



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**NIVEL DE MOTIVACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN
ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO CICLO DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA SAN ANTÓN, 2020**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. GUSTAVO ANGEL SUCARI HANCCO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2022



DEDICATORIA

A Dios, que guía mis pasos, me guía por el camino del bien, me da voluntad y sabiduría en los momentos de angustia, y humildad en los momentos de felicidad.

Con amor a mis padres, Sebastián Ángel Sucari Cruz y Aleja Leona Hanco Ccallo. quienes me dieron la paciencia y la confianza en mi niñez, adolescencia y juventud para lograr una meta más en mi vida.

Y pensando en mi felicidad, pensando en mi éxito, sé a quién se lo debo. Esta tesis tiene nombre y apellido y eres tú: Dayra Yarely Sucari Corimayhua. Espero que un día comprendas que te debo lo que soy ahora y que este logro sirva de herramienta para guiar cada uno de tus pasos. Gracias por existir, te amo.

Gustavo Ángel



AGRADECIMIENTOS

A la Facultad de Ciencias de la Educación, en especial a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física, por la enseñanza impartida durante mi formación profesional.

Al director y jurados de esta investigación, quienes supieron darme consejos para mejorar la calidad investigativa de mi trabajo.

Gustavo Ángel



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 9

ABSTRACT..... 10

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 12

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 15

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 16

1.3.1. Hipótesis general..... 16

1.3.2. Hipótesis específica 16

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 16

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 18

1.5.1. Objetivo general..... 18

1.5.2. Objetivos específicos 18

CAPÍTULO II REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 19

2.2. MARCO TEÓRICO 27

2.2.1. Nivel de motivación..... 27

2.2.2. Actividad física 34

2.3. MARCO CONCEPTUAL 39



CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	40
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	40
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	40
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	45
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	47
3.6. PROCEDIMIENTO.....	50
3.7. VARIABLES	51
3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS	53

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	54
4.2. DISCUSIÓN	70
V. CONCLUSIONES.....	74
VI. RECOMENDACIONES	75
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	76
ANEXOS.....	81

Área: Promoción de la salud

Tema: Actividad física y salud

Fecha de sustentación: 29 de diciembre 2022



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020	55
Figura 2. Nivel de motivación en su componente expectativa	56
Figura 3. Nivel de motivación en su componente valor	58
Figura 4. Nivel de motivación en su componente afectivo	59
Figura 5. Desenvolvimiento de manera autónoma a través de su motricidad	61
Figura 6. Interactuación a través de sus habilidades sociomotrices	62
Figura 7. Práctica de vida saludable	64
Figura 8. Nivel de actividad física según IPAQ	66
Figura 9. Tipo de actividad física según IPAQ.....	67



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de actividad física en adolescentes según la OMS.....	35
Tabla 2. Diseño de investigación	43
Tabla 3. Población de la investigación.....	45
Tabla 4. Valores generales de correlación.....	47
Tabla 5. Escala de valores específicos de correlación.....	48
Tabla 6. Percentiles de los instrumentos	49
Tabla 7. Operacionalización de variables.....	51
Tabla 8. Relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020.....	54
Tabla 9. Nivel de motivación en su componente expectativa	56
Tabla 10. Nivel de motivación en su componente valor.....	57
Tabla 11. Nivel de motivación en su componente afectivo	59
Tabla 12. Desenvolvimiento de manera autónoma a través de su motricidad.....	60
Tabla 13. Interactuación a través de sus habilidades sociomotrices	62
Tabla 14. Práctica de vida saludable.....	63
Tabla 15. Nivel de actividad física según IPAQ.....	65
Tabla 16. Tipo de actividad física según IPAQ	66
Tabla 17. Correlación de la motivación y actividad física según Rho de Spearman.....	68
Tabla 18. Coeficiente de determinación de la relación motivación y actividad física, entendiendo a la motivación como categoría endógena.....	69
Tabla 19. Resumen de la prueba de hipótesis	70



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

AFI	: Actividad Física.
ENT	: Enfermedad No Transmisibles.
IES	: Institución Educativa Secundaria.
IFI	: Inactividad Física.
OMS	: Organización Mundial de la Salud.
OR	: Observación Reflexiva.
SPSS	: Statistical Package of Social Sciences (Paquete Estadístico de Ciencias Sociales).
UGEL	: Unidad de Gestión Educativa Local.



RESUMEN

La presente investigación planteó como **objetivo**: determinar cuál es la relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020. **Metodología**: la investigación es cuantitativa; el tipo es no experimental, el diseño fue transversal, el nivel de investigación fue correlacional debido a que las variables investigadas estuvieron asociadas. La muestra estuvo conformada por 113 estudiantes del séptimo ciclo del nivel secundario (tercero, cuarto y quinto grado). La encuesta y la observación del estado físico o actividad física constituyeron las técnicas de investigación, mientras que los instrumentos fueron un Cuestionario de Motivación Académica y una Ficha de Monitoreo de Actividad Física. Los **resultados** indican que el 63% de los estudiantes tiene un nivel regular de motivación, mientras que el 31% lo califica como bueno y el 5,3% como malo. El nivel de actividad física de los estudiantes se encuentra predominantemente en el nivel “En proceso” con un 41,6%; mientras que, el 34,5% se ubica en la escala “Logro esperado”, el 15,9% se ubica en la escala “Logro destacado” y solo el 8% se ubica en la escala “En inicio”. Según el IPAQ, el 33,6% de estudiantes mujeres demuestran un bajo nivel de actividad física, el 39,8% de los varones reportan un bajo nivel de actividad física. Mientras que el 13,3% de las estudiantes reportan caminar como su principal forma de actividad física, según IPAQ, el 17,7% de los varones son corredores excepcionales. $Rho = 0,708$, que equivale a una asociación del 70,8%, permitió **concluir** que existe una relación directa entre el nivel de motivación y la actividad física en los estudiantes.

Palabras Clave: Actividad física, Logros de aprendizaje, Motivación, motricidad, Vida saludable



ABSTRACT

The objective of this research was: to determine the relationship between the level of motivation and physical activity in students of the seventh cycle of the San Antón Secondary Educational Institution, 2020. Methodology: the research is quantitative; the type is non-experimental, the design was cross-sectional, the level of investigation was correlational because the variables investigated were associated. The sample consisted of 113 students of the seventh cycle of the secondary level (third, fourth and fifth grade). The survey and the observation of the physical state or physical activity constituted the research techniques, while the instruments were an Academic Motivation Questionnaire and a Physical Activity Monitoring Form. The results indicate that 63% of the students have a regular level of motivation, while 31% rate it as good and 5.3% as bad. The level of physical activity of the students is predominantly at the "In process" level with 41.6%; while 34.5% are located on the "Expected achievement" scale, 15.9% are located on the "Outstanding achievement" scale and only 8% are located on the "Starting" scale. According to the IPAQ, 33.6% of female students show a low level of physical activity, 39.8% of males report a low level of physical activity. While 13.3% of female students report walking as their main form of physical activity, according to IPAQ, 17.7% of males are exceptional runners. $Rho = 0.708$, which is equivalent to a 70.8% association, allowed us to conclude that there is a direct relationship between the level of motivation and physical activity in students.

Keywords: Physical activity, Learning achievements, Motivation, motor skills, Healthy life



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La investigación plantea determinar cuál es la relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020. La investigación consta básicamente de cuatro capítulos:

En el Capítulo I, "Introducción", se presenta detalladamente el problema de investigación (estado de la cuestión), las hipótesis (conjeturas iniciales), la justificación (relevancia social, teórica, práctica y metodológica) y los objetivos de estudio (categorías que marcan el rumbo de la investigación).

El Capítulo II comprende la "Revisión de Literatura", antecedentes de investigación (estudios previos vinculados al tópico de investigación), marco teórico y marco conceptual (para enmarcar en un enfoque teórico la propuesta investigativa actual).

En el Capítulo III, "Materiales y métodos", se analiza la ubicación del estudio (a nivel topológico), la duración, las técnicas e instrumentos de recopilación de datos, la población y la muestra, el tipo y diseño del estudio, el diseño estadístico, el procedimiento, el análisis de datos y la operacionalización de variables (detallando las dimensiones, recursos y escala).

En el capítulo IV, se muestran los "Resultados y Discusión", es decir, los principales hallazgos descriptivos e inferenciales de la investigación y se realiza la discusión de los mismos (comparándolos con otros estudios expuestos en los antecedentes y marco teórico).



Finalmente se da a conocer las conclusiones, recomendaciones y se presenta ordenadamente los anexos (que cumplen la función de apéndice).

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Esta investigación fue realizada debido al reciente aumento en los problemas de salud de los adolescentes. Según la encuesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la tasa global de obesidad entre niños y adolescentes a finales del siglo XX (en 1975 específicamente) era inferior al 1% (5 millones de mujeres y 6 millones de hombres), casi el 6% entre las mujeres (50 millones) y alrededor del 8% entre los niños (74 millones). En conjunto, estas cifras muestran que el número de personas obesas de 5 a 19 años en todo el mundo se ha multiplicado por diez, de 11 millones en 1975 a 124 millones en 2018. No han alcanzado el umbral de la obesidad (Organización Mundial de la Salud, 2021). En muchos países de América Latina, es claro que las políticas de salud de los jóvenes están mal implementadas y afectan los problemas de salud.

En cuanto a la actividad física, según un estudio de la OMS, el 85% de las mujeres jóvenes no realiza suficiente actividad física, frente al 78% de los hombres de la misma edad. Entonces, es claro que la tasa de sedentarismo es alta (Organización Mundial de la Salud, 2021).

A nivel mundial, la motivación es un estado interno que activa, controla y apoya el comportamiento de una persona en relación con metas y tareas específicas (Camargo, 2018).

Algunas de las diferentes razones para la identificación inapropiada con determinadas actividades necesarias, son las motivaciones limitadas para integrar habilidades y destrezas de diferentes áreas de estudio (Almache, 2020).



La desmotivación a nivel de preocupación es evidente hoy en día, alcanzando un 30% en relación a la actividad física de la población escolar europea (Mamani et al., 2017).

Además, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es uno de los 10 principales factores de riesgo de mortalidad global y carga de morbilidad asociada con varias enfermedades no transmisibles (ENT) (Organización Mundial de la Salud, 2021).

La inactividad física (IFI) fue el cuarto factor de riesgo principal para el mayor número de muertes en todo el mundo (6 %) y fue la causa de varios tipos de cáncer, enfermedades cardíacas y endocrinas (Organización Mundial de la Salud, 2021). La OMS ha descubierto que la AFI contribuye a 69,3 millones de pérdidas en supervivencia ajustada por discapacidad (DALY) y 3,2 millones de muertes al año. Además, en 2014, el 81 % de los jóvenes de 11 a 17 años en todo el mundo informaron tener VIJ y que las mujeres eran menos activas que los hombres (Organización Mundial de la Salud, 2021). La OMS informó que América Latina representaba el 85 % del AFI y América del Norte y el Mediterráneo Oriental el 88 % (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En Brasil, Chile, México y Perú, más de dos tercios de la población no realizan los niveles recomendados de actividad física necesarios para maximizar sus beneficios para la salud (Ordoñez-Bustamante, 2021).

A nivel nacional, Saco (2019), Director de Promoción de la Salud del Ministerio de Comunicaciones del Perú, muestra que solo una de cada tres personas mayores en el Perú realiza alguna forma de actividad física. Este es un factor de riesgo para enfermedades de tipo crónico como la diabetes 2, presión arterial alta, enfermedades del corazón, cáncer, etc.



Por otro lado, las instituciones de educación secundaria para estudiantes suelen creer que el campo de la educación física no es suficiente para adquirir las habilidades y destrezas necesarias, lo que trae consigo grandes dificultades en el campo de la educación física. Preocupaciones de los docentes sobre cuestiones que afectan a los alumnos de forma individual y se reflejan en el rendimiento escolar (Hormazábal et al., 2022).

Las consecuencias de esta motivación limitada son obvias. No se puede esperar ningún éxito: falta de incentivos para la actividad física, aburrimiento crónico, indiferencia escolar, decepción constante, baja autoestima, relaciones interpersonales insatisfactorias; afectividad lamentable; actitud negativa hacia los deportes; escaso desarrollo de habilidades y desempeño (Barbosa-Granados y Urrea-Cuellar, 2018).

Estos resultados confirman la baja motivación de los estudiantes para practicar deportes. Esto significa que no se han aplicado estrategias efectivas para cambiar esta situación en la promoción y desarrollo de estrategias basadas en la actividad física de los estudiantes, ya que no se han logrado avances positivos en las últimas décadas, especialmente en el aula, no se recomienda implementar un programa de motivación de logros deportivos.

Por otro lado, en la **región Puno** la situación es similar, porque las políticas educativas que incentivan el deporte y por ende la actividad física no son visibles. Es decir, se intensificó la devaluación de la actividad física¹ (sedentarismo) en las instituciones de educación secundaria y prevaleció el sedentarismo, en primer lugar, porque la mayoría de ellas no mostraba interés o inclinación por seguir practicando deporte en las federaciones y ligas, clubes, equipos nacionales, regionales, locales,

¹ Devaluación física es la pérdida o disminución del proceso de actividad física, está asociada directamente al sedentarismo.



escuelas y programas deportivos; En segundo lugar, no participa ni participa activamente en deportes, clases de educación física o actividades recreativas mientras se encuentra en las instalaciones durante los descansos. Ya no se acepta volver a casa andando o salir del establecimiento, como antes. En tercer lugar, en mi tiempo libre veo televisión, me siento frente a la computadora, juego videojuegos, ando en bicicleta o practico deportes. La suma de estas conductas de inactividad o inactividad hace que entre los 5 y los 18 años (niños y adolescentes) no se alcance el nivel de actividad física recomendado para la salud. Es decir, no acumular al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa (al menos 3 días a la semana, actividades extenuantes de desarrollo muscular y óseo) durante al menos 60 minutos cada día (Mamani et al., 2017).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, Azángaro, 2020?

1.2.2. Problema específico

- a) ¿Cuál es el nivel de motivación de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón?
- b) ¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón?



1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Existe una relación directa entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020.

1.3.2. Hipótesis específica

- a) El nivel de motivación de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, es predominantemente regular.
- b) El nivel de actividad física de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, se encuentra en el nivel “En proceso”

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Según Hernández y Mendoza (2018); la justificación se demuestra por conveniencia, relevancia social, importancia práctica, valor teórico y utilidad metodológica.

Este estudio es útil porque muestra en qué medida existe una relación entre las variables (motivación y actividad física). Asimismo, se puede recopilar información sobre el equipo, lo cual es conveniente porque tiene conocimiento y experiencia en el campo de estudio y el funcionamiento del trabajo de investigación. Además, es conveniente porque se cuenta con los recursos humanos y materiales para realizar la investigación.

En términos de relevancia social, la investigación es tanto científicamente predictiva (para avanzar en el conocimiento científico del problema) como social (para beneficiar indirectamente a todos los involucrados en la educación en la Institución de



Educación Secundaria San Antón 2020 y contribuir directamente a los estudiantes de la muestra). Debido a la emergencia de salud pública de 2020 causada por la pandemia de COVID-19, muchos estudiantes, cuidadores, maestros y administradores estuvieron conscientes de la prevalencia de la inmovilidad, el aislamiento, los toques de queda nocturnos y el impacto del confinamiento en los jóvenes. Como una persona que está completamente desarrollada y necesita actividad física.

El verdadero significado de la relevancia práctica se proyecta para resolver el problema de determinar la relación de dos variables desde el mismo lugar de los hechos y evitar consecuencias negativas. En particular, mejora la eficiencia y la eficacia (Vara, 2017). Las implicaciones prácticas se reflejan también en el trabajo de campo realizado. Y en cierto sentido, el aprendizaje a distancia se está convirtiendo en un ámbito de actividades prácticas para involucrar e interactuar con los estudiantes mediante aplicaciones como Zoom, Meet, Classroom y WhatsApp.

El valor teórico se proyecta sobre el sustento teórico y el desarrollo de conocimientos y propiedades fundamentales de las dos variables de estudio. utilizado como fuente bibliográfica para saberes específicos (Hernández y Mendoza, 2018). Contribuye a una nueva comprensión de este tema, adaptándose teóricamente a nuevos contextos, ampliando conceptos y corrigiendo ambigüedades. Además, este estudio se enmarca en el contexto actual de existencia de la pandemia de COVID-19. En este cargo, no solo estudios de carácter específico, sino también la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), etc.

Se proyecta beneficio metodológico en la construcción y aplicación de instrumentos de medición (investigaciones) con ciertas propiedades verificadas



formalmente y confiables no solo a nivel experto sino también a nivel estadístico. También se realizan mejoras en la forma de validación e implementación. Los dispositivos efectivos y confiables utilizados en el estudio también pueden usarse para realizar otros estudios con propiedades similares a la muestra (Hernández y Mendoza, 2018).

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar cuál es la relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020.

1.5.2. Objetivos específicos

- a) Identificar el nivel de motivación de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón.
- b) Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Camargo (2018), en el estudio titulado: “Nivel de actividad física en adolescentes del Municipio de San Luis Potosí, según grado de marginación del Área Geoestadística Básica donde viven”, planteó como objetivo: analizar los niveles de Actividad Física (AF) en adolescentes entre 11-17 años del municipio de San Luis Potosí (SLP), según Grado de Marginación (GM) del Área Geoestadística Básica (AGEB) donde viven. Se trata de un estudio transversal en sus cinco AGEBS en municipios de SLP. Se utilizó GM como una medida resumida de los niveles de deficiencia en la población. Se utilizó un muestreo estratificado para muestrear regiones según GM, y un muestreo aleatorio para seleccionar escuelas en regiones seleccionadas y aplicar sus cuestionarios PAQ-A a una muestra de 809 adolescentes. Se utilizó un muestreo no probabilístico. El análisis estadístico incluye análisis descriptivo y estadística inferencial. resultado. El 72,4% de los adolescentes tienen valores bajos de FA. Las personas que viven en entornos moderadamente alienados puntuaron más alto que las que viven en entornos bajos ($p = 0,038$) y muy marginados ($p = 0,001$). Las áreas con baja o muy baja marginación tienen más espacios vacíos que otras áreas. Se concluyó que los niveles bajos de FA en adolescentes indican un problema de salud significativo con DES. Aunque se encontraron diferencias en los niveles de AP después de GM, no hubo una tendencia de niveles crecientes o decrecientes después de la enajenación, sino que se observó una tendencia de arriba hacia abajo, en contraste con el número de lugares donde se observaron tendencias.



Estrada (2017), reportó de enero de 2013 a junio de 2013 que el índice de masa corporal cambia en adolescentes de 15 a 18 años con sobrepeso u obesidad, como lo muestra Atlacomulco UMF 235 IMSS. Realizó un estudio sobre los efectos de la actividad. Se realizó un estudio experimental, longitudinal, descriptivo, prospectivo, no aleatorizado con 120 de sus alumnos diagnosticados con sobrepeso u obesidad. El grupo poblacional estuvo conformado por un 54% de hombres y un 46% de mujeres. Los resultados están inversamente relacionados, con una frecuencia cardíaca más alta que conduce a un índice de masa corporal más bajo, que es proporcional al IMC y la duración de la actividad física. El plan de intervención predice el éxito del programa.

Aguilar et al. (2017), analizaron los estudios más importantes sobre los efectos de la actividad física en la reducción del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Revisaron sistemáticamente los resultados de los programas de ejercicio para el sobrepeso y la obesidad publicados en artículos científicos. Encontraron 85 artículos en una búsqueda automatizada de las bases de datos PUBMED y Google Scholar. Corrió de octubre de 2013 a marzo de 2014. Al seleccionar los artículos, debíamos considerar la utilidad y relevancia del tema en estudio y la autoridad o experiencia del autor en el campo. Se consideró la relevancia interna y externa de cada artículo revisado por pares. Pudieron determinar el efecto de la actividad física en la reducción del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes. Los programas de ejercicio más efectivos combinan ejercicio aeróbico y anaeróbico. Los autores coinciden en que una dieta controlada mediante la correcta distribución de los alimentos, combinada con la práctica de actividad física, se refuerzan mutuamente y dan los mejores resultados. Es más efectivo que otras actividades diarias no involucradas. El papel de los padres y del entorno de los niños y adolescentes es fundamental para reforzar comportamientos positivos en el estilo de vida.



Piñeros y Pardo (2017), se fijaron los siguientes objetivos en su estudio: Determinar si la promoción de la actividad física es una de las intervenciones más exitosas para controlar la actividad física. Mediante el seguimiento de la actividad física de los estudiantes, puede diseñar, monitorear y evaluar programas que promuevan la actividad física. Estimar la penetración global de la actividad física, la actividad física para la movilidad, el sedentarismo y la educación física entre los estudiantes de secundaria de cinco ciudades de Colombia. Materiales y Métodos La Encuesta Global de Salud Escolar se realizó en 2007 en colegios públicos y privados de Bogotá, Bucaramanga, Cali, Manizales y Valledupa. El chaebol realizó un muestreo en dos etapas de escuelas y clases. Las encuestas son anónimas, voluntarias y las completan los propios estudiantes. El análisis estadístico se realizó en los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Resultado. Los adolescentes de 13 a 15 años de las cinco ciudades informaron niveles recomendados de actividad física que oscilan entre el 9% y el 19,8%, con una mayor proporción para los hombres. El 50,3% de los jóvenes dijo que no hace ejercicio porque va a la escuela y el 50,3% dijo pasar más de 3 horas al día frente a una pantalla de televisión o computadora. Conclusión: El bajo nivel de actividad física entre los adolescentes de cinco ciudades de Colombia requiere de intervenciones y nuevos monitoreos a diferentes niveles.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Quiñónez (2018), en su estudio planteó como objetivo: determinar la asociación entre el sedentarismo y el índice de masa corporal y la actividad física en adolescentes de instituciones educativas privadas de San Juan de Lurigancho en su estudio. Lima, 2017 Métodos: Se realizó un estudio observacional transversal descriptivo cuantitativo. En 2017, Materia Purísima del Municipio de San Juan de Lurigancho calculó el índice de



masa corporal midiendo simultáneamente el peso y la talla para obtener información sobre el sedentarismo y la actividad física recolectora. Se utilizó frecuencia absoluta (N) y frecuencia relativa (%) para el análisis descriptivo. Se utilizó la prueba ANOVA para analizar la relación entre el comportamiento sedentario y la actividad física medida por el índice de masa corporal. Se utilizó la prueba de Spearman para determinar si existía asociación entre las variables inactividad física e IMC, y actividad física e IMC. Resultado. Las edades de los adolescentes oscilaron entre 12 y 18 años, con una media de edad de 14,27 años. El 52% (n=53) eran hombres y el 48% (n=50) mujeres. Según el IMC, el 60% (n=62) de todas las muestras tenían sobrepeso u obesidad. Se obtiene un nivel de significancia menor al p-valor de 0,05 (sig. asintótica = 0,031), por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alternativa (Ha). Actividad física según índice de masa corporal. De igual forma, se demostró una asociación estadísticamente significativa ($p=0,045^*$) entre la inactividad física y el IMC en adolescentes con sobrepeso (24%; n=25) y obesidad (18%; n=17). De igual forma, se encontró una relación estadísticamente significativa entre los niveles de actividad física y el IMC ($p=0,025^*$), mientras que la mayoría de los adolescentes con sobrepeso tenían niveles de actividad física muy bajos (20%; n=20) y niveles de actividad física bajos (15%, n= dieciséis) .) y adolescentes obesos mostraron baja (13%; n=13) y muy baja (11%; n=11) actividad física en arrozales. Conclusión. Se encontró una relación significativa entre el sedentarismo y la actividad física en relación con el índice de masa corporal (IMC). Se encontraron relaciones significativas entre sedentarismo e índice de masa corporal y entre actividad física e índice de masa corporal.

Fernández y Fiestas (2017), realizaron un estudio en la IE Edelmira del Pando para examinar la relación entre la dieta de los estudiantes y el IMC, la circunferencia de la cintura y la actividad física. La naturaleza del estudio fue de correlación cruzada, con



una población de 773 estudiantes dividida entre sus adolescentes con educación secundaria y sus adolescentes de 12 a 17 años. Estoy aquí. La dieta se evaluó mediante medidas antropométricas para determinar el índice de masa corporal y el riesgo cardiovascular. La dieta y la actividad física se evaluaron mediante cuestionarios y los análisis estadísticos se realizaron mediante pruebas de frecuencia y la prueba de chi-cuadrado de Pearson. Como resultado, el IMC y la circunferencia de la cintura no se relacionaron con los hábitos alimentarios en ambos grupos ($p > 0,05$), pero sí hubo correlación entre la actividad física ($p < 0,05$) y los hábitos alimentarios. Se concluyó que el IMC y la circunferencia de la cintura fueron independientes de la nutrición y relacionados con la adolescencia y la actividad física durante la adolescencia.

Castilla y Loayza (2019), se planteó como objetivo de un estudio examinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física, tabaquismo e hipertensión arterial en adolescentes estudiantes del colegio culto 'José de San Martín' de Pisco Ica. . , Septiembre-Octubre 2017. Materiales y Métodos: Enfoque Cuantitativo, Desarrollo del Apartado Técnico. La población estuvo conformada por 882 estudiantes de 11 a 17 años de edad del bachillerato de la institución educativa de culto “José de San Martín, Pisco Ica”. La muestra estuvo conformada por 50 alumnos por carrera, 249 alumnos estratificados. resultado. Entre todos los participantes, la prevalencia de sobrepeso fue del 35,3% y la prevalencia de obesidad fue del 12%. En cuanto a la actividad física, el 59% de sus adolescentes presentaban niveles bajos de actividad física. El 30,5% fuma y el 69% nunca ha fumado. Se encontró asociada a hipertensión arterial en 11% de los casos, 8% más común en hombres. Hipertensión prearterial 15%.
CONCLUSIONES: Casi la mitad de los jóvenes en edad escolar tenían sobrepeso y obesidad. Predominan los bajos niveles de actividad física. El tercero usaba tabaco. Casi una cuarta parte de los adolescentes de este estudio tenían presión arterial alta.



Montoya y Pinto (2015), buscó grados de actividad física relacionados con el tipo de escuela, género, edad, actividad física, participación en educación física, actividad de ocio, actividad de fin de semana y frecuencia diaria. Materiales y métodos: estudios descriptivos, comparativos, observacionales y transversales. La escuela contaba con una población estudiantil total de 690 alumnos de secundaria de 14 a 17 años, de 3, 4 y 5 años, de los cuales 375 pertenecían a la escuela pública IO No. 1. 1. Soy de la 315. zona de San Martín de Flores. Los datos se recogieron mediante el cuestionario PAQ-A. Resultados: El 75,9% de la población encuestada presenta niveles bajos o muy bajos de actividad física. Entre el ejercicio moderado y vigoroso, los hombres fueron más activos que las mujeres, con una diferencia del 5,7%. También encontró diferencia entre los dos colegios en el grado de actividad física moderada y activa (30,1% público - 18,4% privado), indicando que el nivel de ambos colegios afectados por San Martín de Porres era bajo.

Diaz et al., (2013), investigaron la prevalencia de sobrepeso y obesidad y su asociación con la dieta y la actividad física en adolescentes de colegios privados de Lima. Se entrevistó a estudiantes masculinos y femeninos entre las edades de 11 y 19 años. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal utilizando como variables de estudio la prevalencia de sobrepeso y obesidad, la alimentación y la actividad física. Los datos se obtuvieron de encuestas generadas por el autor y medidas antropométricas (talla-peso). El IMC por edad se calculó utilizando el software ANTHRO PLUS de la OMS. Las variables de estudio se dividieron en tres categorías: hábitos alimentarios (buenos, regulares, malos) y actividad física (alta, regular, baja). De 241 estudiantes examinados, el 26,6% tenían sobrepeso y el 3,3% eran obesos. En cuanto a la alimentación, el 45,3% de los jóvenes con sobrepeso y el 50% de los obesos tenían una mala alimentación. Por otro lado, el 56,3% de los alumnos con sobrepeso y el 62,5% de los obesos hacían menos



ejercicio. Las poblaciones con sobrepeso y obesidad se caracterizan por la desnutrición y bajos niveles de actividad física.

2.1.3. Antecedentes locales

Mamani et al. (2017), realizaron un estudio dirigido a determinar el nivel de actividad física de niñas y niños de la ciudad de Puno a través de 'Actividad física de los estudiantes de la ciudad de Puno'. Este estudio sigue el diseño de técnicas comerciales. Este estudio incluyó a 225, 83 mujeres y 142 hombres (media = 16,10 años, SD = 0,45) estudiantes de 15 a 17 años en el grado 5 de una escuela de educación general. Sujetos a los que se les aplicó la lista general de ejercicios para jóvenes (alfa de Cronbach 0,80). Todos los estudiantes seleccionados son de nivel socioeconómico bajo a medio y viven en Puno, Perú, a 3827 m sobre el nivel del mar. Los puntajes más altos de actividad física muestran poca diferencia, con mujeres en el medio (45,8%) y hombres en la parte inferior (52,8%), con mujeres mejor que hombres. Estadísticamente, los resultados no muestran diferencias significativas entre mujeres y hombres ($p = 0,205 > 0,05$). El estudio concluyó que el nivel de actividad física entre los estudiantes de Puno no cumplía con el nivel de actividad física recomendado para una buena salud y era más perjudicial para los hombres que para las mujeres.

Machaca (2017), en su investigación, planteó como objetivo determinar el nivel de actividad física habitual por sexo en estudiantes de 5° grado de secundaria de la Unidad Escolar Gran Santa Rosa y San Carlos de la ciudad de Puno. Este estudio es no experimental y utiliza un diseño explicativo transversal. La muestra del estudio consistió en 225 estudiantes (83 mujeres, 142 hombres). Se utilizó como complemento el cuestionario de actividad física diaria de los adolescentes con una consistencia interna (alfa de Cronbach) de 0,80. Para el procesamiento estadístico se utilizó el análisis



descriptivo (análisis porcentual). Por otro lado, el 45,8% de las niñas del IES de Santa Rosa presenta actividad física habitual (CPA) moderadamente baja y el 10,8% alta. En cambio, el 52,8% de los niños del IES Gran Unidad Escolar San Carlos tenían AFH baja, el 36,6% moderada, el 9,9% alta y el 0,7% muy baja. La conclusión final de este estudio fue que la mayoría de las estudiantes tenían puntajes AFH promedio, mientras que la mayoría de los estudiantes varones tenían puntajes AFH más bajos y las estudiantes tenían puntajes AFH más altos que los hombres. Sin embargo, en ninguno de los dos casos cumple con los niveles recomendados de AFH.

Peralta (2018) en su investigación, planteó como objetivo: determinar el nivel de actividad física en los estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro. El estudio es de tipo básico no experimental, de diseño transeccional, descriptivo. La muestra de la encuesta estuvo compuesta por 236 estudiantes. Como herramienta se utilizó un cuestionario de evaluación de la actividad motora en adolescentes con una consistencia interna (alfa de Cronbach) de 0,73 y 0,77. Para el procesamiento estadístico se utilizó el análisis descriptivo (análisis porcentual). Como resultado, el 41,9% de los estudiantes del Ciclo VII de la IES Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro tenían niveles bajos de actividad física, el 39,4% tenían niveles medios y finalmente el 18,7% se encuentran en un nivel alto. La conclusión final del estudio es que los estudiantes en su mayoría evidencian un nivel de actividad física baja, no respondiendo a los niveles recomendados de actividad física por la OMS.

Mamani (2019), en su estudio, planteó como objetivo: determinar el nivel de actividad física de los estudiantes del 7° ciclo de la Institución Educativa Secundaria Miguel Grau de la isla Amantani Puno. Este estudio es no experimental. La muestra del cuestionario consistió en 101 de sus estudiantes (46 mujeres y 55 hombres). Se sirvió



como ayuda un listado de la actividad física diaria de los adolescentes, la validez interna según la prueba alfa de Cronbach fue de 0,70. Los resultados clave para estudiantes masculinos y femeninos muestran que el 2,0 % tenía prácticas AFH generales bajas, el 72,3 % estaba en la media y el 25,7 % tenía prácticas AFH generales altas. En resumen, el porcentaje de encuestados que informaron realizar actividad física moderada fue el más alto.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Nivel de motivación

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2017), la motivación es el ensayo mental previo de una acción, con el fin de inspirarla o atreverse a realizarla con diligencia e interés. La motivación es el motor y la voluntad psíquica de la persona. Cualquier acción psíquica central tiene un octanaje. Mayores del individuo más satisfechos tras: las acciones voluntarias tienen un octanaje determinado (Ordoñez-Bustamante, 2021).

La motivación es un conjunto de variables que activan la conducta y la orientan en una dirección específica para lograr metas (Quispe y Tapia, 2017).

La motivación impulsa a las personas a actuar, es la fuerza motriz del comportamiento humano y que el deseo de inducirlo puede tener un origen fisiológico o psicológico. A partir del deseo de crear insatisfacción y contradicción, surge la tensión en el proceso de gratificación y las personas se descubren a sí mismas, aparece como un proceso de desequilibrio. Cuando las necesidades están satisfechas, vuelve la serenidad. La intensidad con la que una persona lleva a cabo este proceso depende de sus motivos (Cerna et al., 2018).



Infante y Naranjo (2019), cita a Santrock (2002), quien define la motivación como un conjunto de razones por las que las personas se comportan como lo hacen. La conducta motivada es activa, directiva y sostenida.

Las interpretaciones teóricas de los conceptos cambian con el tiempo, y se estudian diversas variables como instintos, impulsos, activaciones, necesidades y activaciones que impulsan a los organismos a actuar, lo que da como resultado diferentes teorías.

2.2.1.2. La motivación escolar

La motivación escolar es una tarea permanente que debe desarrollarse en un currículo planificado en el aula. Esto permite a los alumnos participar activamente y empoderarse.

La motivación escolar es uno de los factores psicoeducativos más importantes en el desarrollo del aprendizaje. Por esta razón, la apariencia de un educador o maestro es muy importante. Porque si un alumno no quiere aprender es por la capacidad que tiene de estimularlo a sentir el proceso de adquisición del conocimiento, que es parte activa del proceso de aprendizaje (Vargas y Herrera, 2020).

2.2.1.3. Etapas de motivación escolar

Según Alemán et al., (2018) las etapas o procesos de motivación en la escuela se expresan como un proceso de gratificación de deseos, de motivación.

- a) Homeostasis. Es decir, en el momento en que el cuerpo humano mantiene un estado de equilibrio.
- b) Entusiasmo. Entonces aparece el estímulo y surge el deseo.



- c) Necesidad. Este deseo (todavía no realizado) provoca tensión.
- d) Tensión. La tensión desencadena acciones e impulsos que conducen a acciones.
- e) Comportamiento. Cuando se activa un comportamiento, su objetivo es satisfacer ese deseo. se alcanza con éxito el objetivo.
- f) Satisfacción. Una vez satisfecha la necesidad, el organismo vuelve al equilibrio hasta que se presenta otro estímulo. Básicamente, cada satisfacción es una relajación que puede restaurar el equilibrio homeostático anterior.

2.2.1.4. Tipos de motivación escolar

Pereyra (2020) distingue cuatro tipos de motivación: interna, externa, positiva y negativa.

- Motivación intrínseca: Motivación que anima a participar aunque se sepa que no hay recompensa. La importancia de este tipo de motivación para el aprendizaje indica una relación positiva entre el procesamiento cognitivo y el logro. Este tipo de motivación les invita a participar porque quieren.
- Motivación Extrínseca: Motivación que otros quieren que la persona participe en una acción. Cuando una persona participa en una actividad por razones distintas al trabajo, es solo un medio para un fin. En educación, esto se convierte en retroalimentación y elogios. Estas personas hacen su tarea para complacer a su maestro o simplemente para obtener una puntuación alta.
- Motivación positiva: conseguir objetivos.
- Motivación Negativa: Ocurre cuando se quiere evitar una acción. Según Villagómez (2009), se han identificado tres formas de motivación intrínseca:
 - Curiosidad: satisfacción del deseo de novedad. Por lo tanto, les interesan los juegos y las actividades de investigación constructiva.



- Competencia: indica la necesidad de controlar el entorno. Luego está el interés y los logros en el trabajo.
- Reciprocidad: indica la necesidad de actuar según las exigencias de la situación.

2.2.1.5. Enfoques de la motivación escolar

Naranjo (2009) señala los siguientes enfoques.

a) Enfoque conductista

Enfatiza los eventos ambientales y las consecuencias con el comportamiento observable. Recompensa la motivación extrínseca con recompensas, recompensas y castigos.

b) Enfoque cognitivo

Enfatiza el papel activo del estudiante en la autoexpresión. Promueve la motivación intrínseca a través de la gestión de expectativas y objetivos, técnicas de autorregulación y autogestión.

c) Enfoque humanista

Enfatiza la necesidad de autorrealización, autodeterminación y autorrespeto. Promueve la motivación implícita a través de programas de autoconocimiento, autogestión y autoestima.



d) Enfoque sociocultural

Destaca la integración de los sistemas motivacionales que sirven a lo largo de la historia. Promueve el desarrollo de la autorregulación y el autogobierno a través de herramientas y etiquetas sistémicas motivadoras.

2.2.1.6. Dimensiones de la motivación escolar

La motivación escolar se caracteriza por ser continua y puede ubicarse en el origen, en el desarrollo o en la culminación del proceso de enseñanza o aprendizaje. En la actual investigación, se asume el enfoque sociocultural de motivación, expuesta por Naranjo (2009) que es una estimulación de logro a partir de la conciencia de las situaciones sociales.

Según Rinaudo, et al. (2017), a principios de los años 90, Pintrich y De Groot afirman que la motivación académica se explica mediante tres categorías: a) las metas e intenciones con la que un estudiante se implica en la realización de una tarea (expectativa), b) la competencia percibida (valor) y las reacciones afectivo-emocionales que en él se producen (afectivo).

Esta postura también es desarrollada por Cerna et al. (2018). Se presentan en las siguientes dimensiones:

a) Componente Expectativa

Es una respuesta esperada al ambiente creado en el salón de clases cuando se diseñó la actividad y se manifiesta en el aprendizaje de los estudiantes y la aplicación de estrategias y habilidades de aprendizaje (Cerna et al., 2018; Fernández, 2020).



Es un componente que rodea y forma parte de la persona. Las personas se mueven en diferentes ambientes a lo largo de sus vidas (Alemán et al., 2018). Las expectativas más relevantes son: a) Laboral, b) Familiar y c) Educativo.

El entorno familiar refleja las creencias sociales y morales de una persona y determina su futura moralidad como adulto. La educación lo acostumbra a conformarse o a buscar nuevos retos a futuro; sin duda, las decisiones son consecuencia de las características y exigencias del entorno social de los estudiantes.

b) Componente Valor

Representa el comportamiento de los estudiantes y las interacciones con sus pares cuando trabajan en equipo, intercambian experiencias, comparten conocimientos y, en última instancia, es parte de la sinergia (trabajar con resultados efectivos). presentar el producto (Cerna et al., 2018).

Vaquero et al., (2020) señaló que el clima colectivo es el entorno social y físico que surge bajo la influencia de factores internos y externos de la vida colectiva.

Los grupos se vuelven más cercanos y crecen en un ambiente tranquilo y armonioso donde generalmente no tienen mayores problemas que afrontar y se sienten más cómodos.

También se puede apreciar la coexistencia casi perfecta. Se apoyan y se ponen de acuerdo equilibrada y pacíficamente, siempre con el claro entendimiento de que todo se hace por el bien del grupo y sus integrantes para que no haya tensión o mala situación, intención o conflicto (Cerna et al., 2018).



c) Componente Afectivo

Es una relación entre estudiantes y docentes, quienes ocupan diferentes roles pero comparten el objetivo común de mejorar la educación a través de la integración del aprendizaje y las habilidades de los estudiantes. Esta relación debe ser abierta y honesta, no vertical ni autoritaria. Esto permite a los estudiantes encontrar las mejores oportunidades de aprendizaje (Cerna et al., 2018).

Cámere (2019) señala que las relaciones profesor-alumno en el aula exhiben varias configuraciones que son particularmente distintas de otras relaciones interpersonales.

- Las relaciones profesor-alumno no se basan en la simpatía mutua, la cercanía personal o los intereses comunes. Más bien, se basa en un cierto "empuje". Éstos existen sin previa consulta o consentimiento e inducen expectativas mutuas que dependen de la confirmación a través del comportamiento de docentes y alumnos, particularmente al inicio de cada semestre.
- Son relaciones bipolares formadas entre personas de diferentes edades y niveles de madurez. Los maestros no responden a las reacciones, conductas, actitudes, intensidad motivacional, diversidad, irracionalidad, paciencia, calma, prudencia o rigor de los estudiantes en sus acciones, juicios o expresiones de carácter. tengo que hacerlo.
- Las relaciones de crianza son interpersonales, no amistosas. En primer lugar, porque la amistad entre dos personas se desarrolla en personalidades concretas, es decir, a través del conocimiento mutuo. En segundo lugar, esta relación estrictamente personal consiste en deseos mutuos y sus respectivos deseos por las metas personales y personales de cada uno.



El trato y la relación entre docentes y alumnos (“management”) cumplen con un arquetipo de la amistad. El primero busca en el alumno un carácter definido y decisivo. El hecho de que las clases sean colectivas no altera la individualización concreta. Porque el empeño fundamental del docente es descubrir las cualidades únicas de cada alumno entre lo común y lo común.

Las relaciones alumno-profesor, en cambio, no ejecutan planes de amistad (como recompensa). Porque los estudiantes no buscan inherentemente a una persona específica por debajo del maestro. Por otro lado, las actitudes de los estudiantes tienden a mantener relaciones con tipos de profesores puramente profesionales y extrovertidos.

2.2.2. Actividad física

La OMS define la actividad física como el gasto de energía que conllevan todos los movimientos del cuerpo generados por los músculos esqueléticos. Por actividad física se entiende cualquier movimiento por placer, desplazamiento hacia o desde un lugar específico, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física mejora la salud razonable o activa (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Las actividades físicas más comunes incluyen caminar, andar en bicicleta, deportes, actividades recreativas y participar en juegos. Pueden ser disfrutados por todos en todos los niveles de habilidad.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y algunos tipos de cáncer, previene la presión arterial alta y mantiene un peso saludable.

La OMS establece que los adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de ejercicio aeróbico moderado y vigoroso, en forma de juegos, deportes, caminatas, recreación, clases de educación física o ejercicio programado en un contexto sociocultural. es necesario desarrollar. Asimismo, se recomienda fortalecer los músculos y los huesos al menos tres veces por semana con actividades como salto, colgado, goma, gimnasia y escalada en roca. Esto debe hacerse en cuatro aspectos principales. La fuerza de AF “refleja la velocidad o el esfuerzo requerido para realizar una actividad específica y depende del estado físico de cada individuo” (Organización Mundial de la Salud, 2021).

2.2.2.1. Nivel de actividad física en adolescentes

Tabla 1

Nivel de actividad física en adolescentes según la OMS

Nivel de actividad física	Tiempo estimado	Actividades
Alto o vigoroso (> 6 MET): Gran esfuerzo, aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración, respiración rápida.	7 días a la semana de actividad moderada, o 3 días a la semana de actividad vigorosa.	Subir escaleras rápidamente, natación rápida, juegos competitivos, aeróbicos, desplazarse con cargas > 20 kg.
Moderado (3-6 MET): Esfuerzo moderado, aumenta de forma perceptible el ritmo cardiaco y la respiración.	3 o más días de actividad vigorosa por 20 minutos diarios o caminata al menos de 30 minutos los 7 días de la semana.	Caminar a paso rápido, bailar, hacer oficio doméstico, participar en juegos y diversos deportes, pintar, desplazamiento de cargas moderadas < 20 kg.

Fuente: OMS (2018)

2.2.2.2. Actividad física recomendada por la OMS

El niño y adolescente de 5 a 17 años



- Debe realizar un promedio de al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa, principalmente ejercicio aeróbico, por día durante una semana.
- Debe realizar ejercicio aeróbico vigoroso y de fortalecimiento muscular y óseo al menos 3 días a la semana.
- Debe limitar el tiempo que dedica a realizar actividades sedentarias, especialmente el tiempo libre que pasas frente a una pantalla.

El adulto de 18 a 64 años

- Debe hacer al menos 150-300 minutos de ejercicio aeróbico moderado.
- Al menos 75-150 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso. o una combinación equivalente de actividad moderada y activa durante el día.
- También debe hacer ejercicios de fortalecimiento muscular de intensidad moderada a alta que se dirijan a todos los grupos musculares principales al menos 2 días a la semana. Estas actividades proporcionan beneficios adicionales para la salud.
- El ejercicio aeróbico moderado se puede extender a más de 300 minutos. o Haga ejercicio aeróbico vigoroso durante al menos 150 minutos. O una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa cada semana para obtener beneficios adicionales para la salud.
 - Debe limitar el tiempo que dedicas a realizar actividades sedentarias.

Reemplazar el tiempo dedicado al sedentarismo con actividad física de cualquier intensidad (incluso de baja intensidad) promueve la salud,



- Para reducir los efectos negativos para la salud de un estilo de vida sedentario, todos los adultos y adultos mayores deben esforzarse por aumentar la actividad física de moderada a vigorosa por encima de los niveles recomendados.

2.2.2.3. Actividad física en la Educación Básica

En la educación básica en el Perú (inicial, primaria y secundaria), la actividad física se desarrolla en el área de Psicomotriz (nivel inicial) y Educación Física (nivel primario y secundario), que en este último caso se guía del Programa Curricular de Educación Secundaria (Ministerio de Educación del Perú, 2016).

La actividad física, según el Ministerio de Educación (2016), es la actividad que realiza el cuerpo para ejercitarse, pero además se vincula a una alimentación responsable y hábitos saludables, pero sobre todo a la conciencia sociocrítica hacia el cuidado de la salud que empieza desde la valoración de la calidad de vida.

2.2.2.2. Enfoque de actividad física

El enfoque que se asume es la construcción de la corporeidad (Ministerio de Educación del Perú, 2016), que significa que la actividad física se basa en el desarrollo humano y considera a la persona como una unidad funcional en la que los aspectos cognitivos, motores, sociales, emocionales y afectivos están íntimamente interconectados en un ambiente donde los estudiantes se desarrollan y tienen en cuenta todos los procesos particulares que les dificultan adaptarse activamente.

Asimismo, el enfoque general que se asume es el enfoque basado en competencias, que significa que los estudiantes deben desarrollar sus habilidades en un contexto particular a través de sus propios esfuerzos y estrategias.



2.2.2.3. Dimensiones de la actividad física

A partir de la determinación del enfoque, según el Ministerio de Educación, la actividad física presenta subcategorías o dimensiones que son:

a) Desarrollo autónomo a través de la motricidad

El desenvolvimiento autónomo mediante la motricidad o actividad física significa que los estudiantes logran interiorizar su cuerpo en estado estático, son conscientes de sus fortalezas y debilidades; así como también de sus capacidades físicas, en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.

También significa utilizar el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos.

b) Conciencia de vida saludable.

Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud; permitiendo que el estudiante, incorpore prácticas que mejoran su calidad de vida, asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida.

c) Interacción a través de las habilidades sociomotrices

Es la capacidad de uso de sus habilidades socio motrices (trabajo en equipo en la práctica de un deporte); así como la creación y aplicación de estrategias y tácticas de juego.



2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Motivación

Ensayo mental previo de una acción, con el fin de inspirarla o atreverse a realizarla con diligencia e interés. La motivación es el motor y la voluntad psíquica de la persona.

2.3.2. Motivación escolar

Factores psicoeducativos más importantes en el desarrollo del aprendizaje. Por esta razón, la apariencia de un educador o maestro es muy importante. Porque si un alumno no quiere aprender es por la capacidad que tiene de estimularlo a sentir el proceso de adquisición del conocimiento

2.3.3. Expectativa

Respuesta esperada en torno al ambiente creado en el salón de clases cuando se diseñó la actividad

2.3.4. Actividad física

Gasto de energía que conllevan todos los movimientos del cuerpo generados por los músculos esqueléticos



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La ubicación del estudio a nivel geográfico se encuentra en la provincia de Azángaro, en la parte central del departamento de Puno al noroeste del lago Titicaca.

El estudio se realizó en la Institución Educativa Secundaria San Antón, ubicada en el distrito del mismo nombre.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio tuvo una duración de diez meses, segmentados en el periodo para la presentación del proyecto y observaciones (3 meses), ejecución de la investigación (3 meses) y elaboración del borrador e informe de investigación (4 meses).

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Los materiales utilizados fueron parte de la Institución Educativa San Antón, así como también, del investigador. Los materiales estuvieron vinculados a la actividad física de los estudiantes.

Por otro lado en lo concerniente a los materiales de trabajo, se utilizó una cámara fotográfica, una laptop y otros materiales complementarios y útiles para el recojo y procesamiento de información.



3.3.1. enfoque de investigación

El enfoque de investigación utilizado es cuantitativo, debido a que los resultados predominantemente serán estadísticos; es decir, se utilizaron frecuencias absolutas con sus respectivos valores porcentuales, además de un modelo matemático (o diseño estadístico) como es la correlación de Pearson para comprobar la hipótesis. También se presentaron tablas de contingencia o conocido también como cruce de variables, para identificar qué variables, dimensiones, indicadores y escalas son las que más se relacionan.

3.3.2. Método de investigación

- Método general

En la actual investigación se utilizó el método científico, es decir se dio el cumplimiento de sus cuatro requerimientos, que según Charaja (2018) son:

- a) Identificación del problema de investigación.
- b) Planteamiento de las hipótesis
- c) Comprobación de las hipótesis
- d) Determinación de las conclusiones

- Método específico

Se aplicó el método hipotético-deductivo que equivale al desarrollo de la inducción (planteamiento de la hipótesis a partir de datos empíricos) y deducción (comprobación de la hipótesis y argumentación a través de las teorías).

Según Bunge (2016) la inducción y deducción se sustentan en principios empírico y apriorístico respectivamente.



3.3.3. Tipo y diseño de la investigación

- Tipo de investigación

El tipo de investigación fue no experimental, debido a que no se modificó la conducta de la muestra en relación a una variable; en otras palabras, no hubo intervención o tratamiento experimental.

Al respecto, Supo (2021) señala que en una investigación de tipo no experimental no existe intervención, control ni manipulación de una o más variables.

Una investigación no experimental se caracteriza porque el investigador se limita a observar los hechos tal y como ocurren en su ambiente natural. Se obtienen los datos de forma directa y se estudian posteriormente.

- Diseño de investigación

Los expertos en metodología de la investigación tienen posturas diferentes en lo concerniente a los diseños de investigación no experimentales. En esta investigación, se sigue el planteamiento de Supo (2021).

Un diseño es una modelación, un plan de estudio. Así como una estructura inmobiliaria tiene un plan o diseño de construcción, de similar manera la investigación tiene un diseño que considera varios aspectos como la intervención, la cantidad de veces de recojo de información, la vista temporal, la vista del tratamiento estadístico, entre otros (Supo, 2021).

Tabla 2

Diseño de investigación

Categoría	Diseño de investigación	
Desde el punto de vista de intervención.	Observacional (X)	De intervención ()
Desde el punto de vista de las veces de recojo de información.	Transversal (X)	Longitudinal ()
Desde el punto de vista temporal.	Prospectivo (X)	Retrospectivo ()
Desde el punto de vista del tratamiento de análisis estadístico.	Analítico (X)	Descriptivo ()

Fuente: Supo (2017)

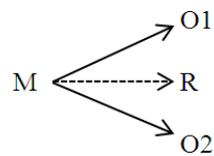
El diseño que se utilizó fue observacional, transversal, prospectivo y analítico. Observacional porque se detectó, examinó y analizó información vinculada a las dos variables de estudio (motivación y actividad física). Fue transversal o sincrónico porque el recojo de información se realizó en un solo corte, es decir, por única vez. Fue prospectivo porque se elaboraron instrumentos que permitieron anticipar y pronosticar el futuro mediante el análisis prospectivo; asimismo, se administró mediciones propias (datos primarios), por lo que poseerá control del sesgo de medición. Fue analítico porque el análisis estadístico por lo menos fue bivariado, aquí se planteó y se puso en prueba la hipótesis (finalidad cognoscitiva) asociando sus variables (propósito estadístico).

En relación a la conceptualización de “diseños de investigación”, Supo (2019) señala que los diseños de investigación son estrategias metodológicas y estadísticas para alcanzar los objetivos de investigación. Los diseños se agrupan según el campo

de conocimiento en el cual se originaron y en el cual está circunscrita la investigación (2019).

- Nivel de la investigación

La actual investigación es de nivel correlacional, debido a que se asociaron dos variables de estudio como son: la motivación y la actividad física. El nivel de investigación se esquematiza de la siguiente forma:



En donde:

M = Muestra

O1 = Observación de la variable 1 (nivel de motivación)

O2 = Observación de la variable 2 (actividad física)

R = grado de correlación entre variables

En cuanto a la conceptualización del nivel correlacional, Charaja (2018), refiere que se caracteriza porque los datos de las variables deben corresponder al mismo tiempo; por su lado, Arias (2017) señala que la finalidad del nivel correlacional es determinar el grado de relación, semejanza o asociación (no causal) existente entre dos o más variables.

Para realizar una investigación de nivel correlacional es preciso que dos variables, dimensiones o indicadores pertenezcan a una misma población o muestra.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población

Entendiendo que una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones, la población de estudio de la actual investigación se delimita considerando que el factor común son los estudiantes que cursan estudios del NIVEL SECUNDARIO. La población es de 569 estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Secundaria San Antón, durante el año académico, 2020.

Tabla 3

Población de la investigación

GRADOS	POBLACIÓN				TOTAL
	A	B	C	D	
Primero	28	34	33	29	124
Segundo	34	33	30	30	127
Tercero	28	27	24	24	103
Cuarto	28	27	27	26	108
Quinto	29	27	25	26	107
TOTAL	147	148	139	135	569

Fuente: Información de las actas de matrícula de la Institución Educativa

3.4.2. Muestra

La muestra es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevó a cabo la investigación. Los integrantes de la muestra tienen similares características, ya que es una condición para seleccionarla. La muestra es probabilística, debido a que se usó la probabilidad para su hallazgo, es decir, la muestra fue calculada según la fórmula del tamaño de muestra para poblaciones finitas:



$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{\alpha^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

En donde:

Z= nivel de confianza.

N= Población

p= Probabilidad que ocurra el evento.

q= 1-p: Probabilidad de que no ocurra el evento

α = Precisión o error de estimación

Reemplazando:

$$\frac{318 * 1,96 * 1,96 * 0,5 * 0,5}{0,05 * 0,05 * 318 + 1,96 * 1,96 * 0,5 + 0,5} = 174$$

$$0,05 * 0,05 * 318 + 1,96 * 1,96 * 0,5 + 0,5$$

A este resultado preliminar de muestra se le realizó un ajuste de muestra mediante la siguiente fórmula de ajuste:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Reemplazando se tiene que:

$$n = \frac{174.23}{1 + \frac{174.23}{318}} = 113$$

Por lo tanto, la muestra estuvo constituida por 113 estudiantes del séptimo ciclo (cuarto y quinto grado del nivel secundario). Como se indicó anteriormente, el tipo de muestreo es probabilístico según Rodríguez (2014).

La muestra representa al 20% del total de la población, en consecuencia sí es significativa porque representa la quinta parte del total de los integrantes del grupo poblacional.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Se utilizó la correlación por rangos de Spearman o Rho de Spearman, debido a que los datos son no paramétricos debido a que distribución libre o no tienen una organización normal.

Mediante la fórmula de Correlación de Spearman:

$$\text{Rho} = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2-1)}$$

A efectos de utilizar de forma efectiva y práctica la magnitud o prueba estadística de Rho de Spearman, como criterio de nivel de asociación de dos variables, se propone la siguiente tabla para determinar el nivel cualitativo de correlación.

Tabla 4

Valores generales de correlación

Valor del Coeficiente de Pearson	Grado de Correlación entre variables
$r = 0$	Ninguna correlación
$r = 1$	Correlación positiva perfecta
$0 < r < 1$	Correlación positiva
$r = -1$	Correlación negativa perfecta
$-1 < r < 0$	Correlación negativa

Fuente: (Quezada, 2017)

De esta tabla general, se infiere la siguiente tabla:

Tabla 5

Escala de valores específicos de correlación

VALOR		INTERPRETACIÓN
DE:	A:	
1,00		Correlación perfecta
0,90	0,99	Correlación muy alta
0,70	0,89	Correlación alta
0,40	0,69	Correlación moderada
0,20	0,39	Correlación baja
0,01	0,19	Correlación muy baja
	0,00	Correlación nula

Fuente: (Quezada, 2017)

3.5.1. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

- Técnicas

La técnica aplicada fue la encuesta, que es un medio para obtener datos e información que solo pueden aportar los sujetos acerca de un determinado problema (Charaja, 2018).

En relación a la confusión de la técnica con el instrumento, la mayoría de teóricos coincide en que la encuesta es un procedimiento o técnica de recolección de datos a partir de un muestreo de personas.

También se aplicó la técnica de la medición, con el propósito de conocer el nivel de logro de los estudiantes en el área de Educación Física.

- Instrumentos

a) Se utilizó un cuestionario sobre la motivación de los estudiantes hacia la

actividad física dirigido a estudiantes. En relación a la conceptualización del cuestionario, Hernández y Mendoza (2018) sostienen que se trata de instrumento estandarizado que se emplea para la recogida de datos durante el trabajo de campo.

- b) También se utilizó una ficha de observación de actividades físicas, según las competencias del área de Educación Física.

Tabla 6

Percentiles de los instrumentos

Variables	Dimensiones	N° de ítems	Min	Max	Escala
Motivación	Componente expectativa	8	8	40	Mala/baja (8-19) Regular/media (20-29) Buena/alta (30-40)
	Componente valor	8	8	40	Mala/baja (8-19) Regular/media (20-29) Buena/alta (30-40)
	Componente afectivo	10	10	50	Mala/baja (10-23) Regular/media (24-37) Buena/alta (38-50)
	Total Motivación	26	26	130	Mala/baja (26-61) Regular/media (62-95) Buena/alta (96-130)
Actividad física	Desenvolvimiento de manera autónoma a través de su motricidad	3	3	12	Inicio (3-4) Proceso (5-6) Logro esperado (7-9) Logro destacado (10-12)
	Interactuación a través de sus habilidades sociomotrices	3	3	12	Inicio (3-4) Proceso (5-6) Logro esperado (7-9) Logro destacado (10-12)
	Práctica de vida saludable	3	3	12	Inicio (3-4) Proceso (5-6) Logro esperado (7-9) Logro destacado (10-12)
	Total actividad física	9	9	6	Inicio (9-15) Proceso (16-22) Logro esperado (23-29) Logro destacado (30-36)



- c) Confiabilidad de los instrumentos: El Cuestionario de Motivación Dirigido a estudiantes, tuvo una confiabilidad de: Alpha de Cronbach = 0,891 (ver anexo C. Por otro lado, la Ficha de Observación de Actividades Físicas tuvo una confiabilidad de: Alpha de Cronbach = 0,65. Basado en un estudio anterior ($r = 0,76$; IC 95 %: 0,73-0,77) (Mantilla Toloza & Gómez-Conesa, 2007) (ver anexo E).

3.6. PROCEDIMIENTO

La investigación se realizó mediante los siguientes pasos:

- a) Recopilación de Información
- b) Elaboración del Proyecto de tesis
- c) Mejoramiento del Proyecto de tesis
- d) Aprobación del Proyecto de tesis
- e) Recopilación de datos
- f) Análisis de Información
- g) Redacción Preliminar
- h) Aplicación de Instrumentos de Investigación
- i) Procesamiento y Análisis de Datos
- j) Redacción del Borrador de la Investigación
- k) Presentación del Informe de Investigación
- l) Aprobación del Informe de Tesis

3.7. VARIABLES

Tabla 7

Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTOS
Variable 1: Motivación	Componente Expectativa	<ul style="list-style-type: none"> - Pido ayuda a otras personas para practicar actividades físicas - Cuando no conozco el proceso de una actividad física trato de adivinar su ejecución. - Considero que me esfuerzo para obtener buenas notas en el Área de Educación física - Creo que motivándonos podemos aprender mejor las actividades físicas. - Me siento en un ámbito adecuado y cómodo en la práctica de actividades físicas en el colegio. - Cada vez que logro desarrollar bien una actividad física me siento muy bien. - Soy perseverante para hacer mis actividades físicas porque creo que así seré el mejor. - Desarrollo actividades físicas por mi propia voluntad, porque así llegaré al éxito. 	<p>Mala/baja</p> <p>Regular/media</p> <p>Buena/alta</p>	Cuestionario
	Componente valor	<ul style="list-style-type: none"> - Busco oportunidades para practicar actividades físicas en el colegio y en mi barrio. - Busco diferentes formas de resolver problemas de falta de ejecución de actividades físicas. - Demuestro interés por la práctica de actividades físicas, porque así lograré mis metas. - Cuando estoy atento en la clase de educación física aprendo más. - Practico actividades físicas sin perder el tiempo porque mis padres me recompensan. - Cuando participo varias veces en la práctica de actividades físicas aprendo más para ser un buen deportista. - Cuando practico actividades físicas me gusta aprender alguna nueva técnica. - Para participar en un Campeonato, practico y entreno con anticipación. 		



	Componente afectividad	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendo actividades físicas con rapidez cuando estoy decidido. - Dedico un tiempo a la práctica de actividades físicas para participar adecuadamente en un deporte. - Improviso adecuadamente algunas actividades físicas para desenvolverme mejor. - Tomo notas y busco información sobre actividades físicas y deportes que me interesan para aprender más. - Para desarrollar mis actividades físicas debo sentirme bien, porque puedo fracasar si no es así. - Soy feliz cuando participo en el área de Educación Física. - Cuando Desarrollo bien mis actividades físicas quiero preguntar y participar más. - Cuando participo constantemente en el área de Educación Física, obtengo mejores calificaciones. - Cuando estoy en el colegio me siento bien porque aprovecho las clases de Educación Física. - Tendré buenas notas si cumplo con mis tareas de práctica de actividades físicas. 		
Variable 2: Actividad física	Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno. - Usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. 	Logro destacado (AD) Logro esperado (A)	Registro
	Asume una vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. - Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida: es asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. 	En proceso (B) En inicio (C)	
	Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.	<ul style="list-style-type: none"> - Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. - Crea y aplica estrategias y tácticas de juego. 		



3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados fueron analizados desde la estadística descriptiva e inferencial. Las tablas descriptivas muestran información del cruce de variables. Mientras que las tablas de Rho de Spearman dieron hallazgos vinculados a la comprobación de hipótesis.

En ambos casos se describieron los resultados y luego se interpretaron, dando énfasis a los resultados más relevantes.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

En este capítulo se presenta los resultados de acuerdo con los objetivos de la investigación. Se consideró en primer lugar, resultados descriptivos en tablas de frecuencia (estadística descriptiva); en segundo lugar se comprobaron las hipótesis (estadística inferencial) a través de la correlación de Spearman.

4.1.1. OG. Relación entre el nivel de motivación y la actividad física

Tabla 8

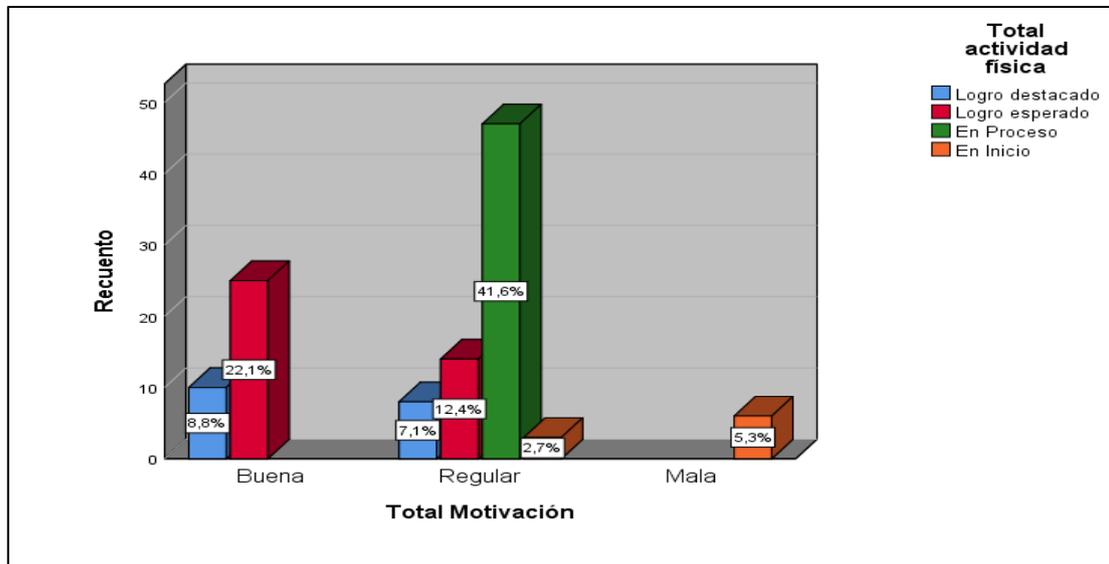
Relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020

Total Motivación		Total actividad física				Total
		Logro destacado	Logro esperado	En Proceso	En Inicio	
Buena	Recuento	10	25	0	0	35
	% del total	8,8%	22,1%	0,0%	0,0%	31,0%
Regular	Recuento	8	14	47	3	72
	% del total	7,1%	12,4%	41,6%	2,7%	63,7%
Mala	Recuento	0	0	0	6	6
	% del total	0,0%	0,0%	0,0%	5,3%	5,3%
Total	Recuento	18	39	47	9	113
	% del total	15,9%	34,5%	41,6%	8,0%	100,0%

Fuente: Cuestionario de Motivación Académica (Cerna et al., 2018) y Ficha de observación de actividades físicas (Ministerio de Educación del Perú, 2016a).

Figura 1

Relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020



Fuente: Fuente: Cuestionario de Motivación Académica (Cerna et al., 2018) y Ficha de observación de actividades físicas (Ministerio de Educación del Perú, 2016a).

En la tabla y figura, en lo concerniente a la asociación *entre el nivel* de motivación y la actividad física se observa que de los 133 estudiantes, en la variable “Motivación”, el 63,7% se ubica en la escala regular, el 31% se ubica en la escala bueno y el 5,3% se ubica en la escala malo. En la variable “Actividad física”, el 41,6% se ubica en la escala En proceso, el 34,5% se ubica en la escala Logro esperado, el 15,9% se ubica en la escala Logro destacado y solo el 8% se ubica en la escala En inicio.

De 35 estudiantes que tienen una motivación alta, el 22,1% se ubica en la escala Logro destacado; de 72 estudiantes que tienen una motivación regular, el 41,6% se ubica en la escala En proceso; de 6 estudiantes que tienen una motivación mala, el 5,3% se ubica en la escala En inicio.

De los datos recogidos destacan los estudiantes que tienen una motivación regular y que al mismo tiempo tienen una actividad física ubicada en la escala En proceso.

4.1.2. OE1. Nivel de motivación de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón.

Tabla 9

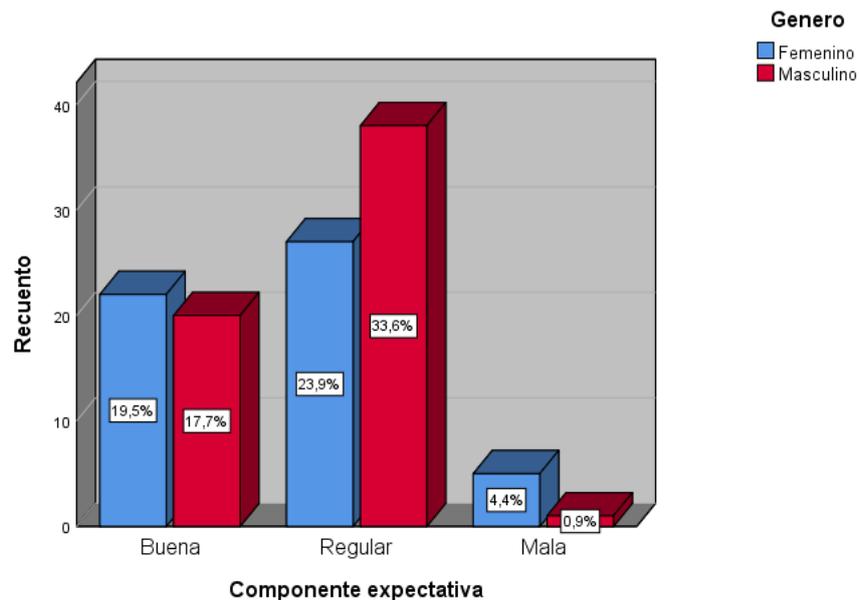
Nivel de motivación en su componente expectativa

Componente expectativa		Genero		Total
		Femenino	Masculino	
Buena	Recuento	22	20	42
	% del total	19,5%	17,7%	37,2%
Regular	Recuento	27	38	65
	% del total	23,9%	33,6%	57,5%
Mala	Recuento	5	1	6
	% del total	4,4%	0,9%	5,3%
Total	Recuento	54	59	113
	% del total	47,8%	52,2%	100,0%

Fuente: Cuestionario de Motivación Académica (Cerna et al., 2018).

Figura 2

Nivel de motivación en su componente expectativa



Fuente: Cuestionario de Motivación Académica (Cerna et al., 2018).



La Tabla y Figura analizan los resultados en cuanto al Nivel de motivación en su componente expectativa.

De los 133 estudiantes se observó que el 57,5% se encontró en el nivel regular, el 37,2% en el nivel bueno. y el 5,3% en el nivel malo.

Entre las estudiantes mujeres, el 23,9% destaca en el nivel regular. Entre los estudiantes varones destaca el 33,6%, que también tienen un nivel regular.

De lo expuesto se puede inferir que existe una preponderancia de estudiantes que tienen un nivel regular en todos los aspectos del *Nivel de motivación en su componente expectativa*

Tabla 10

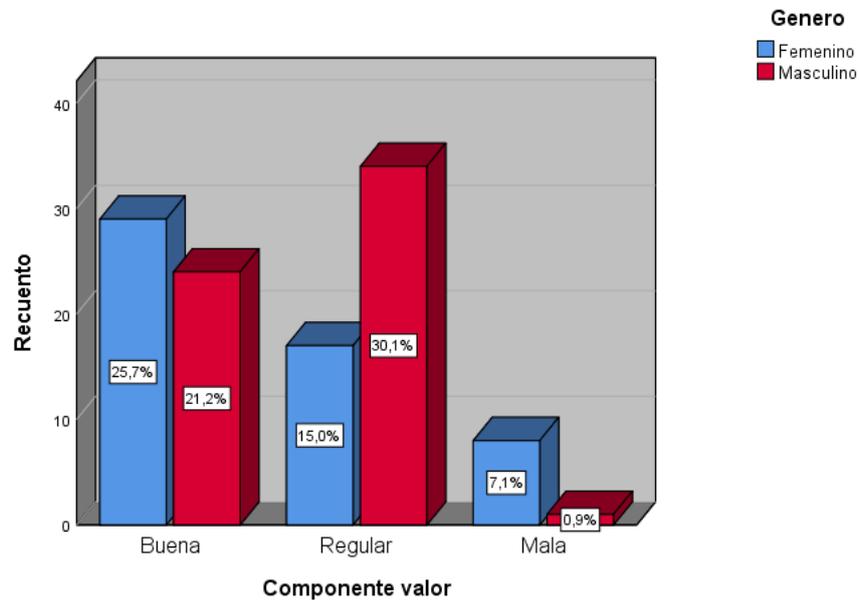
Nivel de motivación en su componente valor

Componente valor		Genero		Total
		Femenino	Masculino	
Buena	Recuento	29	24	53
	% del total	25,7%	21,2%	46,9%
Regular	Recuento	17	34	51
	% del total	15,0%	30,1%	45,1%
Mala	Recuento	8	1	9
	% del total	7,1%	0,9%	8,0%
Total	Recuento	54	59	113
	% del total	47,8%	52,2%	100,0%

Fuente: Cuestionario de Motivación Académica (Cerna et al., 2018).

Figura 3

Nivel de motivación en su componente valor



Fuente: Cuestionario de Motivación Académica (Cerna et al., 2018).

La Tabla y Figura analizan los resultados en cuanto al Nivel de motivación en su componente valor.

De los 133 estudiantes se observó que el 46,9% se encontró en el nivel bueno, el 45,1% en el nivel regular y el 8,0% en el nivel malo.

Entre las estudiantes mujeres, el 25,7% destaca en el nivel bueno. Entre los estudiantes varones destaca el 30,1%, que tienen un nivel regular.

De lo expuesto se puede inferir que existe una preponderancia de estudiantes que tienen un nivel bueno en todos los aspectos del nivel de motivación en su componente expectativa

Tabla 11

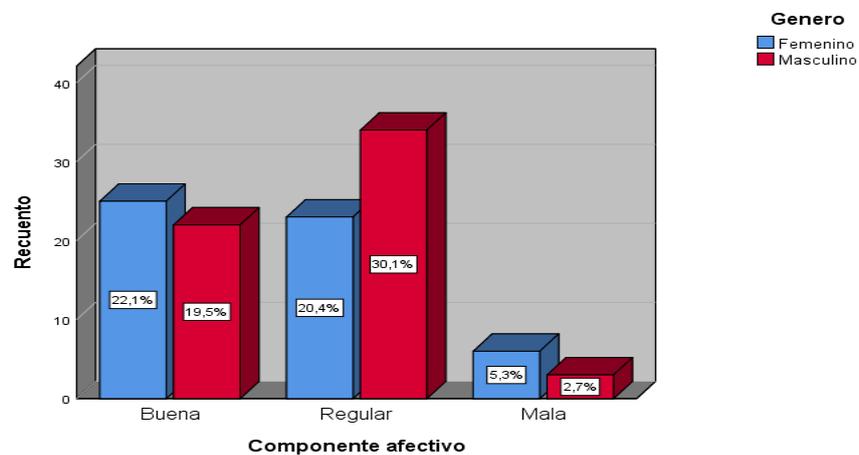
Nivel de motivación en su componente afectivo

Componente afectivo		Genero		Total
		Femenino	Masculino	
Buena	Recuento	25	22	47
	% del total	22,1%	19,5%	41,6%
Regular	Recuento	23	34	57
	% del total	20,4%	30,1%	50,4%
Mala	Recuento	6	3	9
	% del total	5,3%	2,7%	8,0%
Total	Recuento	54	59	113
	% del total	47,8%	52,2%	100,0%

Fuente: Cuestionario de Motivación Académica (Cerna et al., 2018).

Figura 4

Nivel de motivación en su componente afectivo



Fuente: Cuestionario de Motivación Académica (Cerna et al., 2018).

La Tabla y Figura analizan los resultados en cuanto al Nivel de motivación en su componente afectivo.



De los 133 estudiantes se observó que el 50,4% se encontró en el nivel regular, el 41,6% en el nivel bueno y el 8,0% en el nivel malo.

Entre las estudiantes mujeres, el 22,1% destaca en el nivel bueno. Entre los estudiantes varones destaca el 30,1%, que tienen un nivel regular.

De lo expuesto se puede inferir que existe una preponderancia de estudiantes que tienen un nivel regular en todos los aspectos del Nivel de motivación en su componente expectativa

4.1.3. OE2. Nivel de actividad física de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón.

Tabla 12

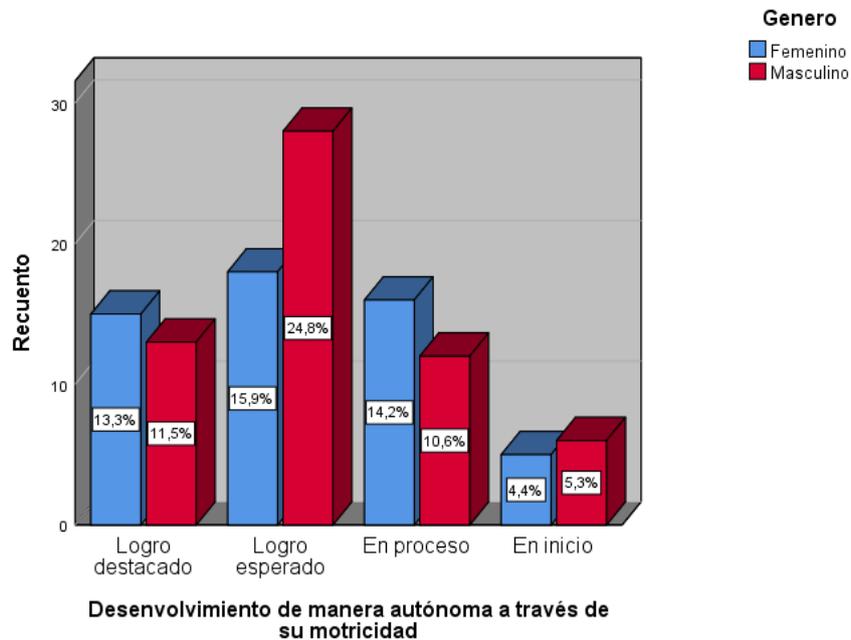
Desenvolvimiento de manera autónoma a través de su motricidad

Desenvolvimiento de manera autónoma a través de su motricidad		Genero		Total
		Femenino	Masculino	
Logro destacado	Recuento	15	13	28
	% del total	13,3%	11,5%	24,8%
Logro esperado	Recuento	18	28	46
	% del total	15,9%	24,8%	40,7%
En proceso	Recuento	16	12	28
	% del total	14,2%	10,6%	24,8%
En inicio	Recuento	5	6	11
	% del total	4,4%	5,3%	9,7%
Total	Recuento	54	59	113
	% del total	47,8%	52,2%	100,0%

Fuente: Ficha de observación de actividades físicas (Ministerio de Educación del Perú, 2016a).

Figura 5

Desenvolvimiento de manera autónoma a través de su motricidad



Fuente: Ficha de observación de actividades físicas (Ministerio de Educación del Perú, 2016a).

La Tabla y Figura analizan los resultados en cuanto al Desarrollo de manera autónoma a través de su motricidad

De los 113 estudiantes se observó que el 40,7% obtuvo Logro esperado, el 24,8% Logro destacado, el 24,8% En proceso y el 9,7% En inicio.

Entre las estudiantes mujeres, el 15,9% destaca en Logro esperado. Entre los estudiantes varones destaca el 24,8%, que también tienen Logro esperado.

De lo expuesto se puede inferir que existe una preponderancia de estudiantes que obtuvieron logro esperado en todos los aspectos del Desarrollo de manera autónoma a través de su motricidad

Tabla 13

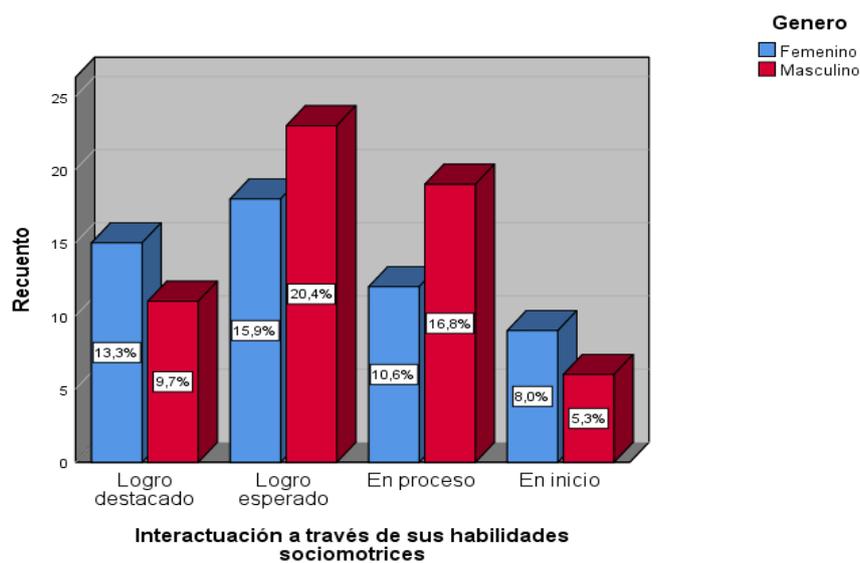
Interactuación a través de sus habilidades sociomotrices

<i>I</i>		Genero		Total
		Femenino	Masculino	
Logro destacado	Recuento	15	11	26
	% del total	13,3%	9,7%	23,0%
Logro esperado	Recuento	18	23	41
	% del total	15,9%	20,4%	36,3%
En proceso	Recuento	12	19	31
	% del total	10,6%	16,8%	27,4%
En inicio	Recuento	9	6	15
	% del total	8,0%	5,3%	13,3%
Total	Recuento	54	59	113
	% del total	47,8%	52,2%	100,0%

Fuente: Ficha de observación de actividades físicas (Ministerio de Educación del Perú, 2016a).

Figura 6

Interactuación a través de sus habilidades sociomotrices



Fuente: Ficha de observación de actividades físicas (Ministerio de Educación del Perú, 2016a).



La Tabla y Figura analizan los resultados en cuanto al Interactuación a través de sus habilidades sociomotrices.

De los 113 estudiantes se observó que el 36,3% obtuvo Logro esperado, el 27,4% En proceso, el 23,0% Logro destacado y el 13,3% En inicio.

Entre las estudiantes mujeres, el 15,9% destaca en Logro esperado. Entre los estudiantes varones destaca el 20,4%, que también tienen Logro esperado.

De lo expuesto se puede inferir que existe una preponderancia de estudiantes que obtuvieron logro esperado en todos los aspectos del Desarrollo de manera autónoma a través de su motricidad.

Tabla 14

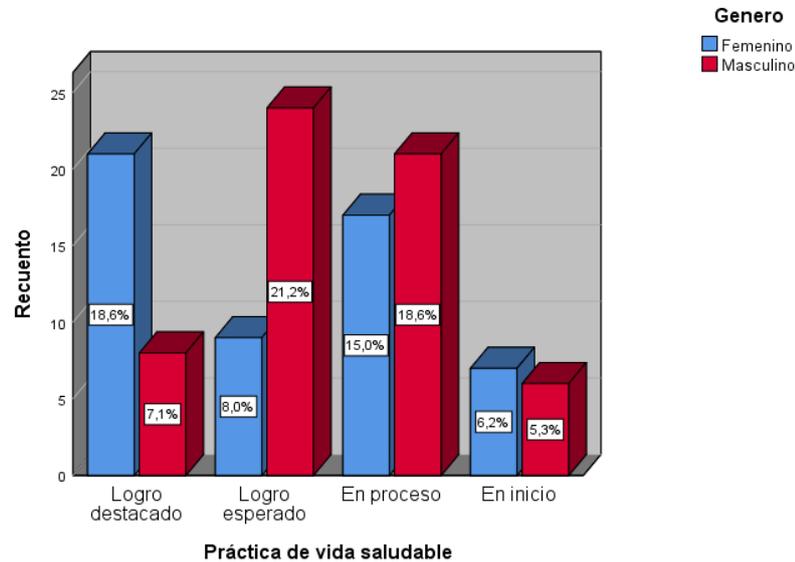
Práctica de vida saludable

Práctica de vida saludable		Genero		Total
		Femenino	Masculino	
Logro destacado	Recuento	21	8	29
	% del total	18,6%	7,1%	25,7%
Logro esperado	Recuento	9	24	33
	% del total	8,0%	21,2%	29,2%
En proceso	Recuento	17	21	38
	% del total	15,0%	18,6%	33,6%
En inicio	Recuento	7	6	13
	% del total	6,2%	5,3%	11,5%
Total	Recuento	54	59	113
	% del total	47,8%	52,2%	100,0%

Fuente: Ficha de observación de actividades físicas (Ministerio de Educación del Perú, 2016a).

Figura 7

Práctica de vida saludable



Fuente: Ficha de observación de actividades físicas (Ministerio de Educación del Perú, 2016a).

La Tabla y Figura analizan los resultados en cuanto a la Práctica de vida saludable. De los 113 estudiantes se observó que el 33,6% obtuvo En proceso, el 29,2% Logro esperado, el 25,7% Logro destacado y el 11,5% En inicio.

Entre las estudiantes mujeres, el 18,6% destaca en Logro destacado. Entre los estudiantes varones destaca el 21,2% que también tienen Logro esperado.

De lo expuesto se puede inferir que existe una preponderancia de estudiantes que obtuvieron logro esperado en todos los aspectos de la Práctica de vida saludable.

4.1.4. Frecuencia con que realiza actividades físicas según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).



Tabla 15

Nivel de actividad física según IPAQ

Nivel de actividad física		Genero		Total
		Femenino	Masculino	
Alto	Recuento	12	10	22
	% del total	10,6%	8,8%	19,5%
Moderado	Recuento	4	4	8
	% del total	3,5%	3,5%	7,1%
Bajo	Recuento	38	45	83
	% del total	33,6%	39,8%	73,5%
Total	Recuento	54	59	113
	% del total	47,8%	52,2%	100,0%

Fuente: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

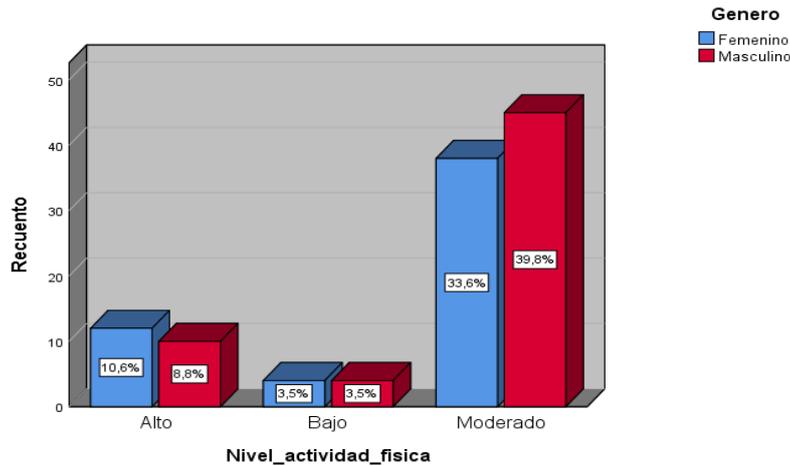
La Tabla y Figura analizan los resultados en cuanto al nivel de actividad física según IPAQ.

De los 113 estudiantes se observó que el 73,5% tuvo nivel bajo, el 19,5, nivel alto y el 7,1% nivel moderado. Entre las estudiantes mujeres, el 33,6% destaca en nivel bajo. Entre los estudiantes varones destaca el 39,8% que también tienen nivel bajo.

De lo expuesto se puede inferir que existe una preponderancia de estudiantes que obtuvieron nivel bajo en todos los aspectos de Nivel de actividad física según IPAQ.

Figura 8

Nivel de actividad física según IPAQ



Fuente: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

4.1.5. Tipo de actividad física según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Tabla 16

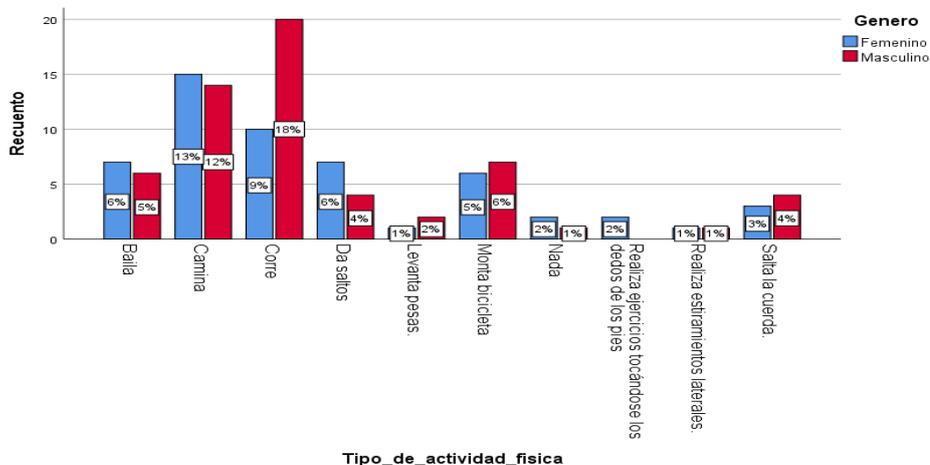
Tipo de actividad física según IPAQ

Tipo de actividad física		Género		Total
		Femenino	Masculino	
Baila	Recuento	7	6	13
	% del total	6,2%	5,3%	11,5%
Camina	Recuento	15	14	29
	% del total	13,3%	12,4%	25,7%
Corre	Recuento	10	20	30
	% del total	8,8%	17,7%	26,5%
Da saltos	Recuento	7	4	11
	% del total	6,2%	3,5%	9,7%
Levanta pesas.	Recuento	1	2	3
	% del total	0,9%	1,8%	2,7%
Monta bicicleta	Recuento	6	7	13
	% del total	5,3%	6,2%	11,5%
Nada	Recuento	2	1	3
	% del total	1,8%	0,9%	2,7%
Realiza ejercicios tocándose los dedos de los pies	Recuento	2	0	2
	% del total	1,8%	0,0%	1,8%
Realiza estiramientos laterales.	Recuento	1	1	2
	% del total	0,9%	0,9%	1,8%
Salta la cuerda.	Recuento	3	4	7
	% del total	2,7%	3,5%	6,2%
Total	Recuento	54	59	113
	% del total	47,8%	52,2%	100,0%

Fuente: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

Figura 9

Tipo de actividad física según IPAQ



Fuente: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

La Tabla y Figura analizan los resultados en cuanto al tipo de actividad física según IPAQ.

De los 113 estudiantes se observó que en cuanto a la predominancia, el 26,5% corre; el 25,7%, camina, el 11,5% baila, el 11,5% monta bicicleta, el 9,7% da saltos, el 6,2% salta la cuerda, el 2,7% levanta pesas, el 1,8% realiza ejercicios tocándose los pies y el 1,8% realiza estiramientos laterales

Entre las estudiantes mujeres, el 13,3% destaca en caminar. Entre los estudiantes varones destaca el 17,7% en correr.

De lo expuesto se puede inferir que existe una preponderancia de estudiantes que corren en todos los aspectos de tipo de actividad física según IPAQ

4.1.6. Comprobación de hipótesis

Se plantea una hipótesis nula (H_0) y una hipótesis alterna (H_a), las mismas que deben ser aceptadas o rechazadas.



Ho: No existe una relación directa entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020, es regular.

Ha: Existe una relación directa entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020, es regular.

a) Estadística de prueba

Debido a que según la prueba de normalidad (ver anexo i), los valores son heterogéneos o no normales, según Kolmogorov-Smirnov, entonces, el modelo matemático es la prueba no paramétrica Rho de Spearman o Correlación de Rangos de Spearman.

b) Hallazgo de valores asociados

Tabla 17

Correlación de la motivación y actividad física según Rho de Spearman

			Motivación	Actividad física
Rho de Spearman	Motivación	Coefficiente de correlación	1,000	,708**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	113	113
	Actividad física	Coefficiente de correlación	,708**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	113	113

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

En la tabla se observa una relación de 0,708 entre las variables motivación y actividad física.

c) Coeficiente de determinación

Tabla 18

Coeficiente de determinación de la relación motivación y actividad física, entendiendo a la motivación como categoría endógena.

R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
,830	,690	,687	,157

La categoría endógena es Motivación

El coeficiente de determinación $R^2 = 0,690$, significa que la actividad física es explicada por el factor motivación en un 69%, mientras que el restante 31% se debe a otros factores o categorías que se desconocen.

d) Decisión

Como $Rho_{xy} \neq 0$, es decir, $Rho_{xy} = ,708$, quiere decir que existe relación entre las dos variables. Por lo tanto se acepta la hipótesis estadística alterna (H_a).

También se observa que la relación entre las dos variables se acerca a la unidad (1); lo que indica que existe una correlación alta.

Tabla 19

Resumen de la prueba de hipótesis

Categorías	Lectura de correlación
Tipo de correlación	La correlación es positiva o directa, es decir, siendo $Rho_{xy} \neq 0$, se tiene que $Rho_{xy} > 0$.
Grado de correlación	El grado de correlación es alto, es decir, $Rho = 0,708 = 70,8\%$

e) Conclusión

Como: a) la correlación es directa y b) el grado es alto; entonces se llega a la conclusión final de que:

“Cuanto mayor sea la motivación, mayor será el nivel de actividad física”.

4.2. DISCUSIÓN

En la actual investigación se encontró que de 133 estudiantes, en la variable “Motivación”, el 63,7% se ubica en la escala regular, el 31% se ubica en la escala bueno y el 5,3% se ubica en la escala malo. En la variable “Actividad física”, el 41,6% se ubica en la escala En proceso, el 34,5% se ubica en la escala Logro esperado, el 15,9% se ubica en la escala Logro destacado y solo el 8% se ubica en la escala En inicio.

Asimismo, de 35 estudiantes que tienen una motivación alta, el 22,1% se ubica en la escala Logro destacado; de 72 estudiantes que tienen una motivación regular, el 41,6% se ubica en la escala En proceso; de 6 estudiantes que tienen una motivación mala, el 5,3% se ubica en la escala En inicio.



De los datos recogidos destacan los estudiantes que tienen una motivación regular y que al mismo tiempo tienen una actividad física ubicada en la escala En proceso (41,6%).

También se encontró que existe un tipo de correlación positivo o directo ($Rho_{xy} > 0$) y que el grado de correlación es alto ($Rho = 0,708$).

En relación a otros estudios, se evidenció semejanzas y diferencias. Camargo (2018), encontró que el 72.4% de los adolescentes tiene un nivel bajo de AF. Asimismo, Estrada (2017), hizo el hallazgo de que a mayor frecuencia cardiaca menor índice de masa corporal y proporcional al IMC con el tiempo de duración de la actividad física.

Aguilar et al., (2017) reportaron el efecto de la actividad física en la reducción del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes a través de un programa de ejercicio que combina ejercicio aeróbico y anaeróbico.

Marion y Constanza (2017) informaron que el nivel recomendado de actividad física entre las edades de 13 y 15 años fue entre un 9 y un 19,8 % más alto para los hombres. El 50,3% de los adolescentes reportó no estar físicamente activo para asistir a la escuela y el 50,3% reportó pasar más de tres horas al día frente a una pantalla de televisión o computadora. Esta información muestra que los bajos niveles de actividad física en la adolescencia requieren diferentes niveles de intervención y nuevos seguimientos.

Quiñonez (2018) muestra que el sedentarismo es más común entre los jóvenes de 12 a 18 años con sobrepeso (24%, $n=25$) y obesidad (18%, $n=17$). hizo. Asimismo, hubo una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el IMC ($p=0,025^*$), mientras que la mayoría de los adolescentes con sobrepeso tuvieron un muy



bajo (20%; n=20) y bajo (15%; n)= 16), que también indica niveles bajos (13%; n=13) y muy bajos (11%; n=11) de actividad física entre adolescentes con obesidad.

Fernández y Fiestas (2017) no encontraron asociación entre IMC y circunferencia de cintura y hábitos alimentarios ($p>0.05$), pero sí encontraron asociación entre actividad física ($p<0.05$) y hábitos alimentarios.

Castilla y Loayza (2019) encontraron una prevalencia de sobrepeso de 35,3% y obesidad de 12%. En cuanto a la actividad física, el 59% de los escolares adolescentes presentó un bajo nivel de actividad física.

Montoya y Pinto (2015) encontraron que el 75,9% presentaba un nivel bajo o muy bajo de actividad física. En ejercicio moderado y vigoroso, los hombres fueron más activos que las mujeres con una diferencia del 5,7%.

Díaz et al., (2017) encontraron que el 26,6% presentaba sobrepeso y el 3,3% obesidad. En cuanto a la alimentación, el 45,3% de los jóvenes con sobrepeso, el 50% de los jóvenes obesos presentaban hábitos alimentarios poco saludables. Al mismo tiempo, el 56,3% de los escolares con sobrepeso y el 62,5% de los escolares obesos presentaban un bajo nivel de actividad física. La población con sobrepeso y obesidad se caracterizó por una mala alimentación y bajos niveles de actividad física.

Mamani et al., (2017) encontraron que las mujeres se encontraban en la media (45,8%) y los hombres en la baja (52,8%) en cuanto a la actividad física, mientras que la actividad física presentaba poca diferencia con el mayor porcentaje dado. . Por eso buscamos mujeres que sean superiores a los hombres.

Según Machaca (2017), el 45,8% de las niñas del IES Santa Rosa presenta actividad física normal (AFH) moderada, el 43,4% baja y el 10,8% alta. Por otro lado, el



52,8% de los estudiantes varones del IES Gran Unidad Escolar San Carlos presentaron AFH baja, 36,6% AFH media, 9,9% alta y 0,7% AFH muy baja.

Peralta (2018) encontró que el 41,9 % de los estudiantes del Ciclo VII de la Secundaria Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro presentaba un nivel bajo de actividad física, el 39,4 % un nivel medio y finalmente el 18,7 % un nivel alto. hizo. .

Mamani (2019) encontró que entre los estudiantes universitarios masculinos y femeninos, el 2,0% de la práctica general de AP eran de nivel bajo, el 72,3% de nivel intermedio y el 25,7% de nivel alto.



V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Existe una relación directa entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020, debido a que $Rho = 0,708$, que equivale al 70,8% de asociación. Asimismo, se observó un p-valor de $0,000 < 0,05$, que ratifica la hipótesis alterna. Mientras que el coeficiente de determinación fue 0,69, lo que significa que en un 69% la actividad física es explicada por su nivel de motivación.
- SEGUNDA:** El nivel de motivación de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, es predominantemente regular, debido a que se observa que la mayoría de estudiantes presenta una motivación regular con un 63,7% ; mientras que el 31% se ubica en la escala bueno y el 5,3% se ubica en la escala malo.
- TERCERA:** El nivel de actividad física de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, se encuentra en el nivel “En proceso” con un 41,6%; mientras que, el 34,5% se ubica en la escala “Logro esperado”, el 15,9% se ubica en la escala “Logro destacado” y solo el 8% se ubica en la escala “En inicio”. En cuanto al nivel de actividad física según IPAQ, entre las estudiantes mujeres, el 33,6% destaca en nivel bajo. Entre los estudiantes varones destaca el 39,8% que también tienen nivel bajo. En cuanto al tipo de actividad física según IPAQ, entre las estudiantes mujeres, el 13,3% destaca en caminar. Entre los estudiantes varones destaca el 17,7% en correr.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A los docentes de la Institución Educativa Secundaria San Antón, se les recomienda que incentiven y motiven a sus estudiantes a través de estrategias metodológicas a efectos de mejorar el nivel de actividad física, con el propósito de que cuiden su salud.

SEGUNDA: A los docentes de la Institución Educativa Secundaria San Antón, se les recomienda que investiguen sobre la motivación de los estudiantes en los momentos de la pandemia y de la educación remota, a fin de contextualizar las alternativas de solución.

TERCERA: A los docentes de la Institución Educativa Secundaria San Antón, se les recomienda que incentivar e incrementar nivel de actividad física de los estudiantes en tiempos de pandemia, con el propósito de que puedan ahondar en el cuidado de su salud y el de sus familiares.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. J., Ortegón, A., Mur Villar, N., Sánchez García, J. C., García Verazaluce, J. J., García, I. G., & Sánchez López, A. M. (2017). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, 30(4), 727–740. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7680>
- Alemán, B., Navarro, O., Suárez, R., Izquierdo, Y., & Encinas, T. (2018). La motivación en el contexto del proceso enseñanza-aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas. *Revista Médica Electrónica*, 40(4), 1257–1270.
- Almache, O. E. (2020). Motivación hacia la Práctica de la Actividad Físico-Deportiva y Recreativas de los Estudiantes Secundarios. *Revista Cientific*, 5(16), 230–245. <https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2020.5.16.12.230-245>
- Barbosa-Granados, S., & Urrea-Cuellar, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. *Katharsis*, 25, 141–160. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Bunge, M. (2016). *La investigación científica* (Ariel (ed.)).
- Camargo, J. (2018). *Nivel de actividad física en adolescentes del Municipio de San Luis Potosí, según grado de marginación del Área Geoestadística Básica donde viven* [Benemérita Universidad Autónoma de Sal Luis de Potosí]. <https://ninive.uaslp.mx/xmlui/bitstream/handle/i/5500/TesisM.FEN.2018.Nivel.pdf?sequence=1>
- Cámere, E. (2019). *La relación profesor-alumno en el aula*. <https://entreeducadores.com/2009/08/01/la-relacion-profesor-alumno-en-el-aula/>



- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería Del Trabajo*, 7(11), 49–55.
- Castilla, Á., & Melisa, L. (2019). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad, nivel de actividad física, consumo de tabaco e hipertensión arterial*. Universidad Cayetano Heredia.
- Cerna, M., Cano, G., & Pino, I. (2018). *La motivación académica y su relación con el rendimiento escolar en estudiantes del cuarto grado de secundaria del Área de Inglés en la Institución Educativa N° 2077, San Martín de Porres, Comas, 2016*. [Universidad Enrique Guzmán y Valle].
<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/1426/Tesis-Alina-Cano-Cerna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesá, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atencion Primaria*, 47(3), 175–183.
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004>
- Estrada, M. (2017). *Efecto de la actividad física en la modificación del Índice de Masa Corporal en adolescentes de 15 a 18 años de edad con sobrepeso* [Universidad Nacional Autónoma de México].
<http://132.248.9.195/ptd2017/agosto/0764533/0764533.pdf>
- Fernández, L. (2020). *Las tres dimensiones de la Motivación: valor, afectividad, expectativa*. <https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/las-tres-dimensiones-de-la-motivacion/>
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). Metodología de la investigación: las tres rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Mc Graw Hill* (Vol. 1, Issue Mexico).



http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Hormazábal, F., Peña, F., San Martín, J., Pardo, K., & Rivas, B. (2022). *Actividad física, estilos de vida y estado nutricional en estudiantes universitarios y familia en tiempos de pandemia* [Universidad Católica de la Santísima Trinidad]. <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/2642>

Infante, N., & Naranjo, M. (2019). Implementación didáctica de las TIC para el fortalecimiento de la lectura y la escritura. In *Αγαη* (Vol. 8, Issue 5). Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Mamani, Á., Fuentes, J., & Machaca, M. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(3), 525–541. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.2015>

Mamani, R. E. (2019). *Actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la institución educativa secundaria Miguel Grau del distrito de Amantani Puno*. 051, 144. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13145/Mamani_Checasaca_Rody_Ewerth.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mantilla Toloza, S. C., & Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48–52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)

Ministerio de Educación del Perú. (2016a). Programa Curricular de Educación Básica. *Programa Curricular de Educación Secundaria*, 259.



<http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4550>

Ministerio de Educación del Perú. (2016b). Programa Curricular de educación secundaria. In *Programa Curricular de Educación Secundaria*.

<http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/4550>

Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153.

<https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.510>

Ordoñez-Bustamante, D. E. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, VI, 504–524.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1251>

Niveles

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Obesidad y sobrepeso*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud.

Revista MenteClara, 5. <https://datahub.io/dataset/2020-5-e200>

Piñeros, M., & Pardo, C. (2017). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades

Colombianas: Resultados de la encuesta mundial de Salud a Escolares. *Revista de Salud Pública*, 12(6), 903–914. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642010000600003>

Quiñónez, L. (2018). *Comportamiento sedentario y actividad física en relación al índice de masa corporal en adolescentes de una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Quispe, G., & Tapia, C. (2017). *Representaciones sociales de productores de la central*



- de cooperativas agrarias cafetaleras de los valles de Sndia sobre la producción del café frente al cultivo de la Hoja de Coca* [Universidad Nacional del Altiplano].
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5330/Quispe_Velasquez_Gina_Cenaida_Tapia_Llano_Cintya_Raquel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rinaudo, C., De la Barrera, M., & Donolo, D. (2017). *Motivación para el aprendizaje*.
[http://reme.uji.es/articulos/numero22/article2/texto.html#:~:text=Pintrich y De Groot \(1990,que en él se producen](http://reme.uji.es/articulos/numero22/article2/texto.html#:~:text=Pintrich y De Groot (1990,que en él se producen).
- Saco, A. (2019). *Solo uno de tres peruanos realiza actividad física*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29074-solo-uno-de-tres-peruanos-realiza-actividad-fisica>
- Supo, J. (2021). *Diseños de investigación*. <https://es.slideshare.net/josesupo/disenos-de-investigacion-15895481>
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Emotional intelligence in adolescence: Motivation and physical activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77), 119–131.
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Vara, A. (2017). *7 pasos para una tesis exitosa* (I. de I. de la F. de C. A. y R. Humanos. (ed.)). <https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentación.pdf>
- Vargas, javier; Herrera, E. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 22, 187–208. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>



ANEXOS

ANEXO A. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Método
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, Azángaro, 2020?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar cuál es la relación entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe una relación directa entre el nivel de motivación y la actividad física en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, 2020, es regular.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Motivación</p>	<p>- Componente Expectativa</p> <p>- Componente valor</p> <p>- Componente afectividad.</p>	<p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Tipo:</p> <p>experimental</p> <p>Diseño:</p> <p>transversal</p> <p>Nivel:</p> <p>Correlacional</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de motivación de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de actividad física de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>- Identificar el nivel de motivación de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón.</p> <p>- Identificar el nivel de actividad física de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>- El nivel de motivación de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, es regular.</p> <p>- El nivel de actividad física de los estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Secundaria San Antón, es bajo.</p>	<p>Variable 2:</p> <p>Actividad física</p>	<p>- Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.</p> <p>- Asume una vida saludable.</p> <p>- Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</p>	<p>Población:</p> <p>569 estudiantes</p> <p>Muestra:</p> <p>113 estudiantes</p>



ANEXO B. CUESTIONARIO DE MOTIVACIÓN DIRIGIDO A ESTUDIANTES

Estimado estudiante, responde con veracidad a las siguientes interrogantes respecto a la motivación, desde tu punto de vista.
Te agradecemos anticipadamente por tu participación.

Apellidos y Nombres: _____

Grado y Sección: _____ Fecha: _____

I. Marca con una X en el recuadro que consideres correcto, considerando la escala de valoración.

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN: COMPONENTE EXPECTATIVA						
01.	Pido ayuda a otras personas para practicar actividades físicas					
02.	Cuando no conozco el proceso de una actividad física trato de adivinar su ejecución.					
03.	Considero que me esfuerzo para obtener buenas notas en el Área de Educación física					
04.	Creo que motivándonos podemos aprender mejor las actividades físicas.					
05.	Me siento en un ámbito adecuado y cómodo en la práctica de actividades físicas en el colegio.					
06.	Cada vez que logro desarrollar bien una actividad física me siento muy bien.					
07.	Soy perseverante para hacer mis actividades físicas porque creo que así seré el mejor.					
08.	Desarrollo actividades físicas por mi propia voluntad, porque así llegaré al éxito.					
DIMENSIÓN: COMPONENTE VALOR						
09.	Busco oportunidades para practicar actividades físicas en el colegio y en mi barrio.					
10.	Busco diferentes formas de resolver problemas de falta de ejecución de actividades físicas.					
11.	Demuestro interés por la práctica de actividades físicas, porque así lograré mis metas.					
12.	Cuando estoy atento en la clase de educación física aprendo más.					
13.	Practico actividades físicas sin perder el tiempo porque mis padres me recompensan.					
14.	Cuando participo varias veces en la práctica de actividades físicas aprendo más para ser un buen deportista.					
15.	Cuando practico actividades físicas me gusta aprender alguna nueva técnica.					
16.	Para participar en un Campeonato, practico y entreno con anticipación.					
DIMENSIÓN: COMPONENTE AFECTIVO						



17.	Aprendo actividades físicas con rapidez cuando estoy decidido.					
18.	Dedico un tiempo a la práctica de actividades físicas para participar adecuadamente en un deporte.					
19.	Improviso adecuadamente algunas actividades físicas para desenvolverme mejor.					
20.	Tomo notas y busco información sobre actividades físicas y deportes que me interesan para aprender más.					
21.	Para desarrollar mis actividades físicas debo sentirme bien, porque puedo fracasar si no es así.					
22.	Soy feliz cuando participo en el área de Educación Física.					
23.	Cuando Desarrollo bien mis actividades físicas quiero preguntar y participar más.					
24.	Cuando participo constantemente en el área de Educación Física, obtengo mejores calificaciones.					
25.	Cuando estoy en el colegio me siento bien porque aprovecho las clases de Educación Física.					
26.	Tendré buenas notas si cumplo con mis tareas de práctica de actividades físicas.					



ANEXO C. FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO DE MOTIVACIÓN DIRIGIDO A ESTUDIANTES

Denominación del instrumento: Cuestionario de Motivación Dirigido a Estudiantes
(CMDE)

Denominación original: Cuestionario de Motivación Académica Dirigido a Estudiantes
(CMADE)

Objetivo: Identificar los niveles de motivación en sus componentes: a) expectativa, b) valor y c) afectivo.

Autores del instrumento: Cerna et al. (2018), de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.

Año de creación del instrumento: 2018.

Año de primera aplicación: 2018

Lugar: Lima (Institución Educativa San Martín de Porres, Comas).

Aplicación: Individual

Tiempo de aplicación: 8-15 minutos

Confiabilidad: Se ha demostrado una fiabilidad de: Alpha de Cronbach = 0,891.

Validadores (expertos): Lavado Rojas, Betty Marlene; Mendoza Tomaylla, Jean Pierre Luis; Rojas Bautista, Víctor Hugo.



Nivel de estudios de validadores: docentes con grados académicos de Magíster o Doctor en Ciencias de la Educación, en la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.

Características del instrumento: Consta de 26 preguntas acerca de los componentes: a) expectativa, b) valor y c) afectivo. **Proceso de aplicación:** Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta autocumplimentada (presencial o vía formulario virtual), siendo diseñado para ser empleado en estudiantes de nivel primario y secundario de edades comprendidas entre los 7 y 17 años.

Baremo de puntuación analítica:

A continuación se muestran los valores de percentiles de referencia:

Variables	Dimensiones	N° de ítems	Min	Max	Escala
Motivación	Componente expectativa	8	8	40	Mala/baja (8-19) Regular/media (20-29) Buena/alta (30-40)
	Componente valor	8	8	40	Mala/baja (8-19) Regular/media (20-29) Buena/alta (30-40)
	Componente afectivo	10	10	50	Mala/baja (10-23) Regular/media (24-37) Buena/alta (38-50)
	Total Motivación	26	26	130	Mala/baja (26-61) Regular/media (62-95) Buena/alta (96-130)



ANEXO D. FICHA DE OBSERVACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS

La siguiente Ficha de observación contiene ítems que son evaluados por el docente de Educación Física sobre las actividades que desarrollan los estudiantes.

Apellidos y Nombres: _____

Grado y Sección: _____ Fecha: _____

I. Información Básica

1.1. Género: Masculino () Femenino ()

1.2. Peso: _____ Talla: _____ Edad: _____

1.3. Tipo de actividad física que realiza: _____

II. Marca con una X en el recuadro que consideres correcto, considerando la escala de valoración.

En Inicio	En Proceso	Logro esperado	Logro destacado
1	2	3	4

N°	ITEMS	1	2	3	4
	DIMENSIÓN: Desenvolvimiento de manera autónoma a través de su motricidad				
01.	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades Físicas.				
02.	Se adapta a los cambios que experimenta su cuerpo durante la práctica de actividades lúdicas, recreativas, predeportivas y deportivas.				
03.	Dialoga con sus compañeros con seguridad y confianza durante el trabajo en equipo a través de gestos y frases que expresan emociones al realizar las actividades físicas.				
	DIMENSIÓN: Interactuación a través de sus habilidades sociomotrices				
04.	Participa en eventos deportivos integrando a todas las personas de la comunidad educativa y promueve la práctica de actividad física basada en el disfrute por el juego, la tolerancia y el respeto.				
05.	Asume su responsabilidad durante los eventos deportivos.				
06.	Elabora y comunica tácticas y estrategias en las actividades físicas de interés colectivo.				
	DIMENSIÓN: Práctica de vida saludable				
07.	Conoce la importancia de la actividad física que debe realizar según sus características individuales para la mejora de la calidad de vida.				
08.	Participa activamente en las sesiones de actividad física del colegio que vayan de acuerdo con sus necesidades e intereses.				
09.	Su estado nutricional es concordante con la actividad física que practica, lo que se refleja en los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.				



ANEXO E. FICHA TÉCNICA DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS

Denominación del instrumento: Ficha de Observación de Actividades Físicas (FOAF)

Objetivo: Identificar las características y niveles de actividad física

Autores del instrumento: Ministerio de Educación (2016). Existen estudios previos realizados por Instituto Karolinska, Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).

Año de creación del instrumento: 2016.

Lugar: Lima

Aplicación: Individual

Tiempo de aplicación: 8-15 minutos

Confiabilidad: Se ha demostrado una fiabilidad: Alpha de Cronbach = 0,65. Basado en estudio anterior ($r = 0,76$; IC 95 %: 0,73-0,77) (Mantilla Toloza & Gómez-Conesa, 2007).

Fuentes complementarias: Carrera (2017); Crespo y Delgado et al (2015).

Características del instrumento: Consta de 9 preguntas acerca de la actividad física según las competencias del área de Educación Física del nivel Secundario.

El instrumento evalúa tres características de la actividad física (AF): a)

Desarrollo de manera autónoma a través de su motricidad; b) Interacción a

través de sus habilidades sociomotrices; c) Práctica de vida saludable.



Baremo de puntuación analítica:

A continuación se muestran los valores de percentiles de referencia:

VARIABLES	DIMENSIONES	Nº DE ÍTEMS	MIN	MAX	ESCALA
Actividad física	Desarrollo de manera autónoma a través de su motricidad	3	3	12	Inicio (3-4) Proceso (5-6) Logro esperado (7-9) Logro destacado (10-12)
	Interacción a través de sus habilidades sociomotrices	3	3	12	Inicio (3-4) Proceso (5-6) Logro esperado (7-9) Logro destacado (10-12)
	Práctica de vida saludable	3	3	12	Inicio (3-4) Proceso (5-6) Logro esperado (7-9) Logro destacado (10-12)
	Total actividad física		9	9	36

ANEXO F. SOLICITUD DE EJECUCIÓN



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

**SOLICITO: EJECUCIÓN DE PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN**

SEÑOR: LUIS SOLORIZANO PINAYA

**DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GLORIOSO SAN
ANTÓN**

Yo, Gustavo Ángel Sucari Hanco con
DNI N° 71864653, ciudadano peruano,
Bachiller de la Facultad de Ciencias de la
Educación, Escuela Profesional de Educación
Física de la Universidad Nacional del Altiplano,
Puno, ante usted con todo respeto me presento y
expongo:

Que, por motivos de titulación, me es indispensable realizar el proceso de investigación con
defensa de Tesis, por tal razón **SOLICITO** ejecutar mi proyecto de investigación titulado:
"NIVEL DE MOTIVACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL
SÉPTIMO CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA GLORIOSO
SAN ANTÓN, 2021", utilizando como instrumentos:

Para estudiantes del séptimo ciclo:

- a) Un cuestionario
- b) Registro de notas del Área de Educación Física para determinar la actividad física de
los estudiantes en el año 2021.

POR LO EXPUESTO,

Ruego a Usted, acceder a mi petición, agradeciendo de antemano vuestra aprobación.

Puno, 16 de marzo de 2021


GUSTAVO ÁNGEL SUCARI HANCCO
DNI: 71864653

Recibido
22-03-2021
8:30 AM



ANEXO G. MEMORIA DE ENFOQUES TEÓRICOS

VARIABLE	TEORÍA	INVESTIGADORES
Motivación	Enfoque sociocultural de la motivación	Cerna et al. (2018). Naranjo (2009) Rinaudo, et al. (2017),
Actividad física	Enfoque específico: Enfoque de Construcción de la Corporeidad. Enfoque general: Enfoque basado en Competencias (Currículo Nacional).	Ministerio de Educación (2016).



ANEXO H. RESULTADOS COMPLEMENTARIOS

Frecuencia de actividad física

Escala de frecuencia de actividad física	Frecuencia	Porcentaje
3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	36	31,9
5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	32	28,3
5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	15	13,3
7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una	12	10,6
La actividad física no es suficiente porque es menor a 3 días	4	3,5
No realiza ninguna actividad física	4	3,5
Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.	10	8,8
Total	113	100,0

Tipo de actividad física

Escala de tipo de actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Baila	13	11,5
Camina	29	25,7
Corre	30	26,5
Da saltos	11	9,7
Levanta pesas	3	2,7
Monta bicicleta	13	11,5
Nada	3	2,7
Realiza ejercicios tocándose los dedos de los pies	2	1,8
Realiza estiramientos laterales	2	1,8
Salta la cuerda	7	6,2
Total	113	100,0



Nivel de actividad física

Escala de nivel de actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Alto	22	19,5
Bajo	8	7,1
Moderado	83	73,5
Total	113	100,0

ANEXO I. BASE DE DATOS DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO

N°	MOTIVACIÓN				ACTIVIDAD FÍSICA			
	Componente expectativa	Componente valor	Componente afectivo	Total Motivación	Desenvolvimiento de manera autónoma a través de su motricidad	Interactuación a través de sus habilidades sociomotrices	Práctica de vida saludable	Total actividad física
1	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro esperado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
2	Regular	Regular	Regular	Regular	En inicio	En inicio	En inicio	Logro destacado
3	Regular	Buena	Buena	Regular	Logro destacado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado
4	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
5	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	En proceso	En Proceso
6	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	En proceso	En Proceso
7	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	En proceso	En proceso	En Proceso
8	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
9	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro destacado	En proceso	Logro esperado
10	Regular	Buena	Buena	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
11	Mala	Regular	Regular	Buena	En inicio	En inicio	En inicio	Logro esperado
12	Buena	Regular	Buena	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado
13	Regular	Regular	Regular	Mala	En proceso	En inicio	En proceso	En Inicio
14	Buena	Mala	Mala	Buena	Logro esperado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado
15	Regular	Regular	Buena	Regular	Logro destacado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado
16	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	En proceso	Logro esperado	En Proceso
17	Mala	Mala	Mala	Mala	En inicio	En inicio	En inicio	En Inicio
18	Buena	Buena	Buena	Buena	En proceso	En proceso	En proceso	Logro destacado
19	Regular	Buena	Buena	Regular	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado	En Proceso
20	Buena	Buena	Regular	Buena	Logro esperado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado
21	Regular	Mala	Mala	Mala	En proceso	En inicio	En inicio	En Inicio
22	Regular	Regular	Regular	Regular	En proceso	En proceso	En proceso	En Proceso
23	Regular	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
24	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
25	Regular	Buena	Buena	Regular	En inicio	En inicio	En inicio	En Proceso
26	Buena	Buena	Regular	Buena	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado



27	Buena	Buena	Regular	Buena	En inicio	En inicio	En inicio	En inicio	Logro esperado
28	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
29	Buena	Buena	Buena	Regular	En inicio	En inicio	En inicio	En inicio	En Proceso
30	Regular	Buena	Regular	Regular	En proceso				
31	Buena	Regular	Buena	Regular	Logro destacado				
32	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	En proceso	En proceso	En proceso	En Proceso
33	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
34	Buena	Regular	Regular	Regular	En inicio	En inicio	En inicio	En inicio	En Proceso
35	Buena	Buena	Regular	Buena	Logro esperado				
36	Buena	Buena	Regular	Regular	En proceso				
37	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
38	Regular	Buena	Buena	Regular	Logro destacado				
39	Regular	Regular	Regular	Regular	En inicio				
40	Regular	Regular	Buena	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
41	Buena	Buena	Regular	Regular	En proceso				
42	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
43	Buena	Buena	Regular	Regular	En proceso	En proceso	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
44	Buena	Regular	Buena	Buena	En proceso	En proceso	En proceso	En proceso	Logro destacado
45	Regular	Regular	Regular	Buena	Logro destacado				
46	Regular	Regular	Regular	Regular	En proceso				
47	Regular	Buena	Buena	Regular	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
48	Regular	Regular	Buena	Buena	Logro esperado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
49	Buena	Buena	Regular	Regular	Logro destacado				
50	Regular	Buena	Buena	Regular	En proceso	En proceso	En proceso	En proceso	Logro esperado
51	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
52	Regular	Buena	Buena	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
53	Buena	Buena	Buena	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
54	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	En proceso	En proceso	En Proceso
55	Buena	Buena	Buena	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
56	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
57	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
58	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado



59	Buena	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado
60	Mala	Mala	Mala	Mala	Mala	En proceso	En inicio	En proceso	En proceso	En proceso	En Inicio
61	Buena	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro esperado	Logro destacado				
62	Buena	Buena	Regular	Regular	Regular	Logro destacado	Logro esperado				
63	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	En proceso	Logro esperado	En proceso	Logro esperado	En Proceso
64	Mala	Mala	Mala	Mala	Mala	En inicio					
65	Buena	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro destacado					
66	Regular	Buena	Buena	Buena	Regular	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado	En Proceso
67	Buena	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro esperado	Logro esperado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
68	Regular	Mala	Mala	Mala	Mala	En proceso	En inicio				
69	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	En proceso					
70	Regular	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro esperado				
71	Buena	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
72	Regular	Buena	Regular	Regular	Regular	Logro esperado					
73	Buena	Buena	Buena	Buena	Buena	En proceso	Logro esperado				
74	Regular	Regular	Buena	Buena	Buena	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado	Logro esperado
75	Buena	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro esperado				
76	Regular	Regular	Mala	Mala	Regular	En proceso					
77	Regular	Buena	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	En proceso	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	En Proceso
78	Buena	Regular	Buena	Buena	Regular	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado
79	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	En proceso				
80	Buena	Buena	Regular	Regular	Buena	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado	Logro esperado
81	Mala	Mala	Regular	Regular	Regular	En proceso					
82	Buena	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro esperado					
83	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	En proceso					
84	Regular	Regular	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro esperado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado
85	Regular	Buena	Buena	Buena	Regular	Logro destacado					
86	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	En inicio					
87	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	En proceso	En proceso	En proceso	En Proceso
88	Mala	Mala	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	En Proceso				
89	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	En proceso					
90	Buena	Buena	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado



91	Regular	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado
92	Regular	Buena	Buena	Buena	En proceso	En proceso	En proceso	Logro destacado
93	Regular	Regular	Regular	Regular	En proceso	En proceso	En proceso	En Proceso
94	Regular	Buena	Regular	Regular	Logro destacado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado
95	Buena	Buena	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
96	Regular	Regular	Regular	Regular	En proceso	En proceso	En proceso	En Proceso
97	Buena	Regular	Buena	Regular	Logro destacado	Logro destacado	Logro esperado	Logro destacado
98	Regular	Regular	Regular	Regular	En proceso	En proceso	En proceso	En Proceso
99	Regular	Regular	Buena	Buena	En proceso	En proceso	En proceso	Logro esperado
100	Regular	Regular	Regular	Regular	En proceso	En proceso	En proceso	En Proceso
101	Regular	Regular	Buena	Buena	En proceso	En proceso	En proceso	Logro esperado
102	Buena	Buena	Regular	Regular	En proceso	En proceso	Logro esperado	En Proceso
103	Regular	Regular	Buena	Buena	En proceso	En proceso	En proceso	Logro esperado
104	Regular	Buena	Buena	Regular	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado
105	Regular	Regular	Regular	Regular	En inicio	En inicio	En inicio	En Inicio
106	Regular	Buena	Mala	Regular	Logro esperado	Logro esperado	En proceso	En Proceso
107	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
108	Regular	Regular	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
109	Buena	Buena	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro destacado	Logro esperado
110	Buena	Buena	Buena	Buena	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado
111	Regular	Regular	Buena	Buena	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado	Logro destacado
112	Buena	Buena	Regular	Regular	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado	En Proceso
113	Regular	Mala	Mala	Regular	Logro destacado	Logro esperado	Logro esperado	Logro esperado

ANEXO J. BASE DE DATOS DE FRECUENCIA, TIPO Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

N°	Frecuencia con que realiza actividades físicas	Tipo de actividades físicas que practica	Nivel de actividad física
1	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.	Corre	Alto
2	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.	Nada	Alto
3	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Corre	Moderado
4	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Corre	Moderado
5	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Baila	Moderado
6	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.	Da saltos	Alto
7	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana	Salta la cuerda.	Alto
8	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Levanta pesas.	Moderado
9	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Corre	Moderado
10	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Corre	Moderado
11	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Corre	Moderado
12	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Baila	Moderado
13	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Corre	Moderado
14	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana	Baila	Alto
15	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Monta bicicleta	Moderado
16	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
17	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Monta bicicleta	Moderado
18	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
19	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
20	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
21	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Camina	Moderado
22	No realiza ninguna actividad física	Camina	Bajo
23	La actividad física no es suficiente porque es menor a 3 días	Monta bicicleta	Bajo
24	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
25	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Camina	Moderado
26	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Corre	Moderado
27	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.	Camina	Alto

28	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana	Corre	Alto
29	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Corre	Moderado
30	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Corre	Moderado
31	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Corre	Moderado
32	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Corre	Moderado
33	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Salta la cuerda.	Moderado
34	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Salta la cuerda.	Moderado
35	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana	Corre	Alto
36	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Nada	Moderado
37	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
38	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Monta bicicleta	Moderado
39	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Baila	Moderado
40	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Da saltos	Moderado
41	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Salta la cuerda.	Moderado
42	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Levanta pesas.	Moderado
43	No realiza ninguna actividad física	Realiza ejercicios tocándose los dedos de los pies.	Bajo
44	La actividad física no es suficiente porque es menor a 3 días	Realiza estiramientos laterales.	Bajo
45	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Baila	Moderado
46	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Baila	Moderado
47	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Baila	Moderado
48	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.	Baila	Alto
49	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana	Monta bicicleta	Alto
50	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Monta bicicleta	Moderado
51	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Da saltos	Moderado
52	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Monta bicicleta	Moderado
53	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
54	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Camina	Moderado
55	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Camina	Moderado

56	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana	Da saltos	Alto
57	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Camina	Moderado
58	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
59	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Da saltos	Moderado
60	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
61	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Camina	Moderado
62	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Corre	Moderado
63	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Corre	Moderado
64	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.	Da saltos	Alto
65	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana	Corre	Alto
66	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Corre	Moderado
67	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.	Camina	Alto
68	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Monta bicicleta	Moderado
69	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Camina	Moderado
70	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Camina	Moderado
71	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.	Corre	Alto
72	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana	Camina	Alto
73	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Corre	Moderado
74	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Corre	Moderado
75	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Corre	Moderado
76	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Corre	Moderado
77	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Corre	Moderado
78	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana	Salta la cuerda.	Moderado
79	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana	Salta la cuerda.	Alto
80	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Corre	Moderado
81	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Nada	Moderado
82	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Camina	Moderado
83	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Monta bicicleta	Moderado
84	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Baila	Moderado
85	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.	Da saltos	Moderado
86	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día	Salta la cuerda.	Moderado
87	No realiza ninguna actividad física	Levanta pesas.	Bajo

88	La actividad física no es suficiente porque es menor a 3 días		Realiza ejercicios tocándose los dedos de los pies.	Bajo
89	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.		Realiza estiramientos laterales.	Moderado
90	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día		Baila	Moderado
91	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana		Baila	Moderado
92	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.		Baila	Alto
93	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana		Baila	Alto
94	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.		Monta bicicleta	Moderado
95	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día		Monta bicicleta	Moderado
96	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana		Da saltos	Moderado
97	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana		Monta bicicleta	Alto
98	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día		Camina	Moderado
99	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.		Camina	Moderado
100	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día		Camina	Moderado
101	3 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día.		Da saltos	Moderado
102	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.		Camina	Moderado
103	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.		Camina	Moderado
104	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día		Da saltos	Moderado
105	No realiza ninguna actividad física		Camina	Bajo
106	La actividad física no es suficiente porque es menor a 3 días		Camina	Bajo
107	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.		Corre	Moderado
108	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día		Corre	Moderado
109	5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto en una semana		Da saltos	Moderado
110	Realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, alcanzando un gasto energético de 1.500 Mets por minuto en una semana.		Corre	Alto
111	7 o más días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 3.000 Mets por min en una semana		Corre	Alto
112	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día.		Monta bicicleta	Moderado
113	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día		Corre	Moderado