación intrínseca y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023.
- Conocer la motivación extrínseca y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa, 2023.
- Conocer la motivación positiva y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. A nivel internacional

Los autores Ordoñez et al. (2021), realizaron una investigación en la que evaluaron los niveles de actividad física en estudiantes, considerando diferencias de género. Utilizando un enfoque descriptivo y correlacional, se aplicó el cuestionario especializado en actividad física (PAQ-A) a 309 estudiantes de dos centros educativos en Cañar. Los resultados indicaron niveles normales de actividad física en ambos géneros. Así mismo, se halló una relación positiva entre la actividad física y las necesidades emocionales, así como conexiones con diferentes aspectos motivacionales, dichos hallazgos proponen que la actividad física se asocia con el bienestar psicológico y la disposición a mantener un compromiso continuo en estas prácticas.

Fuentes y Lagos (2023), llevaron a cabo una investigación con el propósito central de determinar las razones detrás de la participación en actividad física y deportiva entre los alumnos de una escuela en la región de Araucanía. Este estudio, tuvo un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, empleó un cuestionario diseñado específicamente para analizar la motivación y la práctica de actividades físico-deportivas. La muestra consistió en 35 estudiantes, representativos de la población en estudio. Los resultados obtenidos destacaron que las motivaciones principales que impulsan el compromiso en actividades físicas y deportivas abarcan la percepción de habilidades personales en el deporte,



la búsqueda de una manera de emplear el tiempo, el deseo intrínseco de superación personal y la consideración de la salud como un factor motivador. Estos descubrimientos ofrecen una perspectiva crucial sobre los motivos que afectan la colaboración en actividades físicas y deportivas en el entorno estudiantil.

Franco y Menescardi (2020), efectuaron un estudio para identificar los factores motivadores en la participación de actividades físicas. Utilizando un enfoque descriptivo correlacional y un diseño no experimental, emplearon varios cuestionarios para examinar elementos tales como la actividad física en adolescentes, la normalización del comportamiento en el ámbito deportivo, el clima motivacional, el estilo de control y la satisfacción de necesidades fundamentales. La muestra incluyó a 89 alumnos representativos de la población en estudio. Los resultados destacaron la influencia de la motivación integrada, externa e intrínseca en relación con el rendimiento, así como la importancia del género en la participación en actividad física. Estos hallazgos proporcionan una valiosa comprensión de los elementos que afectan la participación activa en actividades físicas y su relación con diversos aspectos motivacionales y de satisfacción de necesidades en el entorno estudiantil.

2.1.2. A nivel nacional

Cabello (2018), se centró en examinar la influencia entre la actividad física y la calidad de vida en jóvenes de un colegio en Miraflores. Con una metodología de tipo básica y un diseño transversal no experimental, la correlación se evaluó a través de dos escalas de medición. La muestra incluyó a 120 estudiantes representativos de la población estudiada. Los hallazgos destacaron una relación directa, aunque de magnitud débil, entre la actividad física y la calidad de vida de



los alumnos. Estos resultados ofrecen una perspectiva valiosa sobre la conexión ambas variables de estudio en el entorno educativo, proporcionando información clave para mejorar la comprensión y promoción de la salud en los estudiantes.

Borja (2018), emprendió un análisis con el propósito fundamental de identificar las causas motivacionales que inciden en la implicación de actividades de los estudiantes, enfocándose en un colegio ubicado en Sayán. En el ámbito metodológico, se optó por una indagación de naturaleza descriptiva y sin un diseño experimental. El proceso de datos involucró el uso de un cuestionario y la aplicación de entrevistas como técnica complementaria. La muestra de estudio consistió en 164 estudiantes del colegio Irrigación Santa Rosa. Los resultados obtenidos respaldaron la hipótesis propuesta, revelando una influencia sustancial de la motivación en los alumnos comprometidos con las regulaciones físicas en el entorno escolar. Además, se destacó que los juegos de carácter lúdico funcionaron como elementos de motivación, tanto desde una perspectiva intrínseca como extrínseca. Esta dinámica de motivación desarrollo un gran impacto contribuyendo con el desarrollo de los estudiantes durante las actividades físicas, subrayando la relevancia de abordar la motivación como un factor clave para prevención y promoción de actividades que implican una participación saludable en el sector educativo.

2.1.3. A nivel local

Condori (2018), se embarcó en una investigación con el propósito de establecer relaciones entre las variables de motivación deportiva y autoestima en los estudiantes de una institución educativa en Arequipa. Adoptando un enfoque no experimental y un diseño correlacional, se empleó un test como instrumento



de evaluación para ambas variables consideradas. La muestra incluyó a 81 estudiantes seleccionados como representación. Los resultados revelaron que el promedio de motivación deportiva fue del 53.1%, destacando la predominancia de la motivación intrínseca. Este hallazgo sugiere que los estudiantes participan en actividades deportivas impulsados por un interés auténtico. Además, se observó que un 72.8% de los estudiantes, tuvo un nivel alto de autoestima, indicando una valoración positiva de sí mismos.

Laura y Neira (2022), expresaron en su investigación el propósito de evaluar la conexión entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes jóvenes. Para lograr este objetivo, se seleccionó un enfoque cuantitativo con un nivel de correlación, adoptando un diseño no experimental de tipo transversal. Su muestra consistió en 146 alumnos provenientes de escuelas en el distrito de Yura. Para la recopilación de datos se empleó como instrumento un cuestionario. Aunque los resultados no indicaron una influencia significativa entre la intensidad, duración y frecuencia de las actividades físicas y la calidad de vida de los estudiantes, el estudio contribuye a la comprensión de los factores involucrados en la relación entre actividad física y calidad de vida. Esta comprensión y las prácticas orientadas buscan promover la salud y el bienestar psicoemocional en el ámbito educativo.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Teoría de la Motivación por el Logro

Los aportes teóricos desarrollados por McClelland y sus colegas en 1953 citado en Espinosa y Pérez (2022), plantea la idea de que la motivación por el logro es un tipo de impulso que surge a través de interacciones sociales, dirigiendo



de manera constante los esfuerzos y acciones de un individuo hacia la meta de superar los estándares convencionales. Así mismo la motivación por el logro actúa como un estímulo para la exitosa consecución de desafíos. Aquellas personas que albergan esta motivación muestran una persistencia y un interés sostenido a lo largo del tiempo en la búsqueda de sus metas, lo que aumenta la probabilidad de superar los estándares establecidos, ya que se esfuerzan constantemente por mejorar sus logros.

Por tanto, la teoría motivacional, sugiere que cuando la motivación aumenta se mantiene el éxito evitando el fracaso, se genera un comportamiento altamente motivado. Esto tiene implicaciones significativas tanto en el sector educativo como en el deportivo, ya que una motivación que esté alineada con las metas propuestas no solo influirá en el rendimiento, sino también en la satisfacción personal y el disfrute de las actividades destinadas a alcanzar dichas metas.

2.2.2. Teoría de la Autodeterminación

La teoría expuesta por los autores Deci y Ryan en 1985 según Vargas y Herrera (2019), aborda aspectos esenciales relacionados con el crecimiento de la personalidad, necesidades psicológicas, autorregulación, establecimiento de metas a corto y largo plazo, propósitos positivos en la vida, vigor, vivacidad, y otros elementos. En su obra de 2008, Deci y Ryan hacen una distinción entre motivación autónoma y motivación controlada. La primera abarca tanto la motivación intrínseca como formas de motivación extrínseca en las cuales las personas reconocen el valor de una actividad o la han integrado a su identidad. La segunda se refiere a la regulación externa, donde el comportamiento se ve afectado



por contingencias externas como castigos o recompensas, y a la regulación introyectada, en la cual una acción ha sido parcialmente internalizada y se mantiene a través de aspectos como la búsqueda de aprobación, la evitación de la culpa, el mantenimiento de la autoestima o el ego. Estas diversas formas de motivación ejercen influencia en el respaldo y la promoción de comportamientos específicos.

Así mismo las aplicaciones prácticas de la Teoría de la Autodeterminación deben centrarse en promover la orientación autodeterminada de los individuos que participan en actividades físico-deportivas. En el contexto de las clases de Educación Física, se deberá promover un entorno propicio que estimule la motivación autónoma entorno a la actividad física, además de impartir a los estudiantes las actitudes y motivaciones necesarias para que sigan practicando deportes fuera del contexto educativo y lo formalicen en una vida cotidiana. En muchas ocasiones, los niveles de actividad física en las clases son afectados por los niveles fundamentales de motivación de los estudiantes. La actividad física juega un papel crucial como medio para regular la motivación y fomentar estilos de vida saludables.

2.2.3. Motivación

La motivación es la combinación de todo factor intrínseco o extrínseco, por lo cual, todo ser humano impulsa su motivación a través de metas dirigidas hacia el éxito. De acuerdo con los autores Usán y Salavera (2018), es el fuerte deseo de cumplir objetivos diariamente hacia la consecución de metas y objetivos específicos. La motivación involucra la combinación de factores internos, como creencias, valores, intereses y necesidades, junto con estímulos externos, como



recompensas y reconocimiento, que influyen y refuerzan la persistencia y dedicación de la persona en el logro de sus aspiraciones. Además, la motivación puede variar en intensidad y dirección a lo largo del tiempo, adaptándose a las circunstancias y experiencias del individuo en su búsqueda de cumplir sus metas y aspiraciones.

2.2.4. Dimensiones de la variable: Motivación

Motivación intrínseca: Los autores Vásquez y López (2019), mencionan que es un comportamiento interno que busca complacer un deseo interno a través del desafío, estas necesidades básicas buscan la satisfacción interpersonal que cada persona produce. Considerado como todo impulso que está presente de forma intrínseca en toda persona.

Motivación extrínseca: La motivación extrínseca se enfoca en obtener recompensas, ya sea en diferente contexto de forma positiva o negativa. De acuerdo con Vásquez y López (2019), toda persona que practique un deporte y que haga uso de actividades físicas pueden estar expuestos a recompensas, pueden incluir medallas, altas remuneraciones, becas o reconocimiento social. La teoría de autodeterminación (TAD) señala que, si se utilizan recompensas para incentivar una conducta que la persona ya realiza, esta puede atribuir sus acciones únicamente a esas recompensas. Algunos estudios en el ámbito deportivo han demostrado que la motivación puede estar influenciada por factores como becas, retroalimentación y castigos utilizados por los entrenadores.

Motivación positiva: La motivación positiva es definida como todo progreso donde la persona comienza una actividad, representada por toda conducta que busca obtener una recompensa fortaleciendo la motivación de forma



placentera (por ejemplo, un premio o reconocimiento) además, también ocurre internamente llamado motivación intrínseca. (García, 2018)

2.2.5. Actividad física

Zurita et al. (2018), define que toda actividad física es interpretada por movimientos físico que ayuden a estimular los músculos aumentando el gasto de energía por parte del individuo que la realiza.

Conforme con, Barbosa y Urrea (2018), la actividad física engloba factores con efectos positivos en la salud mental y física, ayudando a disminuir riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, cáncer, osteoporosis, sobre todo la obesidad que actualmente es considerado un tema muy importante en la salud, enfermedades degradantes a nivel cognitivo como la demencia y el Alzheimer. Además, contribuye a reducir los niveles de depresión, ansiedad y estrés, al mismo tiempo que fortalece las capacidades neurocognitivas, las habilidades sociales y el autoconcepto. La práctica de actividades con deporte implica tener un hábito saludable promoviendo el bienestar en diversos contextos, al permitir a las personas conocerse mejor y regular sus acciones internas. Además, fomenta estilos de vida saludables, lo que resulta beneficioso tanto a nivel terapéutico como preventivo.

2.2.6. Inactividad física

De acuerdo con Roldán (2022), considera que todo problema con la salud física se ha calificado como indicador primordial de riesgo en relación con la morbilidad y mortalidad a nivel global, debido al alto índice de enfermedades neuro degenerativas. Así mismo Diversas investigaciones indican que esta tendencia se encuentra vinculada a factores sociales y culturales que son



influenciados directamente por el entorno en el que las personas residen, sus rutinas diarias, incluyendo sus medios de transporte, hábitos alimenticios y el creciente uso de la tecnología.

2.2.7. Impacto del sedentarismo en estudiantes

El sedentarismo en los estudiantes se refiere al tiempo que dedican a actividades sedentarias y al uso de pantallas. Según Sánchez, et al. (2019), aportes importantes han desarrollado una clara relación entre el comportamiento sedentario y problemas de salud significativos en los estudiantes, incluyendo un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad. Además, se ha evidenciado que las personas que no practican deporte padecen de problemas a nivel cognitivo en la población.

Es crucial destacar que los patrones de comportamiento sedentario, en particular el tiempo dedicado a mirar la televisión, tienden a mantenerse consistentes a lo largo del tiempo en la vida de un estudiante. Por lo tanto, existe una necesidad imperante de enfocarse en la promoción de hábitos de comportamiento saludables desde una edad temprana. Estas medidas preventivas son esenciales para contrarrestar los efectos perjudiciales del sedentarismo, por ello se busca promover la salud en los jóvenes estudiantes para que en el futuro no presenten problemas en la salud.

2.2.8. Dimensiones de la variable: Actividad física

Tipo de actividad física: Guillamón, et al. (2019), nos mencionan que el tipo de actividad física es la clasificación de las diferentes actividades que se desarrollan para ejercitar el cuerpo. Incluye actividades aeróbicas, de resistencia o fuerza, de flexibilidad, recreativas y de equilibrio y coordinación. Las categorías



de elección abarcan cualquier actividad que se vincule con metas individuales, niveles de condición física y preferencias personales. La combinación de diversas formas de actividad física resulta crucial para obtener beneficios determinantes para mejorar la salud.

Duración de la actividad física: Los autores Chales y Merino (2019), indican que el tiempo estimado de actividad física se refiere al lapso que una persona emplea en llevar a cabo sus actividades físicas. Es la cantidad de tiempo que una persona se mantiene activa y realizando ejercicios o movimientos que implican esfuerzo físico. La duración puede variar según el tipo de actividad física que se esté realizando, la intensidad del ejercicio reforzando los objetivos personales. La duración puede variar según las diferentes actividades físicas que se desarrollen, la intensidad del ejercicio y los objetivos individuales. La duración de todo proceso de actividad física es importante, considerando los beneficios importantes para la salud y el bienestar que es proporcionado por toda actividad física.

Lugar donde realiza la actividad física: Tapia (2019), nos menciona que es el ambiente donde realizas la actividad física es el espacio físico o ubicación donde una persona lleva a cabo sus ejercicios y actividades físicas. Puede ser en gimnasios, parques, canchas deportivas, pistas de atletismo, espacios en el hogar, centros de acondicionamiento físico, entre otros. La elección del lugar puede influir en el tipo de ejercicio realizado y en la comodidad durante la actividad. Es importante seleccionar un lugar adecuado y seguro para mantener una rutina de ejercicio regular.



2.2.9. Ventajas de la actividad física

Todo desarrollo de actividades físicas promueve un estilo saludable, cultivando hábitos que fomentan la continuidad de dicha actividad. Esto les permite mantenerse activos y adoptar rutinas saludables desde una edad temprana, lo que a su vez previene enfermedades, potenciando las habilidades de los estudiantes.

A continuación, de acuerdo con Rodríguez, et al. (2020), se describen los aspectos fundamentales relacionados con los beneficios de la actividad física en los estudiantes:

Control del equilibrio energético y prevención del sobrepeso y la obesidad: La actividad física es clave para controlar la estabilidad de energía y prevenir la obesidad, promoviendo un alcance y desarrollo saludable en sistemas como el cardiovascular y el musculo esquelético. Además, mejora la capacidad de oxigenación en la sangre y estimula la coordinación motora y el equilibrio.

Promoción de la salud mental y el bienestar psicológico: Toda acción física influye positivamente en la salud mental, reduciendo la ansiedad, el estrés y previniendo el insomnio. Además, se reconoce su capacidad para mejorar la autoestima, los niveles cognitivos como la memoria, la atención y percepción. Estas investigaciones demostraron que al realizar actividad física aumenta el rendimiento académico y desarrollan un nivel adecuado en las funciones neuro cognitivas.

Fomento de interacciones sociales positivas: Cualquier actividad física impulsa y asegura el progreso de habilidades sociales y atributos en niños y adolescentes. Refuerza competencias interpersonales como el liderazgo, trabajo



en equipo, comunicación efectiva, concentración, memoria y percepción. Además, juega un papel importante en la disminución y prevención de problemas sociales, el alcoholismo, la violencia y la participación en pandillas.

2.2.10. Recomendaciones de actividad física según la Organización Mundial de la Salud

Conforme con la Organización Mundial de la Salud (2019), se entiende que toda actividad muscular que incluye deportes, juegos, actividades con recreación, actividades desarrolladas en centros educativos en el curso de educación física, persiguen el fin de mejorar la salud y el bienestar emocional mediante la participación en actividades. Así mismo, se reduce toda enfermedad física como se explica en el siguiente texto:

Los estudiantes más jóvenes, en el rango de edades de 5 a 17 años, deben dedicar al menos 60 minutos diarios a participar en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

Realizar prácticas de actividad física durante 60 minutos diarios proporcionará una calidad de vida saludable.

La práctica diaria de actividad física debe ser de carácter aeróbico, y se recomienda añadir, al menos en tres ocasiones a la semana, actividades enérgicas que se centren principalmente en fortalecer los músculos y los huesos.

2.2.11. Motivaciones para la actividad física: Diferencias de género

En una investigación realizada en Madrid por Fuentes y Lagos (2019), se identificaron como principales motivaciones para participar en actividades físicas durante el tiempo libre las siguientes, listadas por orden de importancia: diversión,



aprovechamiento del tiempo libre, cuidado del cuerpo, bienestar y disfrute del deporte. En cuanto a las diferencias de género, los hombres se involucran principalmente en actividad física por diversión y para ocupar su tiempo libre, mientras que las mujeres tienden a centrarse más en aspectos estéticos.

De igual forma, en América Latina, un análisis efectuado en Colombia en estudiantes, reveló que la razón primordial para llevar a cabo ejercicio físico era mejorar la salud y el aspecto, siendo esta última motivación más prevalente en el género femenino. Además, se concluyó que las razones para participar en actividad física varían según la edad y el género. A medida que las personas envejecen, se priorizan más las razones relacionadas con la salud física y mental y diversión. Hombres y mujeres presentan diferencias en sus motivaciones, ya que las mujeres se centran principalmente en la protección de la imagen y el control del peso, en tanto que los hombres se enfocan en la competencia, el logro y los beneficios físicos.

2.2.12. Fomentando la actividad física y la motivación en la adolescencia

De acuerdo con Duran, et al. (2021), la adolescencia representa una fase crucial en la formación de hábitos saludables, ya que es una etapa de transición hacia la madurez en la que uno se encuentra patrones de vida. Durante esta etapa, la participación en actividad física de calidad desempeña un papel clave, ya que fomenta el crecimiento físico, cognitivo, además, fortalece vínculos sociales de los adolescentes, al tiempo que promueve la adopción de hábitos físicos saludables.

En la actualidad, múltiples investigaciones resaltan la relación positiva entre la práctica regular de actividad física y la mejora en la salud de la población.



No obstante, la inactividad física y el sedentarismo persisten como desafíos significativos a nivel global. Esta situación se atribuye al hecho de que muchos jóvenes optan por otras actividades diarias y de entretenimiento en lugar de involucrarse en prácticas deportivas, a pesar de que la actividad física conlleva beneficios tanto para la salud física como mental.

En consecuencia, para abordar dicha problemática, Duran, et al. (2021), investigo que la relación en la actividad física, los procesos mentales y emocionales y, sobre todo, la motivación, donde se halló que la motivación juega un rol crucial y significativo en la práctica de ejercicio físico, dado que los adolescentes actúan de acuerdo a sus motivaciones para alcanzar sus metas. Así mismo, La dirección (las metas a las que una persona se siente atraída) y la intensidad (el esfuerzo empleado) de la motivación son cruciales para mantener un excelente rendimiento físico.

Por ello, todo tipo de motivación está estrechamente relacionada con ejercicios deportivos al aire libre. Toda acción es impulsada por una motivación intrínseca, fomentado las relaciones sociales entre los adolescentes mediante actividades que fortalecen las salud física, mental y social.

2.2.13. Promoción del estilo de vida saludable a través de la Educación

Física

La materia de Educación Física constituye aspectos fundamentales que se imparten a nivel global desde edades tempranas, con el propósito de concienciar y estimular acerca de la relevancia de participar en actividad física generando un estilo de vida positivo. No obstante, para alcanzar esta meta, resulta indispensable que los estudiantes experimenten satisfacción y disfruten durante las clases, lo que



implica fomentar la motivación para obtener mejores resultados. En esta labor, los instructores desempeñan un papel principal para impulsar la participación de los estudiantes, buscando incrementar los niveles de motivación intrínseca (Gaibor, 2023)

Así mismo el profesor de Educación Física desempeña un papel crucial al crear experiencias gratificantes durante la realización de diversas actividades. La metodología que emplea el docente tiene como objetivo estimular la motivación tanto en el aula como fuera de ella, promoviendo la participación en actividades físicas y fomentando calidad de vida saludable. Por medio de diversas estrategias de enseñanza, se busca sostener un nivel constante de motivación en los jóvenes estudiantes. (Gaibor, 2023)

En consecuencia, el propósito del profesor de Educación Física en sus clases es establecer un ambiente motivador que facilite una efectiva transmisión de conocimientos. Además, regula los niveles de actividad física que los educandos muestran en clase está vinculado a su motivación intrínseca y de estilos de vida activa y saludable, siendo esencial fomentar hábitos positivos en la comunidad educativa utilizando la actividad física como un pilar importante para obtener beneficios tanto en el aspecto físico como psicológico.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en la ciudad y departamento de Arequipa, situados en la región suroeste de Perú, frente al Océano Pacífico, con una extensión costera de 527 kilómetros y una superficie total de 3,057 km². Arequipa se encuentra ubicada a una latitud sur de 14°36'6" y longitud oeste entre los meridianos 71°59'39" y 75°5'52".

3.2. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

3.2.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Durante la investigación, se utilizó la encuesta como método para la recolección de información, una herramienta utilizada para obtener datos y opiniones de un grupo de individuos sobre un tema específico. El objetivo de este estudio consistió en obtener una perspectiva más completa y representativa acerca de la conexión entre la motivación y las prácticas de actividad física entre los estudiantes del quinto ciclo de una universidad latinoamericana.

Instrumento: El instrumento elegido para este estudio consistió en una prueba psicométrica basada en la escala Likert, la cual fue previamente utilizada en una investigación llevada a cabo por Tenesaca (2021), titulada "Relación del ejercicio físico y motivación en estudiantes durante el período 2021". El cuestionario se aplicó inicialmente a un grupo piloto de 37 estudiantes para confirmar la confiabilidad de los datos obtenidos. Además, esta herramienta fue sometida a una evaluación y validación a través de un análisis de expertos



compuesto por docentes de la Facultad de Educación Física de la Universidad Central del Ecuador, asegurando que es relevante, pertinente y cumple con los criterios establecidos, siendo además apropiada y fácil de comprender.

La participación y contribución de los expertos en la validación resultó fundamental para garantizar la calidad, confiabilidad y validez del instrumento.

Los expertos que condujeron los datos importantes son:

- Master of Science Vanesa Valarezo
- Master of Science Tyrone Macías
- Master of Science Rodrigo Cobos

Además, se aplicó la prueba de confiabilidad alfa de Cronbach y obtuvimos los siguientes resultados.

Tabla 1

Confiabilidad del instrumento

Nº de Ítems	Alfa de Cronbach
20	,937

El producto final demostró que la herramienta psicométrica poseía un alto grado de fiabilidad para llevar a cabo el estudio.



3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.3.1. Población

Conforme a Hernández et al. (2018), comprende todos los casos que cumplen con un conjunto particular de características. En este estudio, la población de interés consistió en estudiantes de quinto de primaria y sexto grado del Colegio Latinoamericano de Arequipa.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el año académico 2023 del Colegio Latinoamericano.
- Alumnos que pertenecen al grado 5to de primaria y 6to grado de primaria del Colegio Latinoamericano.
- Ambos sexos: hombres y mujeres

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no se encuentren inscritos en el año 2023 del Colegio Latinoamericano Arequipa
- Estudiantes que no cursen el 5to de primaria y 6to grado de primaria del Colegio Latinoamericano Arequipa.

3.3.2. Muestra

A fin de realizar esta investigación, se llevó a cabo un muestreo no probabilístico por conveniencia. Según Hernández (2021), este método implica la



selección de participantes de manera conveniente, basándose en la disponibilidad o accesibilidad del investigador, sin seguir pasos aleatorios o probabilísticos.

En consecuencia, la muestra consiste en un total de 114 estudiantes de quinto y sexto grado, pertenecientes a las secciones A y B, como se detalla en la tabla siguiente.

5to grado sección A 30 estudiantes

5to grado sección B 30 estudiantes

6to grado sección A 24 estudiantes

6to grado sección B 30 estudiantes

3.4. DISEÑO ESTADÍSTICO

3.4.1. Enfoque

La exploración se desarrolló con un enfoque cuantitativo, centrándose en la recolección y evaluación de datos cuantitativos para dar respuesta a las interrogantes del estudio y validar hipótesis formuladas previamente. Conforme a Hernández, et al. (2018), este enfoque se apoyó en medidas numéricas y en el uso frecuente de registros para identificar muestras de comportamiento precisos dentro de una población específica.

3.4.2. Tipo

La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, implica describir la conducta del sujeto sin influenciar en el mismo de ninguna manera, teniendo como finalidad el analizar el vínculo que existe entre dos o más variables (Hernandez et al. , 2018).



3.4.3. Diseño

La investigación se realizó con un diseño no experimental, caracterizado por la observación de fenómenos en el entorno sin realizar cambios intencionales en las variables para su análisis posterior (Hernandez et al. , 2018).

3.5. PROCEDIMIENTO

Se llevó a cabo la gestión y coordinación para obtener el consentimiento informado necesario para realizar el estudio, contando con la aprobación de los padres de familia de estudiantes de 5to y 6to grado de un colegio latinoamericano en Arequipa, como parte del proceso de investigación.

Así mismo, se coordinó y estableció una fecha y hora en la cual se realice la aplicación del instrumento, sin interrumpir las actividades académicas de los estudiantes, garantizando una excelente gestión de datos, de manera efectiva y sin inconvenientes.

Una vez completada la recopilación de datos, se procedió al ingreso de los mismos en plataformas de cálculo en Excel, lo que permitió su organización de manera efectiva. Posteriormente, se empleó el programa estadístico SPS para el procesamiento, análisis y posterior interpretación. Esta fase de análisis resultó fundamental para obtener conclusiones valiosas a partir de los datos recopilados en el estudio.

3.6. VARIABLES

Variable 1: Motivación

Variable 2: Actividad física

Tabla 2

Operacionalización de variables

Variab les	Dimensiones	Indicadores	Items	Medición de valores
Motivación	Motivación intrínseca	- Desafíos - Curiosidad - Sentimiento de control - Satisfacción	11,12,13,14	Nunca (1) A veces (2) Indeciso/a (3)
	Motivación extrínseca	- Presión externa. - Búsqueda de reconocimiento. - Necesidad de apoyo social.	15,16,17,18	Casi siempre (4) Siempre (5)
	Motivación positiva	- Beneficio o gratificación positiva.	19,20	
Actividad física	Tipo de actividad física	- Actividades de resistencia aeróbica. - Entrenamiento y fortalecimiento muscular-esquelético. - Actividades de estiramiento.	1,2,3	Nunca (1) A veces (2) Indeciso/a (3) Casi siempre (4)
	Duración de la actividad física	- Frecuencia de la actividad física (días al mes). - Frecuencia de la actividad física (días por semana). - Duración de prácticas físicas en minutos.	4,5,6,7	Siempre (5)
	Lugar donde se realiza la actividad física	- En casa - En un gimnasio - En campo	8,9,10	



3.7. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tras la dedicación y aplicación del instrumento y los registros, se procedió a ingresar los datos en una base de datos de Excel, lo que posibilitó la obtención inmediata de los resultados. Posteriormente, empleando el software SPSS versión 23, se crearon tablas y gráficos en los que se organizaron los datos para exponer tanto los resultados generales de las variables como los resultados de las dimensiones.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 3

Practico actividades aeróbicas como correr, trotar, nadar, montar en bicicleta, entre otros tipos de ejercicio cardiovascular.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	8	7,0
	A veces	57	50,0
	Indeciso/a	5	4,4
	Casi siempre	32	28,1
	Siempre	12	10,5
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y la figura anteriores, correspondientes a la pregunta: Practico actividades aeróbicas como correr, trotar, nadar, montar en bicicleta, entre otros tipos de ejercicio cardiovascular. Se aprecia que, el 50% de los estudiantes respondió “A veces”, el 28,1% “Casi siempre” y el 10,5% “Siempre”. Además, se observa que el 7% respondió “Nunca”, y sólo el 4,4% se mostró “Indeciso/a”. Estos resultados reflejan la diversidad de prácticas de ejercicio en la población estudiantil, lo que sugiere la

importancia de adaptar las estrategias de prevención y promoción de actividad física para satisfacer las necesidades y preferencias individuales.

Tabla 4

Llevo a cabo ejercicios de resistencia tales como entrenamiento de fuerza en el gimnasio, levantamiento de pesas y ejercicios con el propio peso corporal como lagartijas, sentadillas, fondos, etc.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	47	41,2
	A veces	40	35,1
	Indeciso/a	7	6,1
	Casi siempre	16	14,0
	Siempre	4	3,5
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Llevo a cabo ejercicios de resistencia, tales como entrenamiento de fuerza en el gimnasio, levantamiento de pesas y ejercicios con el propio peso corporal como flexiones, sentadillas, fondos, etc. Se observa que, el 41,2% de los estudiantes respondió “Nunca”, seguido por el 35,1% que indicó “A veces” y un 14% “Casi siempre”. Además, el 6,1% optó por la respuesta “Indeciso/a” y solo el 3,5% respondió “Siempre”. Estos resultados destacan la importancia de fomentar y educar sobre la actividad física, incluyendo el entrenamiento de fuerza, promoviendo la salud y el bienestar emocional y social de los

estudiantes. Además, ofrecen una visión valiosa de las preferencias y comportamientos de ejercicio en esta población estudiantil.

Tabla 5

Realizo ejercicios de flexibilidad que incluyen estiramientos, practica de yoga, taichi y otras actividades que mejoran la flexibilidad y la movilidad del cuerpo

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	32	28,1
	A veces	41	36,0
	Indeciso/a	8	7,0
	Casi siempre	24	21,1
	Siempre	9	7,9
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Realizo ejercicios de flexibilidad que incluyen estiramientos, práctica de yoga, taichí, y otras actividades que mejoran la flexibilidad y la movilidad del cuerpo. Se observa que, el 36% de los estudiantes respondió “A veces”, seguido por el 28,1% que indicó “Nunca” y un 21,1% “Casi siempre”. Además, el 7,9% optó por la respuesta “Siempre” y solo el 7% respondió “Indeciso/a”. Estos resultados ponen de manifiesto que la población estudiantil presenta una variedad de hábitos en cuanto a la práctica de ejercicios de flexibilidad. Además, destacan la relevancia de fomentar la conciencia y la promoción de una

adecuada flexibilidad y movilidad corporal para contribuir al bienestar general de los estudiantes.

Tabla 6

¿Suele hacer ejercicio físico al menos 12 días al mes?

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	25	21,9
	A veces	36	31,6
	Indeciso/a	15	13,2
	Casi siempre	23	20,2
	Siempre	15	13,2
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: ¿Suele hacer ejercicio físico al menos 12 días al mes? Se observa que, el 31,6% de los estudiantes respondió “A veces”, seguido por el 21,9% que indicó “Nunca” y un 20,2% “Casi siempre”. Además, el 13,2% optó por la respuesta “Siempre” y solo el 13,2% restante respondió “Indeciso/a”. Estos resultados muestran la diversidad de prácticas de actividad física en la población estudiantil, con un grupo considerable que no cumple con las pautas de ejercicio físico regular. Estos hallazgos destacan la importancia de promover la conciencia sobre la necesidad de mantener un nivel adecuado de actividad física para el bienestar general de los estudiantes.

Tabla 7

¿Habitualmente realiza ejercicio físico al menos 3 días a la semana?

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	16	14,0
	A veces	35	30,7
	Indeciso/a	16	14,0
	Casi siempre	24	21,1
	Siempre	23	20,2
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: ¿Habitualmente realiza ejercicio físico al menos 3 días a la semana? Se observa que, el 30,7% de los estudiantes respondió “A veces”, seguido por el 21,1% que indicó “Casi siempre” y un 20,2% “Siempre”. Además, el 14% optó por la respuesta “Nunca” y solo el 14% restante respondió “Indeciso/a”. Estos datos ofrecen una perspectiva diversa de los hábitos de ejercicio físico entre los estudiantes encuestados. Mientras que un porcentaje significativo se involucra en la actividad física de manera regular, hay una proporción considerable que no cumple con las recomendaciones de ejercicio frecuente. Además, un segmento de la población estudiantil muestra indecisión en sus respuestas, lo que podría señalar la necesidad de brindar información más clara sobre la relevancia de mantener un nivel adecuado de ejercicio físico.

Tabla 8

¿Acostumbra realizar ejercicio físico al menos 5 días a la semana?

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	36	31,6
	A veces	28	24,6
	Indeciso/a	18	15,8
	Casi siempre	16	14,0
	Siempre	16	14,0
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: ¿Acostumbra realizar ejercicio físico al menos 5 días en la semana? Se observa que, el 31,6% de los estudiantes respondió “Nunca”, seguido por el 24,6% que indicó “A veces” y un 15,8% “Indeciso/a”. Además, el 14% optó por la respuesta “Siempre” y solo el 14% restante respondió “Casi siempre”. Estos resultados reflejan la variabilidad en los hábitos de ejercicio físico entre los estudiantes, con un grupo significativo que no están relaciona con actividades físicas.



Tabla 9

¿En los días que hace ejercicio físico, suele dedicar al menos 30 minutos al día?

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	18	15,8
	A veces	30	26,3
	Indeciso/a	11	9,6
	Casi siempre	22	19,3
	Siempre	33	28,9
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: ¿En los días que hace ejercicio físico, suele dedicar al menos 30 minutos al día? Se observa que, el 28,9% de los estudiantes respondió “Siempre”, seguido por el 26,3% que indicó “A veces” y un 19,3% “Casi siempre”. Además, el 15,8% optó por la respuesta “Nunca” y solo el 9,6% respondió “Indeciso/a”. Estos resultados reflejan la variabilidad en los hábitos de duración del ejercicio físico entre los estudiantes, con un grupo significativo que no cumple con las pautas de duración recomendada.

Tabla 10

Disfruto haciendo ejercicio físico en mi hogar.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	11	9,6
	A veces	22	19,3
	Indeciso/a	17	14,9
	Casi siempre	24	21,1
	Siempre	40	35,1
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Disfruto haciendo ejercicio físico en mi hogar. Se observa que, el 35,1% de los estudiantes respondió “Siempre”, seguido por el 21,1% que indicó “Casi siempre” y un 19,3% “A veces”. Además, el 14,9% optó por la respuesta “Indeciso/a” y solo el 9,6% respondió “Nunca”. Estos resultados sugieren que la mayoría de los alumnos presentan una actitud positiva hacia el ejercicio en el hogar, lo que podría ser una oportunidad para fomentar la actividad física en este entorno. La minoría que no disfruta del ejercicio en casa puede requerir enfoques diferentes para promover su participación en la actividad física.

Tabla 11

Practico ejercicio físico en algún gimnasio o club.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	71	62,3
	A veces	8	7,0
	Indeciso/a	10	8,8
	Casi siempre	9	7,9
	Siempre	16	14,0
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Practico ejercicio físico en algún gimnasio o club. Se observa que, el 62,3% de los estudiantes respondió “Nunca”, seguido por el 14% que indicó “Siempre” y un 8,8% “Indeciso/a”. Además, el 7,9% optó por la respuesta “Casi siempre” y solo el 7% respondió “A veces”. Estos datos sugieren que la mayoría de los jóvenes estudiantes prefiere otras formas de ejercicio sobre la práctica en gimnasios o clubes. Sin embargo, un segmento significativo muestra un compromiso constante con esta modalidad, lo que indica la importancia de mantener opciones diversas para la actividad física y de comprender las preferencias individuales de los alumnos.

Tabla 12

Realizo ejercicio físico al aire libre

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	27	23,7
	A veces	32	28,1
	Indeciso/a	10	8,8
	Casi siempre	20	17,5
	Siempre	25	21,9
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Se realizo actividades recreativas al aire libre, ya sea en parques, centros recreacionales o espacios públicos. Se observa que, el 28,1% de los estudiantes respondió “A veces”, seguido por el 23,7% que indicó “Nunca” y un 21,9% “Siempre”. Además, el 17,5% optó por la respuesta “Casi siempre” y solo el 8,8% respondió “Indeciso/a”. Estos resultados muestran una diversidad de preferencias en cuanto al entorno de ejercicio al aire libre entre los estudiantes. La mayoría muestra una inclinación hacia la práctica ocasional o regular, mientras que un grupo minoritario no opta por esta opción.

Tabla 13

Disfruto encontrar nuevos retos que me permitan desarrollar otras facetas de mi personalidad

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	13	11,4
	A veces	29	25,4
	Indeciso/a	23	20,2
	Casi siempre	26	22,8
	Siempre	23	20,2
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Disfruto encontrar nuevos retos que me permitan desarrollar otras facetas de mi personalidad. Se observa que, el 25,4% de los estudiantes respondió “A veces”, seguido por el 22,8% que indicó “Casi siempre” y un 20,2% “Siempre”. Además, el 20,2% optó por la respuesta “Indeciso/a” y solo el 11,4% respondió “Nunca”. Estos resultados señalan que gran parte de los estudiantes muestran interés en diversos grados, mientras que un grupo minoritario no encuentra satisfacción en esta exploración.

Tabla 14*Me interesa aprender diversas formas de hacer ejercicio físico.*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	5	4,4
	A veces	32	28,1
	Indeciso/a	11	9,6
	Casi siempre	33	28,9
	Siempre	33	28,9
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Me interesa aprender diversas formas de hacer actividades físicas. Se determina que, el 28,9% de los estudiantes respondió “Siempre”, seguido por el otro 28,9% que indicó “Casi siempre” y un 28,1% “A veces”. Además, el 9,6% optó por la respuesta “Indeciso/a” y solo el 4,4% respondió “Nunca”. Estos resultados reflejan una variedad de actitudes hacia la exploración de diferentes formas de ejercicio físico entre los estudiantes. La mayoría muestra un alto nivel de interés, ya sea constante o intermitente, mientras que un grupo minoritario no muestra entusiasmo por esta exploración.

Tabla 15

Considero que es vital hacer ejercicio físico para mantener mi salud en óptimas condiciones.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	7	6,1
	A veces	20	17,5
	Indeciso/a	15	13,2
	Casi siempre	29	25,4
	Siempre	43	37,7
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la interrogación: Considero que es vital hacer ejercicio físico para mantener mi salud en óptimas condiciones. Se observa que, el 37,7% de los estudiantes respondió “Siempre”, seguido por el 25,4% que indicó “Casi siempre” y un 17,5% “A veces”. Además, el 13,2% optó por la respuesta “Indeciso/a” y solo el 6,1% respondió “Nunca”. Estos resultados sugieren una variedad de actitudes hacia la importancia del ejercicio físico para el bienestar entre los estudiantes. La mayoría muestra un alto grado de conciencia y compromiso, ya sea constante o intermitente, mientras que un grupo minoritario no le da gran importancia.

Tabla 16*Experimento satisfacción al practicar actividad física.*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	18	15,8
	A veces	25	21,9
	Indeciso/a	16	14,0
	Casi siempre	28	24,6
	Siempre	27	23,7
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Experimento satisfacción al practicar actividad física. Se observa que, el 24,6% de los estudiantes respondió “Casi siempre”, seguido por el 23,7% que indicó “Siempre” y un 21,9% “A veces”. Además, el 15,8% optó por la respuesta “Nunca” y solo el 14% respondió “Indeciso/a”. Estos resultados destacan que la mayoría de los estudiantes experimenta satisfacción durante la actividad física, ya sea constantemente o en la mayoría de las ocasiones. Sin embargo, un grupo minoritario no siente satisfacción, lo que puede requerir una atención especial para comprender las razones detrás de esta experiencia menos positiva.

Tabla 17

Percibo que las personas cercanas a mí consideran importante que practique ejercicio físico para mantenerme saludable.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	15	13,2
	A veces	21	18,4
	Indeciso/a	21	18,4
	Casi siempre	24	21,1
	Siempre	33	28,9
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Percibo que las personas cercanas a mí consideran importante que practique ejercicio físico para mantenerme saludable. Se observa que, el 28,9% de los estudiantes respondió “Siempre”, seguido por el 21,1% que indicó “Casi siempre” y un 18,4% “Indeciso/a”. Además, el 18,4% optó por la respuesta “A veces” y solo el 13,2% respondió “Nunca”. Estos resultados resaltan la importancia de las influencias sociales en las decisiones relacionadas con los ejercicios físicos. La mayoría de los alumnos percibe una influencia positiva en este sentido, ya sea de manera constante o intermitente. Sin embargo, un grupo minoritario no experimenta esta influencia, lo que puede requerir una atención especial para comprender las razones detrás de esta percepción.

Tabla 18

Disfruto recibir reconocimiento por parte de las personas que conozco cuando hago ejercicio físico.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	23	20,2
	A veces	20	17,5
	Indeciso/a	22	19,3
	Casi siempre	26	22,8
	Siempre	23	20,2
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Disfruto recibir reconocimiento por parte de las personas que conozco cuando hago ejercicio físico. Se contempla que, el 22,8% de los estudiantes respondió “Casi siempre”, seguido por un 20,2% que indicó “Siempre” y otro 20,2% que en contraste indicó “Nunca”. Además, el 19,3% optó por la respuesta “Indeciso/a” y solo el 17,5% respondió “A veces”. Estos resultados subrayan la importancia de las dinámicas sociales en la experiencia de hacer ejercicio físico. La mayoría de los estudiantes experimenta reconocimiento en diversas medidas, ya sea de manera constante o intermitente, lo que puede influir en su motivación para mantenerse activos.

Tabla 19

Me agrada demostrar a los demás mi habilidad para ejercitarme.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	36	31,6
	A veces	25	21,9
	Indeciso/a	16	14,0
	Casi siempre	15	13,2
	Siempre	22	19,3
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Me agrada demostrar a los demás mi habilidad para ejercitarme. Se observa que, el 31,6% de los estudiantes respondió “Nunca”, seguido por un 21,9% que indicó “A veces” y otro 19,3% “Siempre”. Además, el 14% optó por la respuesta “Indeciso/a” y solo el 13,2% respondió “Casi siempre”. Los resultados señalan que gran parte de los estudiantes no se sienten cómodos al demostrar su habilidad para ejercitarse, mientras que un grupo minoritario muestra una disposición constante al mostrar sus habilidades físicas.

Tabla 20

Valoro el apoyo de las personas que conozco en mi compromiso con el ejercicio físico, ya que es significativo para mi bienestar.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	11	9,6
	A veces	27	23,7
	Indeciso/a	11	9,6
	Casi siempre	31	27,2
	Siempre	34	29,8
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Valoro el apoyo de las personas que conozco en mi compromiso con el ejercicio físico, ya que es significativo para mi bienestar. Se observa que, el 29,8% de los estudiantes respondió “Siempre”, seguido por un 27,2% que indicó “Casi siempre” y otro 23,7% “A veces”. Además, un 9,6% optó por la respuesta “Indeciso/a” y solo el 9,6% restante respondió “Nunca”. Estos resultados enfatizan la importancia del apoyo social en el compromiso de los estudiantes con el ejercicio físico. La mayoría valora este apoyo, ya sea de forma constante o frecuente, lo que puede influir positivamente en su bienestar. Sin embargo, un grupo minoritario no siente este apoyo, lo que destaca la necesidad de comprender las razones detrás de esta percepción y de promover un ambiente de apoyo social constante para fomentar una vida activa y saludable.

Tabla 21

Creo que, al hacer ejercicio físico, recibiré una recompensa positiva.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	15	13,2
	A veces	13	11,4
	Indeciso/a	14	12,3
	Casi siempre	34	29,8
	Siempre	38	33,3
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la interrogativa: Creo que, al hacer ejercicio físico, recibiré una recompensa positiva. Se observa que, el 33,3% de los estudiantes respondió “Siempre”, seguido por el 29,8% que indicó “Casi siempre” y el 13,2% “Nunca”. Además, un 12,3% optó por la respuesta “Indeciso/a” y solo el 11,4% respondió “A veces”. Los datos finales muestran que gran parte de los jóvenes estudiantes creen en las recompensas positivas lo que puede relacionarse con su motivación para mantenerse activos, mientras que un grupo minoritario no percibe beneficios al realizar ejercicios.

Tabla 22

Considero que es imprescindible hacer ejercicio físico para mantenerse en forma.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	4	3,5
	A veces	16	14,0
	Indeciso/a	21	18,4
	Casi siempre	34	29,8
	Siempre	39	34,2
	Total	114	100,0

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En relación con la tabla y figura anterior, correspondientes a la pregunta: Considero que es imprescindible hacer ejercicio físico para mantenerse en forma. Se observa que, el 34,2% de los estudiantes respondió “Siempre”, seguido por el 29,8% que indicó “Casi siempre” y 18,4% “Indeciso/a”. Además, el 14% optó por la respuesta “A veces” y solo el 3,5% respondió “Nunca”. Estos resultados señalan que gran parte de los estudiantes consideran que el ejercicio es imprescindible o de gran importancia, mientras que un grupo minoritario no comparte ello, lo que podría verse relacionado con su falta de atracción por la actividad física.

4.2. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano mediante la aplicación de un cuestionario que mide la motivación y la



actividad física en estudiantes, presentado un alfa de Cronbach de 0.93 muestra estuvo conformada por 114 estudiante de quinto y sexto grado.

En base a los resultados obtenidos se encontró que, si hay diferencias significativas entre los niveles de motivación y la práctica de actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano con una correlación de 0.601, hechos que confirman la hipótesis alterna de la presente investigación. Este hallazgo está respaldado por la investigación realizada por Franco y Menescardi (2020), quienes en su estudio encontraron que existe una influencia directa de la motivación integrada sobre el rendimiento en la participación de actividades físicas. El presente resultado también se asemeja como lo encontrado en el estudio desarrollado por Ordoñez et al. (2021) quienes hallaron índices elevados de motivación frente a la práctica deportiva, enfatizando en las necesidades psicológicas de los estudiantes como lo son la autonomía, la estimulación frente a la práctica de la actividad física, así mismo se encontró una correlación positiva entre la variable antes mencionada con la intencionalidad que tiene el estudiante para ser físicamente activo, lo que resalta el vínculo establecido entre la motivación y la actividad física como tal.

Por otro lado, respecto a la relación de la motivación intrínseca y la práctica de actividad física, se observó que los estudiantes mostraron mayores niveles de motivación intrínseca bajo factores como el deseo de mantenerse en forma, optimizar su salud integral, buscar reconocimiento o simplemente disfrutar de la actividad física como tal; hallazgo que guarda relación con lo obtenido en la investigación realizado por Fuentes y Lagos (2023) quienes destacaron como motivaciones intrínsecos principales la superación personal, la consideración en relación a la salud y la optimización del tiempo al practicar alguna practica física. Del mismo modo, en el estudio presentado por Condori (2018) se encontró que la motivación intrínseca predomina al momento de realizar



cualquier tipo de actividad física debido a que existe un interés auténtico de parte de los estudiantes por ser partícipes de la misma.

Así mismo, en cuanto a la relación de la motivación extrínseca y la práctica de actividad física, se halló una relación altamente significativa, lo que permite concluir que los niveles de motivación extrínseca serán determinantes al momento de realizar diversas actividades físicas. Al respecto Borja (2018) encontró en su estudio que son los juegos de carácter lúdico centrados en actividades recreativas y de entretenimiento los que generan un índice de motivación significativo, ya que proporcionan mayor diversión, apoyo social y estimulación grupal en el estudiante al momento de practicar deporte o cualquier actividad física, factores determinantes dentro de la motivación intrínseca como tal.

Por último, con respecto a la relación de la motivación positiva y la práctica de actividad física, se encontró una correlación representativa entre la motivación positiva y la práctica de actividad física, este hallazgo guarda relación con lo concluido por Cabello (2018) en donde las dimensiones de bienestar emocional y relaciones interpersonales de la variable calidad de vida mostraron índices elevados con respecto a la actividad física, haciendo énfasis en factores como sentimiento, la alegría, las interacciones y el apoyo familiar; indicadores asociados con la motivación positiva.

Finalmente, de acuerdo a lo expuesto anteriormente coincide con las teóricas consideradas en nuestro estudio, la de McClelland al indicar que el incremento en la motivación juega un papel fundamental en la preservación del éxito y en la prevención del fracaso, seguidamente de la teórica de la Autodeterminación la cual resalta que la práctica de actividad física puede desempeñar una función fundamental como herramienta para gestionar la motivación y promover estilos de vida saludables. Los autores subrayan la importancia de cultivar la motivación orientada al logro para elevar

tanto el rendimiento como la calidad de la experiencia en la participación de actividades físicas

4.3. CONTRASTE DE LOS OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, proporcionaremos respuestas a nuestros objetivos mediante el análisis de correlaciones. Estas pruebas han sido empleadas para determinar la existencia de relaciones significativas entre las variables en estudio y así poder determinar si existe relación entre la motivación y la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano.

a) Prueba de Hipótesis general

Tabla 23

Hipótesis general

		Motivación	Actividad Física	
Rho de Spearman	Motivación	Coeficiente de correlación	1,000	,601**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	114	114
Actividad Física		Coeficiente de correlación	,601**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	114	114

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

Nota: Elaboración propia



Interpretación:

Los datos numéricos resultantes de la aplicación del coeficiente de correlación Rho de Spearman se presentan en la tabla anterior, con la finalidad de analizar la relación entre la motivación y la práctica de la actividad física. En este contexto, se destaca que el valor de significancia es de ,000, situándose por debajo de 0,05. Por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se respalda la hipótesis alterna.

H0: No existe una relación alta y significativa entre la motivación y la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa.

H1: Existe una relación alta y significativa a través, de la motivación y la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa.

Adicionalmente, se observa un coeficiente de correlación de ,601, lo cual señala una relación altamente significativa entre las variables analizadas, lo que sugiere que la motivación desempeña un papel significativo al emprender actividades que requieren esfuerzo físico, lo que lleva a la conclusión de que una mayor motivación influye positivamente en el disfrute general de la actividad por parte del estudiante. Por lo tanto, se establece que a niveles más altos de motivación existirá un incremento en la práctica de actividad física, cumpliendo de esta manera con el objetivo general de la presente investigación.

b) Prueba de Hipótesis específicas

Tabla 24

Resultados de la prueba de hipótesis específica 1

			Motivación intrínseca	Actividad Física
Rho de Spearman	Motivación intrínseca	Coefficiente de correlación	1,000	,468**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	114	114
		<hr/>		
	Actividad Física	Coefficiente de correlación	,468**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	114	114

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

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla anterior se muestran los logros tras la aplicación del coeficiente de correlación Rho de Spearman, con el objetivo de determinar la relación en medio de la motivación intrínseca y la práctica de la actividad física. En tal sentido, se observa que el valor de significancia es de 0,000 el cual es inferior a 0,05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna.

H0: No existe una relación alta y significativa entre la motivación intrínseca y la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa.

H1: Existe una relación alta y significativa entre la motivación intrínseca y la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa.

Además, se observa un coeficiente de correlación de ,468 lo que indica una correlación positiva moderada entre la dimensión “motivación intrínseca y la variable dependiente “Actividad física”. Lo que permite afirmar que factores como la sensación de curiosidad, el sentimiento de control, la satisfacción personal y la disposición para enfrentar desafíos están directamente involucrados en la práctica activa de cualquier actividad física. Concluyendo que a medida que aumenta la motivación intrínseca, la actividad física también experimenta un incremento.

Tabla 25

Resultados de la prueba de hipótesis específica 2

			Motivación extrínseca	Actividad Física
Rho de Spearman	Motivación extrínseca	Coeficiente de correlación	1,000	,544**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	114	114
	Actividad Física	Coeficiente de correlación	,544**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	114	114

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

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla anterior se evidencian los datos finales tras la aplicación del coeficiente de correlación Rho de Spearman, con el objetivo de determinar la relación entre la motivación extrínseca y la práctica de la actividad física. En tal sentido, se observa que



el valor de significancia es de 0,000 el cual es inferior a 0,05, por lo que se discrimina la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna.

H0: No existe una relación alta y significativa entre la motivación extrínseca y la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa.

H1: Existe una relación alta y significativa entre la motivación extrínseca y la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa.

Además, se observa un coeficiente de correlación de ,544 lo que indica una relación altamente significativa entre la dimensión “motivación extrínseca y la variable dependiente “Actividad física”. Este resultado confirma que el estudiante se desenvolverá de mejor manera si existen elementos externos como la influencia externa, la necesidad de apoyo social y la búsqueda de reconocimiento con respecto a la actividad física que se realice. En consecuencia, se puede inferir que a medida que se incrementa el nivel de motivación extrínseca, la participación de actividad física tiende a aumentar.

Tabla 24*Resultados de la prueba de hipótesis específica 3*

		Motivación positiva	Actividad Física
Rho de Spearman Motivación positiva	Coefficiente de correlación	1,000	,465**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	114	114
Actividad Física	Coefficiente de correlación	,465**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	114	114

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

Nota: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla anterior se evidencian los resultados tras la aplicación del coeficiente de correlación Rho de Spearman, con el objetivo de establecer la relación entre la motivación positiva y la práctica de la actividad física. En este sentido, sabemos que el valor de significancia es 0,000, que es menor que 0,05. Por tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa.

H0: No existe una relación alta y significativa entre la motivación positiva y la actividad física en alumnos del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa.

H1: Existe una relación alta y significativa entre la motivación positiva y la actividad física en alumnos del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano Arequipa.



Por último, se observa un coeficiente de correlación de ,465 evidenciando una correlación positiva moderada entre la dimensión “motivación positiva y la variable dependiente “Actividad física”. Lo que permite afirmar que el estudiante se mostrará más participativo al momento de realizar una actividad física si es que existe una recompensa positiva o un beneficio presente durante el desarrollo de la actividad como tal. En consecuencia, se puede inferir que a medida que el nivel de motivación positiva incrementa, la práctica de actividad física también lo hará.



V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** La motivación resultó ser un factor determinante que influyó en su participación y compromiso en estas actividades, observándose un coeficiente de correlación de ,601, lo cual señala una relación altamente significativa entre las variables analizadas.
- SEGUNDA:** Se concluye 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.
- TERCERA:** Se concluye que la motivación extrínseca también demostró ser un factor relevante en toda practica física entre los jóvenes estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, observándose un coeficiente de correlación de ,544 lo que indica una relación altamente significativa.
- CUARTA:** Por último, se concluye que la motivación positiva desempeña un papel elemental en la participación activa de los estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano en actividades físicas, observándose un coeficiente de correlación de ,465 evidenciando una correlación positiva moderada.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda que el Colegio Latinoamericano implemente programas educativos que ayuden a los estudiantes a comprender los rendimientos que ofrecen los ejercicios físicos, mentales y emocionales de la actividad física. Esto podría incluir charlas, talleres y materiales informativos fomentando la calidad de información a los estudiantes mejorando el estilo de vida saludable.

SEGUNDA: Se recomienda al Colegio Latinoamericano que se reconozcan y recompensen los logros deportivos de los estudiantes, ya sea a través de premios, reconocimientos públicos o menciones en el colegio, con el propósito de aumentar la motivación intrínseca y el sentido de logro. Al celebrar los logros individuales y colectivos en el ámbito deportivo, se refuerza la autoestima de los estudiantes y se les motiva a esforzarse, estableciendo una conexión positiva entre el esfuerzo invertido en la actividad física y el reconocimiento obtenido.

TERCERA: Se recomienda al Colegio Latinoamericano y docentes llevar a cabo pausas activas durante la jornada escolar con la intención de incorporar el ejercicio físico de manera regular en su rutina y estimular su motivación para mantenerse activos. Así mismo estas pausas activas ofrecerán oportunidades valiosas para que los estudiantes se muevan y se despejen mentalmente, lo que a su vez puede mejorar la concentración en las tareas académicas.

CUARTA: Se recomienda al Colegio Latinoamericano organizar eventos de actividad física en los que los padres, familiares o tutores participen junto con los



estudiantes, con el propósito de fortalecer actividades físicas en un entorno familiar y cultivar la motivación de los estudiantes al presenciar el apoyo activo de sus padres. Estos eventos familiares no solo brindan una oportunidad para los padres de familia e hijos, sino que también transmiten un mensaje claro sobre la relevancia de mantener un estilo saludable.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbosa, H., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Borja, J. (2018). *Motivación de los alumnos en la asignatura de educación física en un colegio de Sayan*. Obtenido de <https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4389/JULIAN%20ANDRES%20BORJA%20ALARCON.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cabello, C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes del Colegio Antonio Raimondi, Miraflores*. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18481/Cabello_RCJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chales, A., & Merino, J. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Scielo*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci_arttext&tlng=en
- Condori, E. (2018). *La motivación deportiva y la correlación con el autoestima en los alumnos de una universidad en Arequipa*. Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5c0d221e-1eda-4c54-adb1-6c9216bae356/content>
- Domínguez, I. (2021). *La motivación como factor elemental para lograr el éxito escolar*. Obtenido de <https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/recie/article/view/1057/1381>



- Duran, M., Sanchez, S., & Feu, S. (3 de junio de 2021). La motivación de los estudiantes para realizar actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 1-10. Obtenido de <https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEF/article/view/2126/1750>
- Espinoza, J., & Pérez, P. (29 de diciembre de 2022). La Motivación dentro del proceso de enseñanza y de aprendizaje. *Revoista Multidisciplinar Ciencia Latina*, 6(6), 1-38. Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/4186/6402/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida*. Obtenido de <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Franco, M., & Menescardi, C. (2020). Análisis de factores motivacionales en la práctica de actividad física del alumnado de educación en un centro de Valencia. *Revista Técnico Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*. Obtenido de <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2020.6.2.5555>
- Fuentes, G., & Lagos, R. (23 de diciembre de 2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física - deportiva en estudiantes de la Araucanía . *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 2(20), 1-13. doi:<http://doi.org/10.29035/rcaf.20.2.3>
- Fuentes, G., & Lagos, R. (2023). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. Obtenido de <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/377/355>



- Gaibor, D. (20 de mayo de 2023). La motivación intrínseca en las clases de educación física en estudiantes. Revisió Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(2), 1-15. Obtenido de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/218>
- García, J. (2018). Tipos de motivación: las 8 fuentes motivacionales. *Psicología y mente*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-motivacion>
- Guillamón, A., Garcia, E., & Carrillo, P. (2019). Actividad física, condición física y autoconcepto en escolares de 8 a 12 años. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761699>
- Hernandez et al. . (2018). *Metodologia de la investigacion: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* . Ciudad de Mexico : McGrawHill.
- Laura, J., & Neira, C. (2022). *Actividad fisica y calidad de vida en alumnos de los colegios del distrito de Yura en Arequipa* . Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/aa97c752-5dec-46e9-acba-7d5fd90451c3/content>
- Ministerio de Salud del Perú. (2023). *Minsa: solo el 26% de peruanos realiza actividad física*. Obtenido de <https://elperuano.pe/noticia/206989-minsa-solo-el-26-de-peruanos-adultos-realiza-actividad-fisica#:~:text=04%2F03%2F2023%20E1%20Ministerio,peruana%20adulta%20realiza%20actividad%20f%C3%ADsica>.
- Ordoñez, D., & Heredia, D. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*. Obtenido de



<https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/revistakoinonia/article/view/125>

1

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Cada movimiento cuenta para mejorar la salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes>.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030*. Obtenido de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (1 de julio de 2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-12. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

Roldán, E., Hurtado, M., Muñoz, A., Imbachi, L., Fabara, D., Vidal, Y., & Sterling. (5 de diciembre de 2022). Motivaciones de los estudiantes de fisioterapia para practicar actividad físico-deportiva. *Revista de investigación e innovación en ciencias de la salud*, 4(2), 1-11. doi:<https://doi.org/10.46634/riics.144>

Sánchez, F., Campos, A., De la Vega, M., Cortés, O., Esparza, J., & Sánchez, J. (29 de septiembre de 2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la



adolescencia. *Revista Pediatría en atención primaria* , 21(83), 1-15. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322019000300019

Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260901>

Usán, P., & Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes. *Scielo*. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352018000200095

Vargas, J., & Herrera, E. (23 de diciembre de 2019). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 22(14), 1-22. doi:<https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>

Vásquez, A., & López, J. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Revista CNEIP*. Obtenido de <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/61/50>

Zurita, F., Ubago, J., Puertas, P., Gonzáles, G., Castro, M., & Chacón, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736350>



ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Metodología	Técnica
Problema general ¿Cuál es la relación entre la motivación y la práctica de actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023?	Objetivo general Identificar la motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023.	Hipótesis general La motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023 es alta y significativa.		
Problemas específicos -¿Cuál es la relación entre la motivación intrínseca y la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano? -¿Cuál es la relación entre la motivación extrínseca y la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano? -¿Cuál es la relación entre la motivación positiva y la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano?	Objetivos específicos -Conocer la motivación intrínseca y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023. -Conocer la motivación extrínseca y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023. -Conocer la motivación positiva y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023.	Hipótesis específicas -La motivación intrínseca y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023, es alta y significativa. -La motivación extrínseca y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023, es alta y significativa. -La motivación positiva y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023, es alta y significativa.	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Descriptivo correlacional Diseño: No experimental	Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario



ANEXO 2: Cuestionario

Instrumento de recolección de datos

Este cuestionario es de carácter anónimo y tiene como objetivo obtener información relevante acerca de la motivación y su relación con la práctica de actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano.

Grado: Sección: Fecha:

Sexo: (F) (M)

Instrucción: Marca con un aspa (x) la respuesta que consideres que es correcta. Recuerda que solo debes marcar una alternativa por pregunta.

1=Nunca 2 = A veces 3= Indeciso/a 4= Casi siempre 5=Siempre

VARIABLE: ACTIVIDAD FISICA						
N°	ITEMS	Nunca	A veces	Indeciso/a	Casi siempre	Siempre
DIMENSIÓN: Tipo de actividad física						
1	Practico actividades aeróbicas como correr, trotar, nadar, montar en bicicleta, entre otros tipos de ejercicio cardiovascular.					
2	Llevo a cabo ejercicios de resistencia, tales como entrenamiento de fuerza en el gimnasio, levantamiento de pesas y ejercicios con el propio peso corporal como lagartijas, sentadillas, fondos, etc.					
3	Realizo ejercicios de flexibilidad que incluyen estiramientos, práctica de yoga,					



	taichí, y otras actividades que mejoran la flexibilidad y la movilidad del cuerpo.					
DIMENSIÓN: Duración de la actividad física						
4	¿Suele hacer ejercicio físico al menos 12 días al mes?					
5	¿Habitualmente realiza ejercicio físico al menos 3 días a la semana?					
6	¿Acostumbra realizar ejercicio físico al menos 5 días a la semana?					
7	¿En los días que hace ejercicio físico, suele dedicar al menos 30 minutos al día?					
DIMENSIÓN: Lugar donde realiza la actividad física						
8	Disfruto haciendo ejercicio físico en mi hogar.					
9	Practico ejercicio físico en algún gimnasio o club.					
10	Realizo ejercicio físico al aire libre, ya sea en parques, canchas o espacios públicos.					
VARIABLE: MOTIVACIÓN						
DIMENSIÓN: Motivación intrínseca						
11	Disfruto encontrar nuevos retos que me permitan desarrollar otras facetas de mi personalidad.					
12	Me interesa aprender diversas formas de hacer ejercicio físico.					
13	Considero que es vital hacer ejercicio físico para mantener mi salud en óptimas condiciones.					



14	Experimento satisfacción al practicar actividad física.					
DIMENSIÓN: Motivación extrínseca						
15	Percibo que las personas cercanas a mí consideran importante que practique ejercicio físico para mantenerme saludable.					
16	Disfruto recibir reconocimiento por parte de las personas que conozco cuando hago ejercicio físico.					
17	Me agrada demostrar a los demás mi habilidad para ejercitarme.					
18	Valoro el apoyo de las personas que conozco en mi compromiso con el ejercicio físico, ya que es significativo para mi bienestar.					
DIMENSIÓN: Motivación positiva						
19	Creo que, al hacer ejercicio físico, recibiré una recompensa positiva.					
20	Considero que es imprescindible hacer ejercicio físico para mantenerse en forma.					



ANEXO 3: Consentimiento informado

Yo, _____, identificado con DNI _____, acepto que mi hijo(a) _____ participe de una encuesta, como parte de la investigación realizada por: Víctor Kevin Vilca Blanco, de la carrera profesional de Educación física de la Universidad Nacional del Altiplano. Con el único objetivo de Identificar la motivación y su relación con la práctica de la actividad física en estudiantes del quinto ciclo del Colegio Latinoamericano, 2023. He sido informado(a) que:

- Es parte de la formación académica de quien lo aplica
- En todo momento se mantendrá el anonimato de mi hijo(a)
- El cuestionario solo será utilizado con fines de estudio
- Sera en forma voluntaria la participación del estudiante

Arequipa, ___ de _____ del 2023

Firma del padre de familia
N° DNI



ANEXO 4: Constancia de aplicación



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

CONSTANCIA

LA DIRECCION DEL COLEGIO PRIVADO LATINOAMERICANO,
QUE SUSCRIBE: Prof. Juan Carlos Cabello Rodríguez

HACE CONSTAR Que:

El Sr. VICTOR KEVIN VILCA BLANCO

Identificado con DNI 72655569, de la Universidad Nacional del Altiplano, de la facultad Ciencias Sociales de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física,

Realizo satisfactoriamente la aplicación del instrumento (encuesta) en los estudiantes de las 5° y 6° secciones A y B del colegio particular Latinoamericano de la ciudad de Arequipa, demostrando en su ejecución puntualidad y dedicación

Se expide la siguiente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines y usos que estime por conveniente.

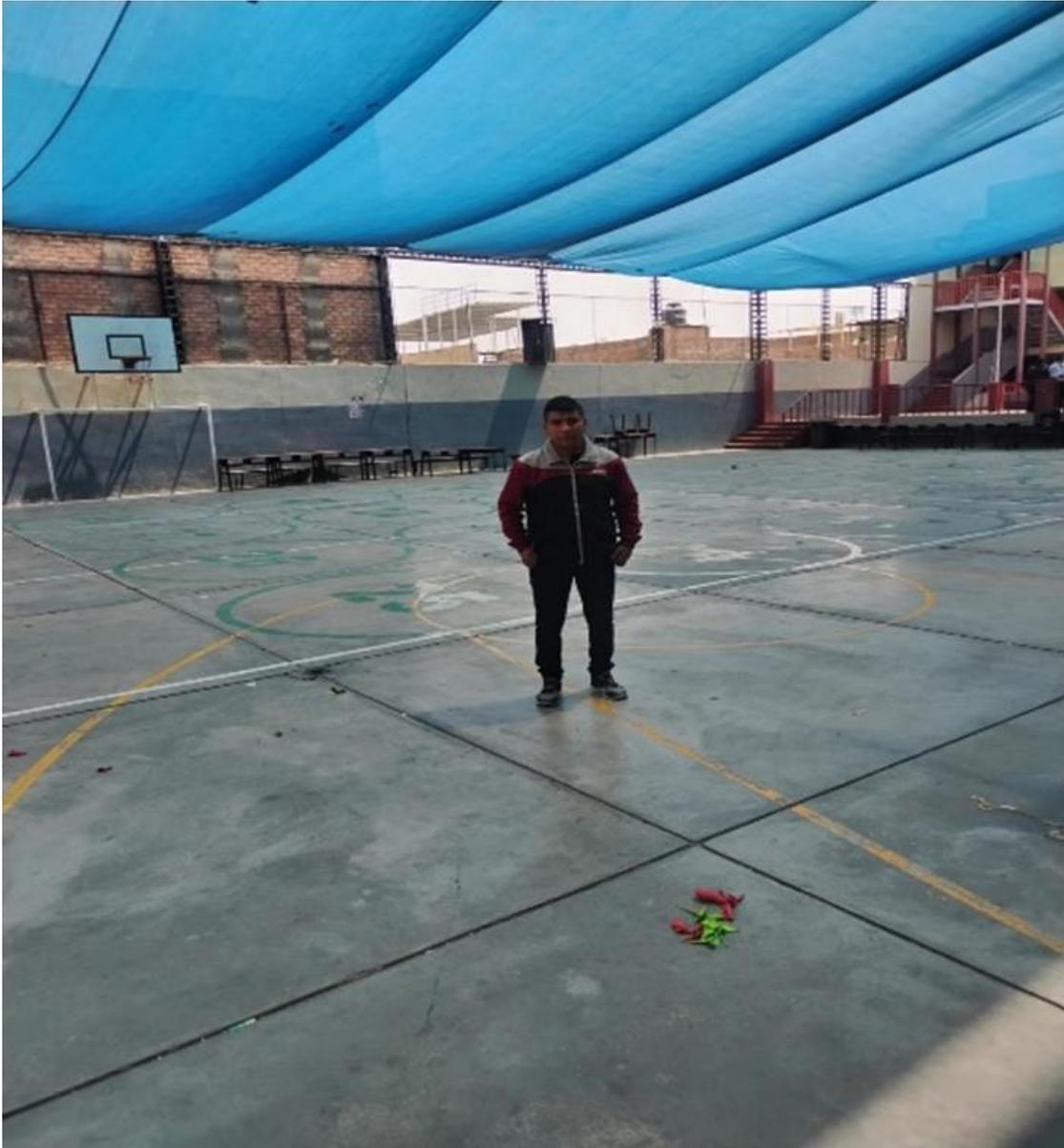


PROF. JUAN CARLOS CABELLO RODRÍGUEZ
DIRECTOR
DNI 29431503

SEFD - L
C.C. ADRAS
visua y foto

ANEXO 5: Evidencias fotográficas







ANEXO 6: Declaración jurada



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo VICTOR KEVIN VILCA BLANCO,
identificado con DNI 72655569 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ LA MOTIVACIÓN Y SU RELACION CON LA PRÁCTICA DE
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO
CICLO DEL COLEGIO LATINOAMERICANO AREQUIPA 2023 ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 05 de ENERO del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 7: Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo VICTOR KEVIN VELEA BLANCO,
identificado con DNI 72655569 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ LA MOTIVACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL QUINTO
CICLO DEL COLEGIO LATINOAMERICANO AREQUIPA 2023 ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 05 de ENERO del 20 24

FIRMA (obligatoria)



Huella