



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

TEMA:

**“LA MOTIVACIÓN EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE ESTUDIANTES DE
BACHILLERATO”.**

AUTOR: Jordán Pérez Andy Israel

TUTOR: Psi. Cl. Mayorga Ortiz Diego Javier, Msc.

AMBATO-ECUADOR

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Psi. Cl. Mayorga Ortiz Diego Javier, Msc , con cédula de ciudadanía: 1804142923 en calidad de tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: “LA MOTIVACIÓN EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUACHI GRANDE” desarrollado por la estudiante Jordán Pérez Andy Israel, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.



Firmado electrónicamente por:
**DIEGO JAVIER
MAYORGA ORTIZ**

Psi. Cl. Mayorga Ortiz Diego Javier, Msc.

C.C. 1804142923

TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “LA MOTIVACIÓN EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUACHI GRANDE “, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



Jordán Pérez Andy Israel

C.C. 1804563755

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “LA MOTIVACIÓN EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUACHI GRANDE “, presentado por el señor Jordán Pérez Andy Israel, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se APRUEBA, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.

C.C. 1600256638

Miembro de comisión calificadora

PHD. Edison Andrés Castro Pantoja, Mg.

C.C. 0401093331

Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Primero quiero agradecer a Dios por darme salud y vida en estos tiempos difíciles que estamos pasando, por darme la fuerza y la voluntad para seguir en pie de lucha por mis sueños y metas y conseguir así el título en Licenciado de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

A mi madre y a mi padre quienes han sido mi apoyo incondicional, mis guías y nunca me han dejado solo. A mis hermanos porque me han acompañado en cada una de mis metas y sueños, y han sido un ejemplo a seguir y no me han dejado caer.

A mis abuelos, en especial a mi abuelita que ha sido la que me ha impulsado para poder conseguir mi título.

ANDY

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por cuidarme y protegerme de todo mal y así poder seguir adelante en busca de mis sueños.

Agradezco a mis padres por su apoyo incondicional y por no dejarme solo en cada una de mis metas y proyectos.

A mis hermanos que han sido un pilar fundamental para la obtención de mi título y a mis abuelos que con su amor y cariño han estado siempre pendientes de mi bienestar y especialmente apoyándome en mis estudios.

Andy Israel Jordán

INDICE GENERAL DE CONTENIDO

APROBACIÓN DEL TUTOR	i
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
EXECUTIVE SUMMARY	xi
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 Antecedentes Investigativos	1
1.1.1 Planteamiento del problema	2
1.1.2 Análisis crítico.....	2
1.1.3 Prognosis	3
1.1.4 Formulación del problema.....	4
1.1.5 Categorías fundamentales	5
1.1.6 Preguntas directrices.....	6
1.1.7 Delimitación del objeto de estudio	6
1.1.8 Justificación del problema.....	7
1.1.9 Hipótesis.....	7
1.1.10 Marco teórico de la investigación	8
1. 2. Objetivos	31
1.2.1 Objetivo General	31
1.2.2 Objetivos Específicos	31
CAPÍTULO II	33
METODOLOGÍA	33

2. 1 Materiales.....	33
2.2 Métodos.....	33
2.2.1 Diseño de investigación.....	33
2.2.2 Población y muestra de estudio.....	34
2.2.3 Operacionalización de las variables	35
2.2.4 Técnicas e instrumentos de evaluación	36
2.2.5 Plan de recolección de la información	36
2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación	37
CAPITULO III.....	38
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	38
3.1 Análisis y discusión de los resultados	38
3.1.1 Caracterización de las muestras de estudio	38
3.1.2 Resultados por objetivo	38
3.1.3. Resultados de la evaluación de la condición física de los estudiantes de bachillerato.....	41
3.1.4 Resultados del análisis de la relación entre los niveles de motivación y la condición física de los estudiantes de bachillerato.....	46
3.1.5 Discusión de los resultados de la investigación.....	48
3.1.6 Comprobación de hipótesis de la investigación	48
CAPÍTULO IV.....	50
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	50
4.1 Conclusiones	50
4.2 Recomendaciones.....	50
Bibliografía	52
Anexos	58
Anexo 1 Carta de compromiso	58
Anexo 2 Evidencia de aplicación del instrumento	59

Anexo 3 Árbol de problema	60
Anexo 4 Resultado de los test de condición física	61
Anexo 5 Resultados en general sobre la encuesta aplicada en Google drive sobre la escala de motivación deportiva.....	62

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Materiales de la investigación.....	33
Tabla 2 Población y muestra de estudio	34
Tabla 3 Operacionalización de las variables	35
Tabla 4 Plan de recolección de la informacion	36
Tabla 5 Caracterizacion de la muestra de estudio	38
Tabla 6 Valorización de los tipos de motivación evaluados en la muestra de estudio	39
Tabla 7 Niveles predominantes en la muestra de estudio.....	40
Tabla 8 Estadísticos descriptivos por sexo	41
Tabla 9 Estadísticos descriptivos diferencias significativas entre los grupos	42
Tabla 10 Prueba de normalidad	42
Tabla 11 Niveles por capacidad física que componen a la condición física general.....	43
Tabla 12 Niveles de condición física por sexo de la muestra de estudio	45
Tabla 13 Niveles de condición física en general	45
Tabla 14 Tabla cruzada de relación entre las variables de estudio	46
Tabla 15 Resultados estadísticos de comprobación de hipótesis.....	48

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Red de inclusión.....	5
--------------------------------	---

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

“LA MOTIVACIÓN EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUACHI GRANDE”.

AUTOR: Jordán Pérez Andy Israel

TUTOR: Psi. Cl. Mayorga Ortiz Diego Javier, Msc.

RESUMEN EJECUTIVO

La motivación hoy en día ha adquirido mayor importancia debido a que se considera una estrategia fundamental en el desarrollo de la educación. En la actualidad se vive una pandemia en todo el mundo, razón por la cual la educación ha cambiado drásticamente, al impartirse las clases por medio de plataformas de videoconferencia generando una educación bajo la modalidad virtual. Por esta razón nace la necesidad de realizar dicha investigación. Esta investigación se trabajó bajo el objetivo de determinar como la motivación incide en la condición física de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande, misma que se plantea una metodología desde un enfoque cuantitativo, con modalidad de campo y bibliográfica, tipo de investigación exploratoria, descriptiva de corte transversal, con un paradigma positivista, por medio de la utilización de una encuesta y test dirigida a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande. Los datos obtenidos de instrumentos de investigación fueron, analizados e interpretados. Ante los resultados mencionados se puede concluir que la motivación no incide en la condición física de los estudiantes, debido a varios factores que influyen directamente como es la pandemia, y los protocolos de la institución educativa por lo que no se puede realizar con el número suficiente de estudiantes, ya que no todos tienen acceso a una red de internet, sin embargo, cabe recalcar que la motivación es un eje primordial en la condición física de los estudiantes, ya que si los estudiantes están motivados rendirán físicamente mejor.

Palabras claves: motivación, condición física, modalidad virtual.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
CAREER OF PEDAGOGY OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS

TOPIC:

"THE MOTIVATION IN THE PHYSICAL CONDITION OF HIGH SCHOOL STUDENTS OF THE HUACHI GRANDE EDUCATIONAL UNIT".

AUTHOR: Jordán Pérez Andy Israel

GUARDIAN: Psi. Cl. Mayorga Ortiz Diego Javier, Msc.

EXECUTIVE SUMMARY

Motivation today has become more important because it is considered a fundamental strategy in the development of education. At present, a pandemic is being experienced throughout the world, which is why education has changed drastically, as classes are taught through videoconference platforms, generating an education under the virtual modality. For this reason, the need for such research arises. This research was carried out under the objective of determining how motivation affects the physical condition of high school students of the Huachi Grande Educational Unit, which is proposed a methodology from a quantitative approach, with field and bibliographic modality, type of research exploratory, descriptive, cross-sectional, with a positivist paradigm, through the use of a survey and test aimed at high school students from the Huachi Grande Educational Unit. The data obtained from research instruments were, analyzed and interpreted. Given the aforementioned results, it can be concluded that motivation does not affect the physical condition of students, due to several factors that directly influence such as the pandemic, and the protocols of the educational institution, so it cannot be done with the number Enough of students, since not all have access to an internet network, however, it should be emphasized that motivation is a fundamental axis in the physical condition of the students, since if the students are motivated they will perform physically better.

Key words: motivation, physical condition, virtual modalit

CAPÍTULO 1.-

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Para tener un conocimiento amplio en el desarrollo de la siguiente investigación se ha revisado información en varios repositorios de universidades internacionales sobre temas relacionados con la motivación y su incidencia de la condición física.

En la Universidad de Valencia de España existe la siguiente tesis referente a la investigación con el tema: “Motivación hacia la educación física y su relación con la condición física saludable en escolares de Educación Secundaria Obligatoria” en donde Martínez Baena Alejandro en el año 2016, concluye que de acuerdo con los datos obtenidos de la investigación se afirma que no se cumple el mito de que los jóvenes con alta motivación hacia la educación física poseen mejor condición física y menor sobrepeso. Solo podría confirmarse una asociación entre el hecho de estar altamente motivado hacia la educación física y poseer una mayor capacidad cardiorrespiratoria **(Baena, 2016)**.

En la Universidad Católica de Temuco de Chile existe la siguiente tesis referente a la investigación con el tema “Motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportivo en estudiantes de La Araucanía” en donde Gerardo Fuente Vilugrón y Roberto Iván Lagos Hernández en el año 2019, concluyen que la motivación de los estudiantes en relación a la práctica físico-deportiva está basada principalmente en la percepción positiva de las capacidades personales para esta actividad, en la utilización de tiempos libres en actividades que pueden provocar entretenimiento o diversión y la motivación personal que conlleva el superarse, puesto que la capacidad de percibir sus habilidades y la motivación para desarrollarlas evidencia un beneficio psicológico **(Vilugrón & Hernández, 2019)**.

1.1.1 Planteamiento del problema

La educación hoy en día exige diferentes y nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, debido a que por tema de la pandemia que estamos viviendo los docentes se ven obligados a buscar técnicas de motivación que le faciliten el cumplimiento de las destrezas propuestas en sus planificaciones, de igual forma que ayuden al estudiante a fortalecer sus habilidades y cualidades deportivas escolares, participando en nuevos escenarios y experiencias que ayuden a mejorar lo aprendido en el aula de clases.

Es por esto que por medio de la motivación se buscara incentivar a los estudiantes de bachillerato a mejorar su condición física. En donde (Riera, 2014) señala que: “La motivación es un factor importante e indispensable para mejorar el desenvolvimiento y funcionamiento de las personas, por ende, el mismo está presente en cualquier actividad que realice el ser humano, ya sea en lo laboral, educativo, social, deportivo, etc.”.

Esto significa que al trabajar en diferentes áreas dentro del desarrollo de enseñanza aprendizaje se deben articular y promover un proceso integrador al momento de genera nuevos conocimientos y nuevas técnicas de motivación, de esta forma será beneficioso para resolución de problemas, analizar situaciones, aplicar principios en la enseñanza de los estudiantes.

Es así que, a través de la elaboración de la presente investigación se buscará conocer como incide la motivación en la condición física de los estudiantes de bachillerato, la misma que será muy importante debido a que se conocerán nuevas técnicas de motivación lo cual en este tiempo de pandemia es esencial, no solamente para los estudiantes sino para todas las personas en general.

1.1.2 Análisis crítico

El problema de investigación que se aborda es la insuficiente motivación y su incidencia en la condición física de los bachilleres de la Unidad Educativa Huachi Grande. En el presente trabajo investigativo se analiza que la inadecuada motivación del docente de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande tendrá como consecuencia un bajo

autoestima escolar, por lo tanto, los estudiantes en las clases mostrarán un desgano total y no podrán obtener su objetivo que es el cumplimiento de las destrezas planificadas por el docente ya que la motivación en los últimos años se ha convertido en una de las partes más fundamentales en el ámbito deportivo.

Una de las falencias que se ha dado en la Unidad Educativa Huachi Grande es la carencia de una planificación escolar adecuada por lo tanto los estudiantes van a tener una baja condición física, por tanto, los jóvenes no podrán cumplir a cabalidad los ejercicios impuestos por el docente o a su vez los ejecutarán de una manera errónea, es así que, los mismos no tendrán los efectos deseados.

Una mala motivación hacia los estudiantes provoca un escaso interés de querer mejorar su condición física. La motivación hace al estudiante sacrificar gran parte de su tiempo y dedicar grandes esfuerzos a la práctica deportiva en lugar de optar por una vida más sedentaria y, en principio, cómoda. La motivación se ha convertido en objeto de interés creciente, intentándose continuamente el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención en las actividades físicas, por lo tanto, el docente debería capacitarse y así obtener métodos para poder llegar hacia sus estudiantes y ellos estén motivados para cada clase de Educación Física.

La escasa condición física ha sido una de las causas más importantes que se ha dado en la Unidad Educativa Huachi Grande por lo tanto se ha notado una pérdida de interés por las clases de Educación Física de parte de los estudiantes ya que no pueden ejecutar los ejercicios propuestos por el docente de manera correcta, existe desconocimiento de cómo deben realizar dichos ejercicios, esto depende también por no existir un plan de entrenamiento y a la vez un plan de motivación que permita plantear y proponer objetivos claros con conocimientos y fundamentos practicados.

1.1.3 Prognosis

En caso de no darle atención a la problemática sobre la insuficiente motivación y su incidencia en la condición física de los bachilleres de la Unidad Educativa Huachi Grande seguirán observándose efectos negativos tanto en los estudiantes como en la institución. El desarrollo escolar y deportivo logrado en anteriores años será algo que solo quede para el recuerdo y se verá reflejado en el momento de realizar los ejercicios de una manera errónea lo que traerá consigo problemas a la imagen personal de cada estudiante como a la institución a la que forma parte, todo esto debido a la falta de compromiso y al escaso uso de técnicas de motivación. Al no darle una solución urgente se perderá la práctica del deporte y el interés en mejorar la condición física y al cumplimiento de las destrezas planificadas en cada una de las clases. La desmotivación por parte de los estudiantes acarrearía un sinnúmero de problemas tanto de carácter social como psicológico como también ocasionar en los estudiantes enfermedades o adicciones en ellos.

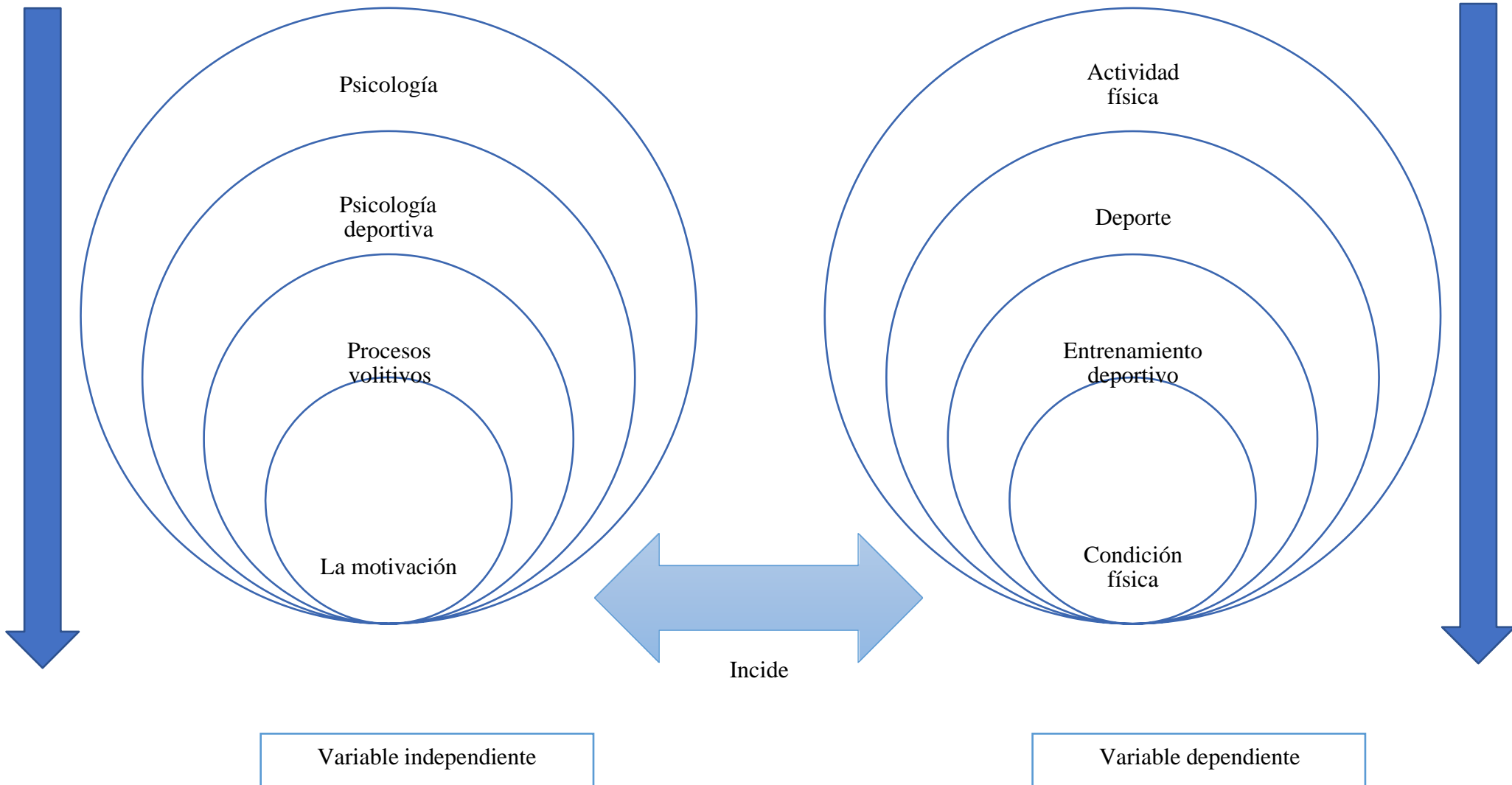
1.1.4 Formulación del problema

¿Cómo incide la motivación en la condición física de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande?

1.1.5 Categorías fundamentales

Figura 1

Red de inclusión



Elaborado por: Andy Jordán

1.1.6 Preguntas directrices

- ¿Cuáles son los niveles de motivación de los estudiantes de bachilleratos de la Unidad Educativa Huachi Grande?
- ¿Qué relación existe entre los niveles de motivación y la condición física de los estudiantes de bachilleratos de la Unidad Educativa Huachi Grande?
- ¿Cuáles son los resultados sobre la evaluación de la condición física de los estudiantes de bachilleratos de la Unidad Educativa Huachi Grande?

1.1.7 Delimitación del objeto de estudio

Delimitación de contenidos

CAMPO: Entrenamiento deportivo

ÁREA: Condición Física

ASPECTO: Motivación

Delimitación temporal

El presente problema será estudiado durante el año 2021

Delimitación espacial

Esta investigación se la realizará con de los estudiantes de bachilleratos de la Unidad Educativa Huachi Grande.

1.1.8 Justificación del problema

El **interés** que muestra este trabajo de investigación es de mejorar, motivar, fortalecer e incentivar a los estudiantes de bachillerato a conocer cuáles son los beneficios que se obtienen al mejorar la condición física.

Es de **importancia** porque trata de encontrar alternativas para una buena condición física pues vemos que al tener una buena motivación los de estudiantes de bachillerato tendrán una adecuada condición física con el cual sean capaces de obtener un nivel óptimo en sus actividades.

La **utilidad** de esta investigación consiste en que los estudiantes de bachillerato tomen en cuenta la gran importancia que conlleva una buena motivación en su condición física e incentiva a seguir entrenando ya que aporta a una mejor calidad de vida.

El **impacto** de esta investigación es tener una visión clara de cómo nos ayuda o nos beneficia la práctica de ejercicios de acondicionamiento físico, y como nos ayuda a tener una buena condición física, a través de esto mejorar los resultados y por ende un buen estado de salud.

Los **beneficiarios** en forma directa son los estudiantes de bachillerato, ya que estos ganaran mayor fuerza y masa corporal y a su vez mejoran su condición física, de tal manera que puedan desarrollar sus actividades con efectividad. En forma indirecta son las autoridades de la institución.

1.1.9 Hipótesis

Para el desarrollo de la presente investigación se planteó las siguientes hipótesis:

H0= La motivación no incide en la condición física de los escolares.

H1= La motivación si incide en la condición física de los escolares.

1.1.10 Marco teórico de la investigación

Psicología

La psicología es una ciencia que estudia los procesos mentales tanto de las personas como de los animales. Proviene del griego: psico- - (actividad mental o alma) y - logía (estudio). La psicología estudia tres dimensiones como lo son los procesos: cognitivo, afectivo y conductual (**Jordán, 2016**).

En la actualidad la psicología esta encargada de obtener situaciones sobre las conductas y experiencias de los seres vivos, para de esta manera organizarles tanto de manera sistemática en la que se elaboren teorías sobre su comprensión. Todo esto nos permitirá entender y explicar su comportamiento y en algunos casos, predecir acciones futuras (**Jordán, 2016**).

La psicología es una disciplina que incide en los procesos mentales y en la conducta de los seres humanos, la misma que nos ayuda a conocer, detallar, explicar y describir varios aspectos como lo son: de los pensamientos, de los sentimientos, de las percepciones y de las acciones humanas (**Figuroa, 2015**).

Como la psicología es una ciencia para encontrar respuestas de debe recurrir a métodos científicos. Su significado de forma literal es ciencia del alma, porque desde el principio de la humanidad las personas comenzaron hacerse varias preguntas y entre ellas a plantearse metas, a conocer más sobre la vida y sobre sí mismo (**Anton, 2017**).

A la psicología también se le da un concepto como parte de las ciencias humanas o sociales que estudia lo siguiente:

- El comportamiento en lo individual, lo que hace referencia a la interacción con el ambiente.
- Los procesos mentales de los individuos.

La psicología hablando científicamente estudia la conducta y las experiencias de cada ser humano y animales de su forma de sentir, pensar, aprender y conocer para su adaptación en el medio que se desenvuelven (**Anton, 2017**).

Importancia de la psicología

La psicología es importante en base a una aplicación concreta a la que nos refiramos es por esto que a continuación se hablará sobre la relevancia de la psicología desde varios puntos de vista.

Para entender a los seres vivos

La psicología y cada una de sus teorías son indispensables para explicar la conducta tanto de los animales como de las personas, toda actividad que el ser humano realice en el medio que lo rodea debe ser analizada desde lo psicológico ya que siempre implicara la participación de cada uno de los procesos mentales básicos.

El análisis del comportamiento, así como es interesante para un gran número de personas, también se puede aplicar los conocimientos a muchos campos distintos como lo son las ciencias sociales y naturales como la medicina, la sociología, la economía, la historia, la ciencia política, la demografía, la lingüística, la veterinaria o la zoología (Figueroa, 2015).

Para aumentar la calidad de vida

Mucha gente piensa que la finalidad de la psicología es aumentar calidad de vida y el bienestar de los demás, sin embargo, varios profesionales tienen concepciones diferentes, lo cierto es que uno de los pilares esenciales de la psicología es y seguirá siendo un servicio para aumentar la calidad de vida de las personas, convirtiéndose así, en un aspecto central de la psicología.

Como es de evidencia, la psicología es utilizada para potenciar tanto la salud mental como el crecimiento personal pero los beneficios de la misma no solo se limitan a la psique. Por ejemplo, la psicología de la salud vela por el bienestar físico y la prevención de enfermedades que se los adquiere a través de hábitos conductuales saludables que es un aspecto importante que la medicina tiende a dejar de lado (Figueroa, 2015).

Para mejorar las relaciones

La psicología y sus conocimientos son de vital importancia para mejorar las relaciones humanas, para lo cual los encargados de esto son los psicólogos quienes mejoran las relaciones sociales de las personas, así como son los encargados de intervenir en casos de divorcios, mobbing y el bullying entre otras **(Figueroa, 2015)**.

Para potenciar el rendimiento profesional

El rendimiento y productividad de la sociedad en la actualidad son extremadamente valiosos en el plan profesional por lo que las personas cada vez buscan la manera de contar con un psicólogo, ya que estos ayudan a potenciar los resultados de una forma clara. Los recursos humanos, la psicología organizacional y la del deporte son buenos ejemplos para lo antes mencionado **(Figueroa, 2015)**.

Para desarrollar la condición

En lo que va de la psicología se han ido proponiendo muchas técnicas para mejorar las capacidades cognitivas como son el razonamiento lógico, la memoria o la solución de problemas.

Es decir, se habla del conocimiento acerca del conocimiento o más bien se habla del metaconocimiento, para de esta forma entender y comprender como funcionan los procesos mentales y así irlos perfeccionando **(Figueroa, 2015)**.

Para aumentar la creatividad

Para aumentar la creatividad la psicología tiene diferentes motivos ya que no solo permite analizar el proceso artístico en lo profundo sino al contrario comprende de la conducta y el funcionamiento mental de cada una de las personas ya que esto es de mucha ayuda para la creación de obras significativas y con personales realistas **(Figueroa, 2015)**.

Para solucionar problemas concretos

En este punto se ve involucrada la psicología clínica, así como otras ramas que tienen una relación directa para resolver los problemas cotidianos, de gran manera que se considera que deben ser mencionados especialmente las técnicas de resolución de

problema como las propuestas por D’Zurilla y Nezu, que dan una serie de pasos que son utilizados ante cualquier situación compleja (**Figueroa, 2015**).

Para cambiar el mundo

Todas las personas pediríamos que esta sociedad fuera más tolerante con quienes la componen, aunque las instituciones por desconocimiento o por desinterés ignoran a la psicología, si tuviera en cuenta que esta ciencia ayuda al bienestar tanto individual y colectivo sin duda tendríamos una mejor calidad de vida (**Figueroa, 2015**).

Áreas de la psicología

Según (Mitterer, 2020), las áreas de la psicología son las siguientes:

Psicología clínica

Es un área de la psicología la cual es la encargada de evaluar, diagnosticar y a la vez tratar a las personas que tienen alguna enfermedad psicológica. Principalmente va direccionada hacia la reducción de estrés, que su principal objetivo es el bienestar de cada persona, así como la físico-mental-emocional de los seres humanos.

Psicología cognitiva

Esta área de la psicología es la encargada de estudiar los procesos mentales especialmente los que están relacionados con el comportamiento. En resumen, solo se centran en la percepción, atención, comprensión de aprendizaje y atención. Para lo cual se utilizan técnicas de razonamiento mental aplicando funciones normales.

Psicología del desarrollo

Esta es un área científica por que se estudian cambios y alteraciones progresivas que suelen suceder en los seres humanos con el pasar del tiempo incluso hasta llegar a la vejez. Los encargados de esta área son los que dan una explicación del crecimiento y desarrollo de la vida conjuntamente con los pensamientos, comportamientos y sentimientos que logran obtener los seres humanos con el transcurrir del tiempo.

Psicología experimental

Existen varias áreas de la psicología, pero esta tiene la particularidad de emplear distintos métodos experimentales y científicos para de esta manera obtener un conocimiento a fondo de la mentalidad y conducta del ser humano. El proceso experimental también quiere tener una comprensión del comportamiento de los animales tomando como ejemplo a las personas.

Psicología sanitaria

Como ya lo mencionamos existen varias áreas de la psicología todas con un mismo objetivo de estudiar a los seres humanos, en varios ambientes. Y esta área no es la excepción es por esto que es la encargada de estudiar todo lo que tiene que ver con la integridad de la salud para de esta manera prevenir enfermedades.

Psicología comunitaria

Esta es un área que se encarga de estudiar las interacciones entre la sociedad y los seres humanos para de esta manera tener una visión clara en como la sociedad interrumpe el progreso individual de cada ser humano. El objetivo de esta área es velar por el bienestar de los seres humanos y el medio ambiente.

Psicología diferencial

Esta área de la psicología tiene una particularidad y es que es diferente a las demás porque los encargados de esta rama tratan de estudiar en cuales son los aspectos que les hacen diferentes a cada ser humano. Se han realizado varios estudios psicológicos los cuales han determinado que existen varias desigualdades tanto grupales como individuales que afecta el comportamiento de los seres humanos.

Psicología comparada

A esta área también se le conoce con el nombre de psicología comparativa la misma que tiene como finalidad el estudio del comportamiento de los animales, en resumen, esta área se encarga de comparar a cada una de las especies existentes y a su vez

su similitud entre el animal y el ser humano o con sus subgrupos el animal y la psicología felina y canina.

Psicología forense

A esta psicología también se le conoce como psicología de la ley, que está directamente relacionada con la criminalística especialmente con la ley o los sistemas legales de un estado. Su principal objetivo es razonar y analizar frente a una decisión tomada por un juez, testigos y evidencias, también es la encargada de informes clínicos y evaluar un sistema en ámbitos judiciales.

Psicología organizacional

Esta área es una de las más conocidas y a la vez utilizada en la sociedad que se encarga de estudiar el comportamiento de las personas en un ambiente de trabajo, pero de manera más científica.

Psicología infantil

Esta área tiene el objetivo de estudiar la conducta de los niños, pero con la utilización de técnicas las cuales están centradas con la psicología tradicional lo cual ayudará a tener una visión clara del comportamiento de los infantes.

Psicología del deporte

La psicología deportiva y el ejercicio están relacionadas con la conducta de las personas en lo que tiene que ver al deporte y a las actividades físicas y la aplicación de esta práctica todo esto se basa en un estudio científico.

Los psicólogos expertos en deporte y actividad física tienen la capacidad de identificar las pautas que los profesionales pueden utilizar para ayudar tanto a los adultos y a los niños a que realicen ejercicio.

Muchas personas optan por la psicología del deporte ya que tienen dos propósitos:

- a) para comprender de qué forma los factores psicológicos inciden en el rendimiento físico

b) para comprender como afecta las actividades deportivas y físicas en el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de cada ser humano.

A la psicología del deporte también la podemos definir como un área de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del ser humano mientras realiza alguna actividad deportiva, el principal objetivo del área de la psicología es conocer y de la misma forma optimizar las condiciones intrínsecas del deportista para que de esta manera pueda obtener un buen potencial física, técnico y táctico, las mismas que se lo adquieren en un proceso de preparación **(Bellido, 2018)**.

La psicología empezó a relacionarse con el deporte, llevando así, a que los entrenadores tomen contacto con la psicología en donde darán sus percepciones sobre la conducta que tiene cada deportista durante el momento de las competencias, es así que, los entrenarse se ven obligados a investigar y de esta manera poner en práctica consejos que les servirán al deportista para su autocontrol.

Con el pasar del tiempo la psicología deportiva fue evolucionando y en la actualidad tener una relación entre el psicólogo y el deportista es lo primordial.

Es por esto que la psicología deportiva es de mucha ayuda para el deportista el mismo que les ayuda a controlar el estrés que se ocasiona por una desorganización emocional y conductual los mismo que le llevan al deportista a tener un bajo rendimiento de tal manera que al momento de realizar actividad física tenga mayor eficacia **(Jiménez, 2016)**.

Para la psicología deportiva hay dos grandes perspectivas como lo son: la desarrollista y la terapéutica y además según su aplicación la misma puede dividirse en psicología del deportista, psicología y counseling del coach y counseling de dirigentes **(Bellido, 2018)**.

El campo de la psicología del deporte recién se está desarrollando a pesar de que el International Survey on the Psychology and Physical se citen más de mil personas en 35 países afirmen ser psicólogos deportivos.

Para realizar un ejercicio profesional algo que debemos tener muy en cuenta es el ámbito de la psicología deportiva por lo que debemos tener la suficiente preparación académica (**Vasconcelos, 2017**).

Realización personal en el deporte

Consta como un proceso de transformación psicológica que dura toda la vida evaluando las habilidades, orientándose a nuevas ideas y actitudes, mediante un proceso el desarrollo personal potencia habilidades, estrategias y herramientas para mejorar en todos los aspectos de la personalidad (**Aceti & Mogni, 2017**).

Enfoques de la psicología del deporte

El deporte es un fenómeno personal y social de trascendencia relevante que afecta a la vida de muchas personas. Por esta razón, no sorprende que cada vez un número mayor de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en las situaciones deportivas, ya sea para investigar los procesos psicológicos que en ellas se desarrollan como para aplicar técnicas de intervención psicológica tras estudiar dichos procesos.

La actuación de los Psicólogos alineados en optimizar los resultados deportivos, suele adscribirse a un determinado enfoque de trabajo. Adhiriendo a Weinberg y Gould, resumimos las principales perspectivas Conductual, Psicofisiológica y Cognitivo-Conductual de trabajo dentro la Psicología del deporte y el ejercicio físico (**Rodriguez, 2016**).

Enfoque conductual

Los Psicólogos que adoptan una perspectiva conductual consideran que los determinantes principales de la conducta de un deportista o practicante de ejercicio físico proceden del entorno. Se concede poca importancia a los procesos cognitivos, como pensamientos, la personalidad o las percepciones.

Las causas del rendimiento físico y deportivo son ambientales, por ejemplo, el refuerzo y el castigo. De acuerdo con estos planteamientos, es posible variar la conducta de los deportistas si se introducen variaciones significativas en el entorno (**Ribetti, 2000**).

Enfoque Psicofisiológico

Los psicólogos que se adscriben a esta perspectiva sostienen que la mejor forma de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es a través del examen de los procesos fisiológicos cerebrales y su influencia en la actividad física.

Habitualmente evalúan el ritmo cardíaco, la actividad del cerebro y los potenciales musculares hasta extraer relaciones entre estas medidas psicofisiológicas y la conducta deportiva. Ejemplo de ello, es la utilización de técnicas de biofeedback para entrenar a tiradores de élite a lograr disparar entre dos latidos del corazón a fin de aumentar la precisión y exactitud (**Barcelar, 2017**).

Enfoque cognitivo-conductual

Según esta orientación, la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos y percepciones del sujeto). Se concede gran importancia a lo que el deportista cree. Es así como los psicólogos cognitivo-conductuales desarrollan medidas de autoinforme para evaluar la autoconfianza, la autoeficacia, la autoeficiencia, la ansiedad, la motivación intrínseca, etc., y posteriormente relacionar estas evaluaciones con cambios en la ejecución del deportista, a los tres enfoques mencionados, se añade el humanista y el “eclectico”. Para este enfoque humanista tanto el psicólogo como los deportistas son personas; de ahí que la actuación del preparador deba encaminarse sobre todo a favorecer el desarrollo personal (**Borrego, 2018**).

La natural tendencia del ser humano a mejorar llevará al deportista a alcanzar metas más altas. Lo que debe hacer el Psicólogo es facilitar el proceso de crecimiento o autorrealización por medio del deporte, lo que equivale a promover la superación del deportista.

Es de destacar, que cuando un deportista concurre al psicólogo porque tiene un problema clínico (por ejemplo: se siente triste porque está en un proceso de divorcio y cree que le está afectando al deporte), el foco atencional que se necesite puede correctamente realizarla un psicólogo clínico sin preparación en deporte, ya que el hecho de ser deportista pasa a un segundo plano (**Borrego, 2018**).

Cuando existe un problema emparentado directamente a la práctica deportiva (por ejemplo: estar desmedidamente ansioso antes de la competición y agarrotarse), puede ser tanto del psicólogo clínico como el del deporte el que tome el caso, aunque por los conocimientos y la experiencia en el ámbito específico sería más pertinente que fuera un especialista en deporte. Desde esta perspectiva, no hay un único método de actuación ni un plan preestablecido. El programa a seguir dependerá de las características del Psicólogo y de los deportistas (Naveira, 2010).

Enfoque “ecléctico”

Se defiende un planteamiento ecléctico para la enseñanza de los deportes colectivos, con un enfoque global activo, constructivista, significativo, comprensivo y horizontal (Rivera, 2016).

El trabajo en Psicología del Deporte sale beneficiado si se opta por un enfoque “ecléctico” o, si se prefiere, integrador. Aunque podríamos aludir a otros enfoques, hemos repasado sumariamente los más relevantes, lo que nos da una idea aproximada de las orientaciones más aceptadas y extendidas en el ámbito de la Psicología del Deporte y el ejercicio físico (Arruza, 2006).

Procesos volitivos

En la acción del ser humano es posible diferenciar dos tipos de acciones, las involuntarias y las voluntarias. Las primeras son aquellas que no presentan una regulación premeditada en su ejecución la cual tiene un carácter impulsivo Ej.: Retirar la mano de una superficie caliente). Las acciones voluntarias son las que se realizan con un fin consciente ejemplo: Elaborar un proyecto de investigación.

La mayoría de las acciones voluntarias se subordinan a la voluntad o actividad volitiva de la personalidad. Existen diferentes enfoques sobre la voluntad. Según las corrientes filosóficas idealistas, el hombre actúa por su “libre albedrío”, es decir el sujeto es capaz de decidir o elegir lo que va hacer con antelación a la ejecución, así como, esforzarse por un fin, en virtud de una fuerza mística: la voluntad.

Esta fuerza que en ocasiones se atribuye a Dios; o a un espíritu sobrenatural y otros la conciben como una cualidad especial del ser humano, es la guía de la actividad del hombre y aquello que lo hace dueño de sus actos. El materialismo dialéctico niega el “libre albedrío”, el ser humano decide, determina y regula de forma consciente y esto no responde a una fuerza sobrenatural, es consecuencia de la vida en sociedad, de conocer sus necesidades y sus formas de satisfacer en dependencia de las condiciones específicas en que vive **(Gaeta & Teruel, 2016)**.

La actividad volitiva

Es una forma de actividad voluntaria que supone la previa conciencia de un fin. Se diferencia de la actividad involuntaria porque en ésta no hay plena conciencia de su personalidad. La actividad volitiva es propia sólo del ser humano, surge y se desarrolla en la interacción del sujeto con el mundo social. La actividad volitiva está estrechamente ligada a la actividad **(Guipe, 2013)**.

La motivación

El concepto de motivación ha estado implícitamente presente desde la antigüedad, y a lo largo de toda la historia de la humanidad, vinculada al deseo y a la necesidad de explicar el porqué de la actividad humana. Desde un punto de vista más psicológico, hasta el año de 1936 no apareció el primer libro dedicado enteramente a la motivación: *Motivation of Behavior* (Young, 1936). A mediados de siglo XX, fue abordada por corrientes conductistas, siendo de destacar la relevancia que adquirieron conceptos tales como el de instinto (utilizado por McDougall), el impulso o “drive” (Woodworth), la pulsión (Skinner), etc. Posteriormente las teorías cognitivas aparecieron en el ámbito psicológico, aportando sus propias teorías **(Pereira, 2014)**.

Una confusión relativamente común se produce al hablar de motivación y de motivos como algo indistinto, por lo que resulta imperativo establecer la diferencia entre ambos conceptos. La motivación se refiere a la disposición de una persona a actuar de determinada manera en función de un conglomerado de factores y circunstancias que concurren en un momento determinado, es decir, en un campo psicológico **(Kantor, 1967)**.

Importancia de la motivación

La motivación es importante porque se encarga de liberar y dirigir la energía humana de la organización, requieren conocer lo suficiente el proceso motivacional y las necesidades que mueven a la gente de esta manera se puede crear en las empresas las condiciones necesarias para satisfacer las necesidades particulares.

La motivación es un pilar importante, que por medio de ella las personas tratan de satisfacer al menos una parte de sus necesidades, colaborando plenamente, además genera impulso en las personas para alcanzar sus objetivos con esfuerzo y gusto que se experimenta una vez cumplida la meta trazada **(Huertas, 2014)**.

La motivación es un elemento esencial en el deporte, al ejercer una influencia significativa respecto del inicio, mantenimiento y/o abandono del mismo por parte de los practicantes; igualmente resulta útil para evaluar el rendimiento, así como la orientación y la dirección de la conducta del deportista. A partir de aquí, se podrán establecer estrategias de motivación efectivas **(Huertas, 2014)**.

La motivación afecta notablemente al rendimiento de un deportista o equipo, pues aquél no sólo depende de la preparación física, técnica o táctica de los deportistas. Una acción eficaz en las competencias requiere de una adecuada motivación, generalmente alta y positiva **(Sandoval, 2014)**.

La motivación refiere tanto a la energía como a la dirección, persistencia y finalidad de los comportamientos, incluyendo las intenciones implicadas y las acciones resultantes; ubicándose en el centro de la regulación biológica, cognitiva y social del individuo **(Orbegoso, 2014)**.

El término de motivación sugiere que las personas son impulsadas a actuar por diferentes tipos de factores, experiencias y consecuencias altamente variadas o dicho de otra forma, las personas tienen no sólo cantidades diferentes de motivos sino que también distintos tipos de motivos **(Orbegoso, 2014)**.

Existen factores que originan el impulso de las personas para llevar a cabo comportamientos. Por lo tanto, una mejor comprensión del fenómeno de la amotivación

puede contribuir a clarificar el proceso complejo que involucra realizar cierto comportamiento (**Cutre, 2013**).

Factores de la motivación

Los factores de la motivación según Reeve (2010) son:

Factor motivaciones extrínsecos

Al estar motivado intrínsecamente, el ser humano experimenta sensaciones o sentimientos de compromiso, de éxito y realización; es decir, piensa que obtuvo algo nuevo de una experiencia vivida, conjuntamente con la satisfacción de haber alcanzado un objetivo personal o laboral. Por lo tanto, estos componentes nacen cuando surge una necesidad psicológica que debe ser saciada o satisfecha. Los factores motivacionales intrínsecos son los procesos por los cuales el ser humano encuentra un deseo o necesidad interno que debe ser satisfecho, al romperse un relativo equilibrio físico o mental (**Reeve, 2011**).

Factores motivaciones extrínsecos

Los factores motivacionales exteriores son necesarios para incorporar colaboradores a las empresas y permitir que estos se queden en ella. Los factores extrínsecos son estímulos físicos que provienen del exterior, del entorno que rodea a un ser humano, y de la influencia que este recibe del mismo, y de las actividades que debe realizar para satisfacer dichas necesidades hasta regresar a una aparente calma (**Reeve, 2011**).

Amotivación

La amotivación es un término que hace referencia a la falta de deseo o incumplimiento de alguna tarea, una sensación de dejadez o quemeimportismo sobre el futuro, además de la falta de concentración y de la pérdida del interés en actividades sociales o bien de otro tipo. La falta de motivación va de la mano con problemas como la depresión, las discapacidades del aprendizaje y la inmadurez (**Rodrigo, 2018**).

Actividad física

Es toda actividad física que presenta una estructura biomecánica específica y que se orienta a la consecución de unos objetivos a través del movimiento trascendiendo como un fenómeno social y cultural entendiéndose como el conjunto de conocimientos adquiridos a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación con el objetivo terapéutico para mantener un buen estado de salud tanto físico como psicológico que puede ser de carácter recreativo, de salud o deportivo, la actividad física debe cumplir requisitos como programación, intensidad y volumen (**Claros & Velez Alvarez, 2011**).

La OMS (2020) define la actividad física (AF) como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, aumentando el consumo energético metabólico y superando el nivel basal. Incluye las acciones realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. No debe confundirse con el ejercicio físico, que es una variedad de AF planeada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo, relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. Tampoco con el deporte, que es ejercicio físico bajo un reglamento y por lo general tiene carácter competitivo, afectando negativamente a la salud sino se toman medidas provisionales (**OMS, 2020**).

Desarrollar el nivel de actividad física es una necesidad social, no sola individual, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea. El conjunto de atributos que la persona posee, en relación con la salud o habilidad de realizar determinada actividad física, es la aptitud física. “El seguimiento de un programa de ejercicio físico sistematizado y controlado tiene una influencia positiva sobre la productividad y satisfacción laboral y el bienestar” (**Claros & Velez Alvarez, 2011**).

Importancia de la actividad física

La importancia de la actividad física radica en base a un estilo de vida que educa, disciplina, desarrolla la voluntad y la persistencia, favorece la autoestima genera autoconfianza y una autoimagen positiva. Además de placer, el ejercicio mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas. En consecuencia, el

ejercicio favorece la salud tanto física como psíquica, pero como sucede en muchos campos biológicos, el exceso es perjudicial y debe evitarse cuidadosamente (**Caballero, 2017**).

Beneficios de la actividad física

Los beneficios fundamentales que la actividad física regular ofrece a la salud son los siguientes según Rodríguez y Hernández (2015):

- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.
- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo efectos positivos y continuos sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés
- Aumenta la circulación cerebral, lo que permite que el individuo permanezca más despierto y alerta, mejorando los procesos del pensamiento.
- Mejora y fortalece el sistema osteomuscular como: huesos, cartílagos, ligamentos, tendones, contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de la tercera edad.
- Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre.
- Al mejorar su capacidad física, cardio-vascular, ósea y muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez.
- Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.
- Mejora el aspecto físico de la persona.
- Atenúa la sensación de fatiga, baja los niveles de colesterol, y refuerza la capacidad de la sangre para disolver los coágulos que pueden conducir a una trombosis.
- Libera endorfinas, secreciones semejantes a la morfina, producidas por el cerebro; las endorfinas amortiguan dolores en el plano corporal y facilitan sentimientos de placer y hasta de euforia.

- Las personas que han adoptado como estilo de vida la actividad física, generalmente duermen mejor, tienen una menor cantidad de ansiedades y tensiones. Están prácticamente inmunizados contra el estrés **(Rodríguez & Hernández., 2015)**.

Deporte

Al deporte se le puede definir como una actividad física lúdica de competición que está compuesta de diferentes reglas y así mismo institucionalizada. El deporte tiene como objetivo mejorar la condición física y psíquica, además, de mejorar la relación social o la obtención de resultados en competición a todos los niveles **(Dufart, 2012)**.

El deporte es una actividad física que como todas las disciplinas educativas lleva consigo un sin número de reglas y normas las mismas que serán desarrolladas dentro de un espacio determinado, por lo general es un deporte que se dan en equipos, es una actividad que requiere tener una competencia consigo mismo o con los demás **(Angulo, 2017)**.

Como termino solitario, el deporte hace referencia a actividades que están ligadas en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma esencial para determinar el resultado de la actividad que se está desarrollando, sin embargo, también existe una gran variedad de deportes en la cual aparte de la condición física, el intelecto es algo que debe ir combinado. Existen deportes en los cuales se debe al desarrollo físico, y otros deportes en los cuales se debe al desarrollo intelectual **(Angulo, 2017)**.

Cuando hablamos de deporte nos referimos a aquel que forma parte de los agentes de la Educación Física junto a la gimnasia, la recreación y la vida en la naturaleza. De esta manera el deporte tiene el respaldo pedagógico que le brinda la Educación Física y con él los instrumentos didácticos (Fundamentación, expectativas de logro, metodología, recursos y evaluación.) para su implementación.

Con esto queda bien en claro la profesionalidad que deben tener aquellas personas que se encuentren frente a un equipo deportivo con estudios y capacidades inherentes al cargo **(Hernandez, 2018)**.

Clasificación del deporte

Deportes de combate: el cual se identifica por el contacto físico que existe entre los competidores o bien participantes, donde el cuerpo del oponente constituye un requisito indispensable para la participación del mismo.

Deportes de balón o pelota: en donde el elemento indispensable para el desarrollo de dicho deporte será el balón o pelota. El deporte mencionado se realiza ya sea de forma colectiva o individual.

Deportes atléticos y gimnásticos: hace referencia a las habilidades motoras de los seres humanos, las destrezas cuantitativas y el gesto técnico son de gran importancia en dicho deporte, se divide en medición objetiva y en medición subjetiva.

Deportes en la naturaleza: como bien su nombre lo dice se desarrollan en la naturaleza y están ligados fuertemente a las acción y aventura.

Deportes mecánicos: el principal material para la ejecución de este deporte es la implementación de una máquina, la cual es la que genera energía y el deportista es quien la controla y dirige (**Astete, 2018**).

Según Matveev (2015) el deporte se clasifica como la educación recibida:

Deporte acíclico: es aquel deporte en donde las características técnicas, tácticas, psicológicas y psicosociales concretan el rendimiento y talento deportivo de una persona.

Deportes de resistencia orgánica de tipo aeróbico: es un deporte en donde se ponen en juego las formas de resistencia del cuerpo humano, es decir, se mide la capacidad que tiene para realizar un trabajo o actividad durante el mayor tiempo posible.

Deporte de combate o de lucha: es un deporte netamente competitivo de contacto en donde los dos rivales luchan el uno contra el otro en donde se usa una cierta cantidad de reglas de contacto como en todo deporte, y siempre bajo el tipo de modalidad que se esté desarrollando. El objetivo de dicho deporte es ganar la competencia usando las partes del cuerpo que serán permitidas según el reglamento y normativa.

Deportes de equipo: es un tipo de deporte en donde se da la competencia en equipos rivales, cada equipo deberá ser compuesto por la misma cantidad de jugadores, el

mismo tiene como finalidad interactuar directamente y de manera sincroniza para de esta manera llegar al objetivo deseado por cada uno de los equipos que estarán participando en dicho deporte.

Este tipo de deporte por lo general se desarrolla de tal manera que el equipo logre alcanzar el objetivo deseado, en función a la fuerza física de cada uno de los integrantes y por ende del desenvolvimiento intelectual de cada uno de los participantes de los diferentes equipos.

Deportes complejos y politonos: este tipo de deporte se basa principalmente en la preparación física que debe recibir un deportista durante este en el entrenamiento del mismo, el entrenamiento se debe desarrollar según la condición física de cada participante y de la actividad física que desarrolle (**Cruz, 2017**).

Según Matveev (2015) el deporte se clasifica por el tipo de esfuerzo:

Deportes de potencia muscular: este deporte hace referencia a la fuerza que una persona puede aplicar con el desarrollo de un movimiento y de la misma manera a la velocidad con el que dicho movimiento se concreta. Por ende, el deporte de potencia muscular se trata de la manera en la que una persona ejerce fuerza física y la velocidad con la que realiza. Es decir que dicho deporte se encarga de analizar la fuerza que tiene una persona en una cantidad de tiempo determinada, es decir que mientras la actividad realizada en su fuerza máxima dure el menos tiempo posible, la ejecución de la actividad será óptima.

Deportes de resistencia orgánica (deportes de resistencia organiza de intensidad submáxima y deportes de resistencia orgánica de intensidad baja) es un deporte en el cual se mide la capacidad del cuerpo de los seres humanos para soportar un esfuerzo determinado a una intensidad fija y la misma deberá ser desarrollada durante el mayor tiempo posible, para desarrollar dichas actividades el participante deberá tener una preparación y entramiento físico adecuado, la misma deberá ser adaptada a los objetivos, necesidades, condición física y capacidades de cada persona (**Santamaria, 2016**).

Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de super compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo **(Vicente, 2017)**.

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico destinado a estimular los procesos fisiológicos del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas. El objetivo es promover y consolidar el rendimiento deportivo que se debe planificar de inicio a fin **(Gonzales, 2018)**.

Existen muchos manuales del entrenamiento deportivo, pero se han determinado una serie de principios que son fundamentales como son el principio de sobrecarga, progresión, recuperación, reversibilidad, especificidad, individualidad y periodización. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena.

El deporte de alta competición requiere una elevada implicación de los entrenadores, que deben estar presentes en todo el proceso de entrenamiento. Su formación es imprescindible en cualquier sistema de desarrollo de deportistas de elite, mientras que los deportistas cambian de generación en generación, el entrenador constituye un elemento estable del sistema. Además de ejercer su función técnica, debe ser capaz de organizar todo el proceso de entrenamiento, lo que implica, además de la interrelación con el deportista, la dirección del equipo multidisciplinario de trabajo y la interrelación con directivos, medios de comunicación, etc.

Ciertamente, las funciones del entrenador son variadas y complejas, lo que determina una variedad de situaciones de estrés asociadas a la preparación y el rendimiento de los deportistas y a los aspectos de carácter organizativo **(Bellido, 2018)**.

El entrenamiento para optimizar el rendimiento deportivo es un proceso que exige un gran sacrificio de los deportistas. En este contexto, el entrenador tiene la función de mantener el nivel de motivación de los deportistas. Además, las numerosas horas de

trabajo que comparten el entrenador y el deportista determinan que su interrelación sea considerada como uno de los factores claves del éxito deportivo (**Gonzales, 2018**).

Los entrenadores como investigadores coinciden en que la principal cualidad que debe tener un entrenador es la capacidad para entablar una óptima relación con los deportistas (**Tscheme, 2016**).

Este aspecto consideramos que el clima entre el entrenador y el deportista es naturalmente propenso a degradarse en el contexto de la competición de elite (LeBars, 2009). Actualmente se han validado instrumentos como “The Coach–Athlete Relationship Questionnaire” (CART-Q) (Jowett, 2004) que permitirán en el futuro obtener información para establecer las pautas sobre indicadores de cómo ha de ser la óptima relación entre el entrenador y el deportista para maximizar el rendimiento deportivo. Este tipo de análisis permitirá también establecer nuevas directrices para la futura formación de los entrenadores (**Freire, 2017**).

Para llevar a cabo el entrenamiento con efectividad es preciso hacerlo a través de una planificación adecuada donde se ordenen los contenidos en forma progresiva, tomando como referencia el proceso de adaptación a las cargas de trabajo.

En el sentido más amplio, la definición del término, Entrenamiento Deportivo, se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

Características del entrenamiento deportivo

Características del entrenamiento deportivo según Gonzales (2018) son:

1. Proceso planificado y complejo: el entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir lograr los objetivos en cada período (micro ciclo, meso ciclos y macro ciclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complicado pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto excedente de cada capacidad es restringido).

2. Organiza cargas de entrenamiento: la carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes: la planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supe compensación: procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades: la compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo: la mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo (**Gonzales, 2018**).

La condición física

Se define como la "capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con máximo eficiencia y mínimo gesto energético), retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones" (**Clarke, 2016, pág. 22**).

El concepto de condición física se introdujo en el campo de la educación física hacia 1916 cuando se hicieron las primeras pruebas para medir la aptitud física de los sujetos. Representa la traducción del término anglosajón "physicalfitness", englobando un conjunto de capacidades que posee el alumno como energía potencial y que mediante su desarrollo permiten obtener un buen nivel de aptitud física para realizar tareas de carácter físico-deportivo. Su fin es, por lo tanto, de tipo higiénico" (prevención de la salud) y está orientado hacia la actividad normal (**Andrade, 2016**).

La condición física se define como la capacidad que una persona tiene para realizar ejercicio. La condición física constituye una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de actividad física o ejercicio.

Estas funciones son la músculo-esquelética, cardio-respiratoria, hemato - circulatoria, endocrino-metabólica y psico-neurológica. Un alto nivel de condición física implica una buena respuesta fisiológica de todas ellas. Por el contrario, tener una mala condición física podría indicar un malfuncionamiento de una o varias de esas funciones **(Vera, 2018)**.

La condición física comprende un conjunto de cualidades físicas, tales como la capacidad aeróbica, fuerza y resistencia muscular, movilidad articular, velocidad de desplazamiento, agilidad, coordinación, equilibrio, y composición corporal.

La medición de estas cualidades físicas en estudios epidemiológicos es relativamente reciente, y su aplicación al ámbito de la salud ha originado el sobrenombre de condición física relacionada con la salud (en inglés health-related fitness).

La condición física está íntimamente relacionada con las capacidades físicas que toda persona posee. Para mejorar la condición física hace falta entrenar cada una de las capacidades físicas.

Cuando se entrena, se practica, se pueden mejorar las debilidades físicas que cada persona tiene, llevando a la armonización de la condición física, así como también a una disminución del tiempo necesario para la recuperación del desgaste físico posterior a una práctica.

La condición física puede ser medida mediante pruebas que califiquen y categoricen el nivel de las capacidades físicas, tales como las propuestas en esta investigación, como son las pruebas de la batería de test eurofit **(Sánchez, 2016)**.

Tipos de condición física

Fuerza

Es la capacidad de superar una resistencia tanto exterior como también de oponerse a dicha tenacidad con la fuerza o el esfuerzo muscular. Es decir que, es posible indicar que como resistencias externas se puede tomar en cuenta el propio peso corporal, también la fuerza de la gravedad, etc. Diferentes acciones tanto deportivas como también utilitarias, o bien específicas y básicas como poder controlar el peso del cuerpo humano, va a requerir de la presencia de la fuerza en la realización de dicha actividad (**Andrade, 2016**).

Velocidad

Es la habilidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo que sea posible o también se la define como el reaccionar de un estímulo lo más rápido posible.

Existen diferentes tipos de velocidad: velocidad de reacción en donde se puede definir como la capacidad de dar una refutación motora en el menor tiempo posible a un estímulo, velocidad gestual la cual se define como la habilidad de la ejecución de un movimiento por segmentos o bien de manera global de igual manera en el menor tiempo posible, finalmente, la velocidad de desplazamiento la cual es la capacidad de poder recorrer en el menor tiempo posible una distancia corta (**Andrade, 2016**).

Resistencia

Es la capacidad del organismo de una persona de tolerar eficientemente la fatiga debido al esfuerzo máximo o mínimo a distancias largas, haciendo que la recuperación sea rápida después de los mismos.

La resistencia se divide en dos: aeróbica y anaeróbica. La resistencia aeróbica es la capacidad de tolerar un esfuerzo que sea de baja intensidad y que sea de una duración larga, en este tipo de resistencia las pulsaciones se deben mantener entre las 140 y 160 pulsaciones por minuto, de la misma manera debe existir una aportación la misma que será entre el aporte y el consumo de oxígeno.

La resistencia anaeróbica se la define como una capacidad de poder resistir un esfuerzo que será de mayor intensidad y que traerá como consecuencia de ello, de menor duración, las pulsaciones en el lapso de este tipo de ejercicio esta encima de 160 pulsaciones por minuto y por ende existirá un desequilibrio entre el consumo de oxígeno y aporte (**Andrade, 2016**).

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad que poseen las articulaciones del cuerpo humano de realizar un recorrido que será lo más amplio posible. Si la persona que realiza el ejercicio tiene poca flexibilidad, puede ser debido a dos acciones: que las articulaciones tengan poca movilidad, y por esta razón el recorrido será muy limitado, también debido a que los musculo sean poco elásticos, y por dicha razón tengas poca capacidad para alargarse, lo cual impedirá realizar un recorrido mayor (**Andrade, 2016**).

1. 2. Objetivos

1.2.1 Objetivo General

- Determinar como la motivación incide en la condición física de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar los niveles de motivación de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande período académico septiembre 2020-julio 2021.
- Evaluar la condición física de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande período académico septiembre 2020-julio 2021.

- Analizar la relación entre los niveles de motivación y la condición física de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande período académico septiembre 2020-julio 2021.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

De forma específica se tomó en consideración como población de estudio a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande, quienes actualmente se encuentran cursando el primero año de bachillerato. La persona encargada del desarrollo del proyecto es el señor Andy Israel Jordán Pérez.

Por otro lado, los materiales a emplearse están asociados a los principales recursos humanos, recursos institucionales, recursos económicos y recursos materiales que el investigador considera pertinentes.

Tabla 1

Materiales de la investigación

RECURSOS HUMANOS	RECURSOS INSTITUCIONALES
Investigador, tutor de la investigación, estudiantes de bachillerato, asesor externo.	Unidad Educativa Huachi Grande
RECURSOS ECONÓMICOS	RECURSOS MATERIALES
Material bibliográfico, internet	Laptop, celular, cronómetro

Nota: se determina los recursos humanos, institucionales, económicos y materiales de la investigación.

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de investigación

La presente investigación tendrá un enfoque **cuantitativo** ya que se realizará la operacionalización de las variables para de esta manera obtener datos estadísticos, tiene un diseño de investigación exploratoria, descriptivo de campo de corte transversal.

Esta investigación se encuentra inmersa en el **paradigma positivista** porque buscará verificar por medio de datos estadísticos una hipótesis.

Las modalidades de investigación que serán utilizadas en el presente trabajo serán de **campo y bibliográfica**: de campo porque se obtendrán los datos directamente desde el lugar en que los ejercicios serán realizados por medio de la comunicación virtual y la aplicación de una encuesta y bibliográfica porque se buscarán los test adecuados para la comprobación de la hipótesis.

El tipo de investigación que será empleado es **exploratorio** ya que se va a determinar la incidencia que tiene una variable en la otra y **descriptiva** porque se va a describir las características de cada una de las variables.

2.2.2 Población y muestra de estudio

La **población y muestra de estudio** corresponderá a los estudiantes de bachillerato que mediante un muestreo no probabilístico y por conveniencia se realizará con una población de 17 estudiantes, la misma que se constituirá de la siguiente manera.

Tabla 2

Población y muestra de estudio

Descripción	N	Frecuencia	Porcentaje
estudiantes	17	17/17	100%
total	17		100%

Nota: se determina la población y muestra de la investigación en donde se identifica (N) numero, frecuencia y porcentaje.

2.2.3 Operacionalización de las variables

Tabla 3

Operacionalización de las variables

Variable	Tipo de variable	Concepto o conceptualización de las variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
La motivación	Independiente	La motivación es un pilar importante, que por medio de ella las personas tratan de satisfacer al menos una parte de sus necesidades, colaborando plenamente, además genera impulso en las personas para alcanzar sus objetivos con esfuerzo y gusto que se experimenta una vez cumplida la meta trazada (Huertas, 2014).	Nivel de motivación de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptable • No aceptable 	Escala de motivación deportiva (sms)
Condición física	Dependiente	Se define como la "capacidad de realizar trabajo diario con vigor y efectividad (es decir, con máximo eficiencia y mínimo gasto energético), retardando la aparición de la fatiga y previniendo la aparición de lesiones" (Clarke, 2016).	Nivel de condición física que se encuentra el estudiante	<ul style="list-style-type: none"> • Excelente • Bueno • Medio • Regular • Malo 	Test de abdominales en 30 segundos Test de burpee Test de 10x5m Test de flexión del tronco

Nota: se determina la operacionalización de variables en donde se analiza concepto, dimensión, indicadores e instrumentos aplicados en la investigación.

2.2.4 Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica de investigación que se utilizará será un cuestionario el cual permitirá recoger información sobre las aptitudes, habilidades y capacidades de los estudiantes de bachillerato.

Para medir la motivación se utilizará un cuestionario de escala de motivación deportiva o Sport Motivation Scale la cual consta de 7 subtemas cada uno con 4 preguntas y una escala de Likert de 7 niveles, la cual procederá a ser aplicada y arrojará resultados dicotómicos con una valoración de aceptable y no aceptable, la misma será aplicada por medio de un formulario en Google Forms.

Para medir la condición física se utilizará 4 test diferentes los cuales ayudará a evaluar 4 capacidades físicas diferentes como: la velocidad, la flexibilidad, la resistencia anaeróbica y la resistencia a la fuerza, los test serán aplicados mediante la plataforma zoom.

2.2.5 Plan de recolección de la información

Los datos e información se recolectarán a través de la aplicación de instrumentos de investigación como test y encuesta. La autenticidad y confiabilidad de los instrumentos de evaluación estarán dirigidos a estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande lo cual una vez recogida la información pertinente se procederá a realizar un análisis estadístico en donde la información obtenida será más clara y se llegará a conclusiones pertinentes.

Tabla 4

Plan de recolección de la información

Preguntas	Explicación
¿Para qué?	Para lograr los objetivos de la investigación
¿A qué personas o sujetos?	A los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande

¿Sobre qué aspectos?	La motivación y la condición física de los bachilleres
¿Quien?	Investigador: Andy Israel Jordán Pérez
¿Cuándo?	Marzo-septiembre 2021
¿Lugar de recolección de la información?	Unidad Educativa Huachi Grande
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	Test, encuesta
¿Con que?	Test, cuestionario
¿En qué situación?	Favorable porque existe la colaboración de parte de todos los involucrados en la presente investigación

Nota: se analiza el plan de recolección de información de la investigación planteando preguntas con su respectiva explicación.

2.2.6 Tratamiento estadístico de los datos de investigación

Para la obtención de los datos de la presente investigación se tuvo que partir desde la toma de muestras generales como al edad y sexo. Los daros brutos fueron recolectados y diseñados mediante una matriz realizada en Excel mientras que a través de una codificación según los varemos relacionados a cada encuesta y test se pudieron obtener los datos para ser procesados mediante un programa estadístico denominado SPSS versión 25 IMB, realizando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y un análisis descriptivo de las variables cuantitativas que caracterizaron a la muestra de estudio. Para el análisis de significación general entre las diferentes variables se aplicó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, que determinó la aplicación de las pruebas: no paramétrica para muestras independientes (U de Mann Whitney) y la prueba paramétrica par muestras independientes (T-Student), de igual manera se aplicó la prueba Chi-Cuadrado de Pearson para la verificación estadística y la determinación de asociación entre las variables de estudio.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

Con la finalidad de obtener resultados para la verificación de la hipótesis planteada, se aplicará una encuesta y test dirigida a estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande.

3.1.1 Caracterización de las muestras de estudio

Tabla 5

Caracterización de la muestra de estudio

Sexo	f	%	Edad (años)				P
			Mínimo	Máximo	M	DS	
Femenino	10	58.8	15	17	15.70	± 0.68	0.186**
Masculino	7	41.2	15	16	15.29	± 0.49	
Total	17	100.0	15	17	15.53	± 0.62	

Nota Se analiza sexo - frecuencias (f) y porcentajes (%) edad - valores medios (M) y su desviación estándar (DS), determinando diferencias significativas en un nivel de $P \geq 0.05$ (**) entre las variables por grupo de sexo.

El análisis de caracterización de la muestra de estudio, determino un mayor porcentaje de estudiantes del género femenino y por la variable de la edad estadísticamente no existen diferencias significativas entre los grupos por sexo en un nivel de $P \geq 0.05$.

3.1.2 Resultados por objetivo

Resultados de la identificación de los niveles de motivación de los estudiantes de bachillerato

Para determinar los resultados de la identificación de los niveles de motivación, se aplicó el instrumento propuesto para medir dicha variable. El proceso de aplicación permitió evidenciar los valores máximo en cada tipo de motivación evaluados (tabla 6).

Tabla 6

Valorización de los tipos de motivación evaluados en la muestra de estudio

SEXO		N	M	DS	P
Masculino	Motivación intrínseca hacia el conocimiento	7	24.71	± 1.38	0.057**
Femenino		10	18.40	± 6.95	
Total		17	21.00	± 6.17	
Masculino	Motivación intrínseca hacia la auto superación	7	23.57	± 7.46	0.056**
Femenino		10	20.40	± 5.68	
Total		17	21.71	± 6.45	
Masculino	Motivación intrínseca hacia la estimulación	7	24.86	± 1.86	0.038*
Femenino		10	19.80	± 6.48	
Total		17	21.88	± 5.61	
Masculino	Motivación extrínseca introyectada	7	24.57	± 2.30	0.026*
Femenino		10	22.00	± 5.01	
Total		17	23.06	± 4.22	
Masculino	Motivación extrínseca identificada	7	22.57	± 5.80	0.488**
Femenino		10	22.10	± 3.93	
Total		17	22.29	± 4.62	
Masculino	Motivación extrínseca de regulación externa	7	22.14	± 4.81	0.554**
Femenino		10	20.70	± 5.12	
Total		17	21.29	± 4.90	
Masculino	Amotivación	7	18.71	± 10.44	0.328**
Femenino		10	16.60	± 5.50	
Total		17	17.47	± 7.68	

Nota: Se determina los valores medio (M) y desviaciones estándares (DS) de cada tipo de motivación, especificando diferencias significativas entre grupos por sexo en niveles de $P \leq 0.05$ (*) y $P \geq 0.05$ (**).

En el primer indicador en relación a la motivación intrínseca hacia el conocimiento no se determina diferencias significativas entre los grupos por sexo evidenciando valores muy parecidos entre ellos, en relación a la motivación intrínseca hacia la auto superación no se determina diferencias significativas entre los grupos por sexo evidenciando valores muy parecidos entre ellos, no obstante, la motivación intrínseca hacia la estimulación si

se diferencian a nivel estadístico, en la motivación extrínseca introyectada también hay diferencia, mientras que en la motivación extrínseca identificada, motivación extrínseca de regulación y la amotivación no hay diferencia.

El análisis de los valores de evaluación de los diferentes tipos de motivación en la muestra de estudio, permitieron definir el nivel motivación predominante de manera individual y general de la muestra de estudio (tabla 7).

Tabla 7

Niveles predominantes de motivación en la muestra de estudio

Nivel de motivación	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
Motivación intrínseca hacia el conocimiento	1	14.3	2	20.0	3	17.6
Motivación intrínseca hacia la autosuperación	3	42.9	2	20.0	5	29.4
Motivación intrínseca hacia la estimulación	2	28.6	0	0	2	11.8
Motivación extrínseca introyectada	0	0	3	30.0	3	17.6
Motivación extrínseca identificada	1	14.3	2	20.0	3	17.6
Motivación extrínseca de regulación externa	0	0	1	10.0	1	5.9
Total	7	100.0	10	100.0	17	100.0

Nota: Determinación de frecuencias (f) y porcentaje (%) por niveles de motivación en grupos por sexo y muestra total de estudio.

Según la (tabla # 7) se determina que la motivación intrínseca hacia la autosuperación y la motivación extrínseca hacia la estimulación son la de mayor nivel de frecuencia en relación al sexo masculino, mientras que la motivación intrínseca hacia el conocimiento, la motivación extrínseca introyectada, motivación extrínseca identificada y la motivación extrínseca de regulación externa son la de mayor nivel de frecuencia en relación al sexo femenino.

De manera general se puede determinar que los niveles predominantes de motivación de la muestra de estudio tienen un mayor grado de frecuencia en relación con el sexo femenino.

3.1.3. Resultados de la evaluación de la condición física de los estudiantes de bachillerato

El estudio de los valores estadísticos descriptivos por sexo en relación a los test aplicados de abdominales en 30 segundos, burpee, velocidad de 10 x 5 m y flexión del tronco permitió definir el mínimo, máximo, media y desviación de la muestra de estudio por sexo (tabla 8).

Tabla 8

Estadísticos descriptivos por sexo

		Estadísticos descriptivos				
SEXO		N.	Mín.	Máx.	Media	Desv.
M	Test abdominales en 30 segundos número de repeticiones	7	14	17	15.29	1.113
	Test de burpee numero de repeticiones	7	15	28	22.86	4.880
	Test de velocidad de 10x5 tiempo Segundos	7	20	27	23.14	2.545
	Test de flexión del tronco en cm	7	-12	0	-2.71	4.152
	N válido (por lista)	7				
F	Test abdominales en 30 segundos número de repeticiones	10	10	17	11.60	2.547

Test de burpee numero de repeticiones	10	14	23	18.00	3.055
Test de velocidad de 10x5 tiempo Segundos	10	22	30	26.30	2.541
Test de flexión del tronco en cm	10	-18	1	-5.90	6.488
N válido (por lista)	10				

Nota: se determina el número (N), mínimo (Min.), máximo (Max.), media y desviación (Desv.) de los estadísticos descriptivos por sexo de la muestra de estudio.

Los valores obtenidos permitirán categorizar la muestra de estudio en niveles por desarrollo de capacidad física independientemente una de otra.

Tabla 9

Estadísticos descriptivos diferencias significativas entre los grupos

	Estadísticos descriptivos				
	N.	Mín.	Máx.	Media	Desv.
Test abdominales en 30 segundos número de repeticiones	17	10	17	13.12	2.759
Test de burpee número de repeticiones	17	14	28	20.00	4.500
Test de velocidad de 10x5 tiempo Segundos	17	20	30	25.00	2.937
Test de flexión del tronco en cm	17	-18	1	-4.59	5.723
N válido (por lista)	17				

Nota: se determina el número (N), mínimo (Min.), máximo (Max.), media y desviación (Desv.) de los estadísticos descriptivos diferencias significativas entre los grupos.

Para determinar los resultados de la prueba de normalidad se realizará un estadístico de prueba paramétrica y no paramétrica en base a los test aplicados (tabla #10).

Tabla 10

Prueba de normalidad

Estadísticos de prueba		
Se asumen varianzas iguales		Sig
Prueba paramétrica	Test de burpee numero de repeticiones	.170
	Test de velocidad de 10x5 tiempo Segundos	.746
Sig. asintótica(bilateral)		Sig
Prueba no paramétrica	Test_abdominales_en_30_segundos_numero_de_repeticiones	.011
	Test de flexión del tronco en cm	.326

Nota: Referente a la (tabla #10) se determina que el test de burpee y el test de velocidad son pruebas paramétricas teniendo un grado de significancia de .170 y .746 respectivamente, mientras que el test de abdominales en 30 segundos y el test de flexión del tronco son pruebas no paramétricas teniendo un grado de significancia de .011 y .326 respectivamente

Para determinar los niveles de capacidad física que componen la condición física general se realizara por medio de frecuencias y porcentajes por sexo y de manera general (tabla #11).

Tabla 11

Niveles por capacidad física que componen a la condición física general

Niveles por sexo							
		Masculino		Femenino		Total	
		f	%	f	%	f	%
Test de abdominales en 30 segundos	Mediano	2	28.6	8	80.0	10	58.8
	Bueno	5	71.4	2	20.0	7	41.2
	Total	7	100.0	10	100.0	17	100.0
Test de burpee	Malo	7	100.0	10	100.0	17	100.0
	Malo	5	71.4	10	100.0	15	88.2

Test de velocidad de 10x5	Normal	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
	Total				
Test de flexión del tronco	Muy malo				
	Malo				
	Total				
	2	28.6		2	11.8
	7	100.0	10	100.0	17
	6	85.7	10	100.0	16
	1	14.3		1	5.9
	7	100.0	10	100.0	17

Niveles de condición física en general

e					
Test de abdominales en 30 segundos	Mediano	10	58.8	10	58.8
	Bueno	7	41.2	7	41.2
	Total	17	100.0	17	100.0
Test de burpee	Malo	17	100.0	17	100.0
Test de velocidad de 10x5m	Malo	15	88.2	15	88.2
	Normal	2	11.8	2	11.8
	Total	17	100.0	17	100.0
Test de flexión del tronco	Muy malo	16	94.1	16	94.1
	Malo	1	5.9	1	5.9
	Total	17	100.0	17	100.0

Nota: El análisis de los niveles individuales por capacidad física que componen a la condición física general permitió de terminar su nivel.

Según la (tabla # 11) respecto a los niveles por sexo se puede determinar que en el test de abdominales por 30 segundos existe un mayor grado de frecuencia del sexo femenino en el nivel mediano mientras que en el nivel bueno existen un mayor grado de frecuencia en el sexo masculino, de la misma manera, en el test de burpee se determina que ambos sexos están en un nivel malo teniendo un porcentaje de 100 por ciento, en el test de velocidad de 10x5 m existen un mayor grado de frecuencia en el sexo femenino tanto en el nivel malo como en el nivel normal por ultimo en el test de flexión del tronco

de la misma manera existen un mayor grado de frecuencia del sexo femenino en los niveles muy malo y malo.

De manera general los niveles de condición física se pueden determinar que tanto el sexo masculino como el femenino se encuentran en un nivel de condición física malo.

Tabla 12

Niveles de condición física por sexo de la muestra de estudio

Sexo		Nivel de condición física				
		f.	%	f.	% acumulado	
M.	Válido	No aceptable	1	14.3	14.3	14.3
		Aceptable	6	85.7	85.7	100.0
		Total	7	100.0	100.0	
F.	Válido	No aceptable	8	80.0	80.0	80.0
		Aceptable	2	20.0	20.0	100.0
		Total	10	100.0	100.0	

Nota: se determina los niveles de condición física por sexo de la muestra de estudio con valores de frecuencia (f.) y porcentaje (%) y porcentaje acumulado.

Según la (tabla # 12) de los niveles de condición física por sexo de la muestra de estudio se determina que el sexo masculino en su mayoría está en un nivel aceptable en relación a su condición física, por otro lado, el sexo femenino se encuentra en un nivel no aceptable en relación a su condición física.

Tabla 13

Niveles de condición físico en general

		Nivel de condición física			
		f.	%	% válido	% acumulado
Válido	No aceptable	9	52.9	52.9	52.9
	Aceptable	8	47.1	47.1	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Nota: se determina los niveles de condición física en general con valores de frecuencia (f.) y porcentaje (%), porcentaje valido y porcentaje acumulado

Según la (tabla # 13) de los niveles de condición física en general se determina que los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande se encuentran en un nivel de condición física no aceptable.

3.1.4 Resultados del análisis de la relación entre los niveles de motivación y la condición física de los estudiantes de bachillerato.

Se determina los valores de tabla cruzada de la relación entre variables de estudio en relación con los niveles de motivación por sexo con variables de aceptable y no aceptable obteniendo datos auténticos.

Tabla 14

Tabla cruzada de relación entre las variables de estudio

Sexo	Niveles de motivación	Nivel de condición física		Total	
		No aceptable	Aceptable		
M.	Niveles	Motivación intrínseca hacia el conocimiento	0	1	1
		Motivación intrínseca hacia la autosuperación	0	3	3
		Motivación intrínseca hacia la estimulación	1	1	2
		Motivación extrínseca identificada	0	1	1
		Total	1	6	7
F.	Niveles	Motivación intrínseca hacia el conocimiento	0	2	2
		Motivación intrínseca hacia la autosuperación	2	0	2
		Motivación extrínseca introyectada	3	0	3
		Motivación extrínseca			

identificada

2

0

2

		Motivación extrínseca de regulación externa	1	0	1
	Total		8	2	10
		Motivación intrínseca hacia el conocimiento	0	3	3
		Motivación intrínseca hacia la autosuperación	2	3	5
	Niveles de motivación	Motivación intrínseca hacia la estimulación	1	1	2
Total		Motivación extrínseca introyectada	3	0	3
		Motivación extrínseca identificada	2	1	3
		Motivación extrínseca de regulación externa	1	0	1
	Total		9	8	17

Nota: se analiza la relación entre variables de estudio con valores de aceptable y no aceptable por sexo.

En los diferentes niveles de motivación del sexo masculino se determina que la motivación intrínseca hacia el conocimiento, la motivación intrínseca hacia la autosuperación, la motivación intrínseca hacia la estimulación y la motivación intrínseca identificada se encuentra en un nivel de condición física aceptable, mientras que en los niveles de motivación del sexo femenino se determina que la motivación intrínseca hacia el conocimiento se encuentra en un nivel de condición física aceptable, sin embargo, la motivación intrínseca hacia la autosuperación, la motivación intrínseca introyectada, la motivación intrínseca identificada y la motivación intrínseca de regulación externa se encuentra en un nivel de condición física no aceptable.

En los diferentes niveles de motivación de manera general se determina que los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande en la motivación intrínseca hacia el conocimiento se encuentran en un nivel de condición física aceptable, en la motivación intrínseca hacia la autosuperación se encuentran en un nivel de condición física aceptable, en la motivación intrínseca hacia la estimulación se encuentran en un nivel de condición física no aceptable, en la motivación intrínseca introyectada se encuentran en un nivel de condición física no aceptable, en la motivación intrínseca

identificada se encuentran en un nivel de condición física no aceptable y finalmente en la motivación extrínseca de regulación externa se encuentran en un nivel de condición física no aceptable.

3.1.5 Discusión de los resultados de la investigación

La investigación de Martínez Baena Alejandro en relación con los datos obtenidos de la presente investigación se determina que los jóvenes con alta motivación hacia la educación física no poseen mejor condición física y menor sobre peso. La motivación no incide en la condición física de los estudiantes de bachilleres (Baena, 2016).

La motivación se ha ido convirtiendo en un factor primordial en la vida persona, y más aún en la educación en estos tiempos de pandemia.

La investigación en desarrollo en relación con la investigación referente de Gerardo Fuente Vilugrón y Roberto Iván Lagos se determina que la motivación de los estudiantes en relación a la practica físico-deportivo esta basada principalmente en la percepción positiva de las capacidades de los personales para esta actividad, o en la utilización de tiempos libres, mas no en la motivación de superar, esto debido a varios factores que intervienen en sí, y con los resultados de la investigación y de los instrumentos aplicados se analiza que la motivación no es un factor que influye en la condición física de los estudiantes de bachillerato (Vilugrón & Hernández, 2019).

3.1.6 Comprobación de hipótesis de la investigación

La comprobación estadística de las hipótesis de investigación, se desarrolló aplicando la prueba Chi-cuadrado de Pearson, de la cual se obtuvieron los siguientes resultados (tabla # 15).

Tabla 15

Resultados estadísticos de comprobación de hipótesis

Sexo	Pruebas estadísticas	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
------	----------------------	-------	----	--------------------------------------

M.	Chi-cuadrado de Pearson	2.917	3	0.405**
	Razón de verosimilitud	2.969	3	0.396
	Asociación lineal por lineal	.132	1	0.716
	N de casos válidos	7		
F.	Chi-cuadrado de Pearson	10.000	4	0.040**
	Razón de verosimilitud	10.008	4	0.040
	Asociación lineal por lineal	4.563	1	0.033
	N de casos válidos	10		
Total	Chi-cuadrado de Pearson	7.500	5	0.186**
	Razón de verosimilitud	10.186	5	0.070
	Asociación lineal por lineal	5.150	1	0.023
	N de casos válidos	17		

Nota: se determina los resultados estadísticos de comprobación de hipótesis por sexo.

Aplicada la prueba estadística, se determinó el coeficiente mínimo de aceptación, tomando en cuenta que el análisis se realizó con un 99% de confiabilidad (0.1) y en relación al sexo masculino 3 grados de libertad que determinó un valor de 11.345, el sexo femenino con 4 grados de libertad se determinó un valor de 13.277 y en relación a la muestra total de estudio con 5 grados de libertad se determinó un valor de 15.086, es decir que en ninguno de los casos, ya sea por grupo de sexo o con la muestra general de estudio, se llega a la zona de no aceptación de la hipótesis alternativa y se debe aceptar la hipótesis nula de investigación. Con relación al análisis de la significación asintótica bilateral en los grupos por sexo y la muestra general de estudio se encontró un valor de $P \geq 0.05$, que evidencia la no existencia de diferencias significativas entre los niveles de motivación y actividad física, determinando la aceptación de la hipótesis nula:

H₀: La motivación no incide en la condición física de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se identificó que los niveles de motivación de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande periodo septiembre 2020- julio 2021 son no aceptables, esto es debido a la falta de actualización de conocimiento sobre técnicas de motivación por parte de los docentes, a más de la falta de colaboración de los mismos estudiantes en cada una de las clases.

- Se evaluó que la condición física de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande periodo septiembre 2020- julio 2021 se encuentra en un nivel malo.

- Se analizó que los niveles de condición física y de motivación de los estudiantes de bachillerato no están relacionados entre sí, debido a que la motivación se encuentra en un nivel no aceptable y la condición física se encuentra en un nivel malo.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de la Unidad Educativa Huachi Grande indagar de cuán importante es conocer sobre nuevas técnicas de motivación y de esta manera pueda ser implementado en el momento de realizar las planificaciones.

- Se recomienda a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Huachi Grande realizar más ejercicio físico, ya que, a más de ayudar a

su condición física, también estará ayudando a su salud mental, lo que provocará tener un nivel de condición física muy bueno.

- Se recomienda a los estudiantes de bachillerato que en su tiempo libre realicen más ejercicio físico, para que de esta manera se auto motive y en un futuro pueda ver resultados favorables.

A. MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía

Aceti, L. C., & Mogni, J. J. (16 de Mayo de 2017). *Desarrollo social a traves del deporte*. Obtenido de Desarrollo social a traves del deporte:

https://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/734/Desarrollo_WEB.pdf

Andrade, E. (17 de Julio de 2016). *La condición física y cualidades físicas básicas*. Obtenido de La condición física y cualidades físicas básicas:

http://www.edu.xunta.gal/centros/iescastroalobrevilagarcia/system/files/Condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%204%20eso_1.pdf

Angulo, C. E. (6 de Julio de 2017). *El deporte*. Obtenido de El deporte:

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>

Anton, L. (8 de Julio de 2017). *Psicología como ciencia*. Obtenido de Psicología como ciencia:

http://www.educa.madrid.org/web/ies.laserna.fuenlabrada/filosofia/psicologia/psicologia_ciencia.pdf

Arruza, I. s. (12 de 4 de 2006). *The Revista de Psicología del Deporte*.

Astete, C. (8 de Julio de 2018). *Clasificación de los deportes*. Obtenido de Clasificación de los deportes:

https://actiweb.one/formaciondeportivachile/clasificacion_de_los_deportes.html

Baena, A. M. (9 de Julio de 2016). *Motivación hacia la Educación Física y su relación con la condición física saludable en escolares de Educación Secundaria Obligatoria*. Obtenido de Motivación hacia la Educación Física y su relación con la

condición física saludable en escolares de Educación Secundaria Obligatoria:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000400028

Barcelar, L. D. (9 de Junio de 2017). *Competencias emocionales y resoluciones y resolución de conflictos interpersonales en el aula de Educación Física*. Obtenido de

Competencias emocionales y resoluciones y resolución de conflictos interpersonales en

el aula de Educación Física: https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/lb/enfoque_psicofisiologico.html

Bellido, D. C. (8 de Julio de 2018). *Teoría y práctica del entranamiento deportivo*. Obtenido de Teoría y práctica del entranamiento deportivo: https://www.aadidess.com/wp-content/uploads/2019/09/tema-4-materias-especificas-monitor-deportivo_0.pdf

Borrego, L. P. (9 de Septiembre de 2018). *Modelo Cognitivo Conductual*. Obtenido de Modelo Cognitivo Conductual: <https://gabinetepsicologiagranollers.com/modelo-cognitivo-conductual/>

Caballero, A. P. (25 de Mayo de 2017). *Importancia de la actividad física*. Obtenido de Importancia de la actividad física: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>

Clarke. (8 de Julio de 2016). *La condición física*. Obtenido de La condición física: https://nanopdf.com/download/1-0-la-condicion-fisica-segun-clarke-se-entiende-por_pdf#:~:text=LA%20CONDICI%C3%93N%20F%C3%8DSICA-,Seg%C3%BAn%20Clarke%2C%20se%20entiende%20por%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20la%20habilidad%20para,gasto%20energ%C3%A9tico

Claros, J. A., & Velez Alvarez, C. (18 de Febrero de 2011). *Actividad Física: Estrategia de promoción de la salud*. Obtenido de Actividad Física: Estrategia de promoción de la salud: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Cruz, M. A. (8 de Diciembre de 2017). *Los deportes, conceptos, clasificaciones: el deporte como actividad educativa*. Obtenido de Los deportes, conceptos, clasificaciones: el deporte como actividad educativa: <https://www.maacformacion.es/wp-content/uploads/2016/08/TEMA-14-EF.pdf>

Cutre, D. G. (8 de Marzo de 2013). *Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español*. Obtenido de Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72715515047.pdf>

Dufart, C. (8 de Julio de 2012). *Introducción del concepto del deporte*. Obtenido de Introducción del concepto del deporte:

<https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/1111111111111111B arcelona%20MODULO%205.pdf>

Figueroa, A. (8 de Diciembre de 2015). *Psicología y mente*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/por-que-es-importante-psicologia>

Freire, P. (7 de Mayo de 2017). *Educación Física y deportes*. Obtenido de Educación Física y deportes: https://paulofreire.oei.es/system/documents/files/000/000/066/original/EDUCACION_FISICA_Y_DEPORTES.pdf?1519306673

Gaeta, M. L., & Teruel, M. P. (25 de Julio de 2016). *Aspectos motivacionales, volitivos y metacognitivos del aprendizaje autorregulado*. Obtenido de Aspectos motivacionales, volitivos y metacognitivos del aprendizaje autorregulado: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551005.pdf>

Gonzales, A. (8 de Febrero de 2018). *Bases y principios del entrenamiento deportivo*. Obtenido de Bases y principios del entrenamiento deportivo: <http://www.paidotribo.com/pdfs/872/872.0.pdf>

Guipe, D. (5 de 10 de 2013). *Actividad Volitiva*. Obtenido de Club de ensayos: <https://www.clubensayos.com/Filosof%C3%ADa/Actividad-Volitiva/1105819.html>

Hernandez, A. C. (8 de Julio de 2018). *Beneficios del deporte en la salud*. Obtenido de Beneficios del deporte en la salud: <http://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/18694/Alicia%20Carrera%20Hern%C3%A1ndez.pdf?sequence=1>

Huertas, J. A. (9 de Octubre de 2014). *Motivacion, querer aprender*. Obtenido de Motivacion, querer aprender: http://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/TA_Huertas_Unidad_4.pdf

Jiménez, A. S. (9 de Febrero de 2016). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Obtenido de Psicología de la actividad física y del deporte:
<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

Jordán, F. (27 de Octubre de 2016). *Psicología: una introducción a las nociones fundamentales*. Obtenido de Psicología: una introducción a las nociones fundamentales:
https://www.ucc.edu.ar/archivos/documentos/Institucional/PRIUCC/Ingreso_2019/Material_de_estudio/material-estudio-introduccion-psicologia-FILOSOFIA.pdf

Kantor. (6 de 5 de 1967). *La Motivacion*. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

Mitterer, D. (9 de Enero de 2020). *Introducción a la Psicología: el acceso a la mente y a la conducta*. Obtenido de Introducción a la Psicología: el acceso a la mente y a la conducta: <https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia1/Ps1/MD2/MD2-L/CAMPDEAPLICENPSIC.pdf>

Naveira, G. (23 de 7 de 2010). *El psicologo del deporte en el alto rendimiento, aportaciones y retos*. Obtenido de El psicologo del deporte en el alto rendimiento, aportaciones y retos : <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>

OMS, O. (26 de Noviembre de 2020). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Organización mundial de la salud:
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#:~:text=Se%20considera%20actividad%20f%C3%ADsica%20cualquier,registradas%20en%20todo%20el%20mundo\).](http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/#:~:text=Se%20considera%20actividad%20f%C3%ADsica%20cualquier,registradas%20en%20todo%20el%20mundo).)

Orbegoso, A. (8 de Febrero de 2014). *La motivación intrínseca según Ryan and Deci y algunas recomendaciones para maestros*. Obtenido de La motivación intrínseca según Ryan and Deci y algunas recomendaciones para maestros:
https://www.researchgate.net/profile/Arturo-Orbegoso/publication/311162177_LA_MOTIVACION_INTRINSECA_SEGUN_RYAN_DECI_Y_ALGUNAS_RECOMENDACIONES_PARA_MAESTROS/links/5dc037dba6fdcc2128011bce/LA-MOTIVACION-INTRINSECA-SEGUN-RYAN-DECI-Y-ALGUNAS-RECOMENDACIONES-P

Pereira, M. L. (8 de Enero de 2014). *Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ambito educativo*. Obtenido de Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ambito educativo: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>

Reeve, J. M. (26 de Julio de 2011). *Motivacion y Emocion John Marshall Reeve*. Obtenido de Motivacion y Emocion John Marshall Reeve: https://www.academia.edu/36204644/Motivacion_y_Emocion_John_Marshall_Reeve

Ribetti, R. (12 de 3 de 2000). *Revista Psicologica del Deporte*. Obtenido de Revista Psicologica del Deporte: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111877.pdf>

Riera, J. (9 de Julio de 2014). *Estrategia, táctica y técnica deportiva*. Obtenido de Estrategia, táctica y técnica deportiva: <https://revista-apunts.com/estrategia-tactica-y-tecnica-deportivas/>

Rivera, C. R. (5 de Octubre de 2016). *Eclecticismo en psicología: definición, tipos y aplicación*. Obtenido de Eclecticismo en psicología: definición, tipos y aplicación: <https://lamenteesmaravillosa.com/eclecticismo-en-psicologia-definicion-tipos-y-aplicacion/>

Rodrigo, R. (12 de Marzo de 2018). *Síndrome de amotivación: definición y explicación*. Obtenido de Síndrome de amotivación: definición y explicación: <https://estudiando.com/sindrome-de-amotivacion-definicion-y-explicacion/>

Rodriguez, C. G. (8 de Julio de 2016). *Psicologia de la actividad fisica y del deporte*. Obtenido de Psicologia de la actividad fisica y del deporte: <https://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

Rodríguez, J. G., & Hernández., C. F. (8 de Diciembre de 2015). *La actividad fisica en los y las jovenes de bachillerato*. Obtenido de La actividad fisica en los y las jovenes de bachillerato: <https://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf>

Sánchez, E. d. (8 de Febrero de 2016). *Condición física y salud*. Obtenido de Condición física y salud:

<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20Y%20SALUD.pdf>

Sandoval, J. R. (01 de 06 de 2014). *Motivacion y ejericio fisico*. Obtenido de Motivacion y ejericio fisico: <https://www.redalyc.org/pdf/654/65452570005.pdf>

Santamaria, R. (9 de Agosto de 2016). *Todos los Deportes del Mundo y su Clasificación*. Obtenido de Todos los Deportes del Mundo y su Clasificación: <https://elsuperhincha.com/todos-los-deportes-del-mundo-y-su-clasificacion/>

Tscheme, R. (9 de Diciembre de 2016). *Entrenamiento deportivo*. Obtenido de Entrenamiento deportivo: <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/periodeportivo3/wp-content/uploads/sites/19/2020/04/1-Apunte-Entrenamiento-deportivo.pdf>

Vasconcelos, J. (8 de Mayo de 2017). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Obtenido de Planificación y organización del entrenamiento deportivo: <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

Vera, O. H. (8 de Julio de 2018). *La condición física y hábitos de vida*. Obtenido de La condición física y hábitos de vida: <https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/2119/1/3219.pdf>

Vicente, M. (5 de Mayo de 2017). *Teoría y Práctica del acondicionamiento físico, Ed. Coplef Andalucía*. Obtenido de Teoría y Práctica del acondicionamiento físico, Ed. Coplef Andalucía: https://issuu.com/andycrea/docs/manual_de_teoría_y_práctica_del_aco

Vilugrón, G. F., & Hernández, R. I. (22 de Julio de 2019). *Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía*. Obtenido de Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía: <http://revistacaf.ucm.cl/article/view/377/355>

Anexos

Anexo 1 Carta de compromiso

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 27 de mayo del 2021

Doctor

Marcelo Núñez

**PRESIDENTE DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

Presente

Leda, Myrian Andrade en mi calidad de Rectora de la Unidad Educativa Huachi Grande, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Integración Curricular bajo el Tema: **"La motivación en la condición física de los escolares"** propuesto por el estudiante Jordán Pérez Andy Israel, portador de la Cédula de Ciudadanía N° 1804563755, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato,

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente


Lic. Myrian Andrade
RECTORA

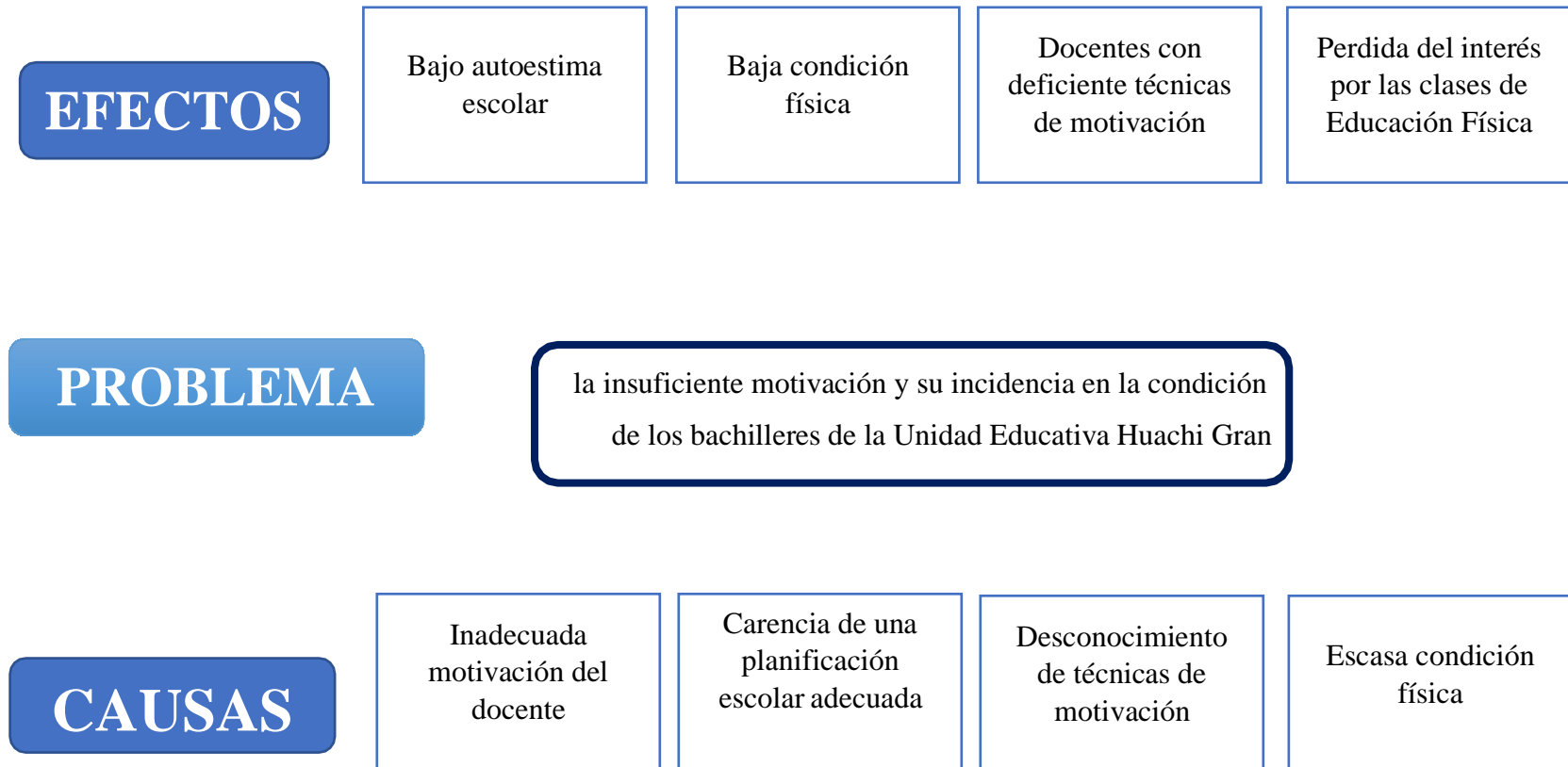


1600329377
032442082
0983231741
myrian.andrade@educacion.gob.ec

Anexo 2 Evidencia de aplicación del instrumento



Anexo 3 Árbol de problema



Elaborado por: Andy Jordán

Anexo 4 Resultado de los test de condición física

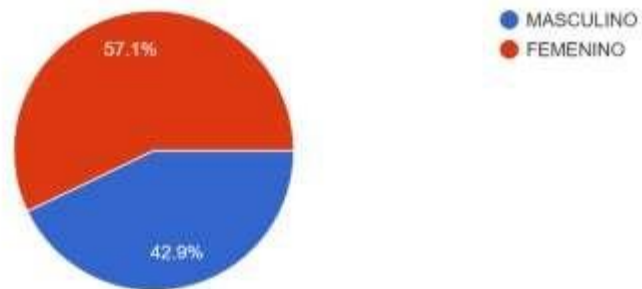
Nombre	Test abdominales en 30 segundos	Test de burpee	Test de 10x5	Test de flexión del tronco
Resultados				
1	16	28	20 segundos	-1 cm
2	10	15	24 segundos	-10 cm
3	14	17	23 segundos	-1 cm
4	15	14	29 segundos	0
5	10	16	25 segundos	-3 cm
6	17	20	28 segundos	+1 cm
7	10	17	28 segundos	-6 cm
8	15	26	20 segundos	-1 cm
9	10	20	27 segundos	0
10	17	15	23 segundos	-2 cm
11	11	23	24 segundos	-4 cm
12	14	25	27 segundos	0
13	16	25	24 segundos	-12 cm
14	10	22	30 segundos	-4 cm
15	13	17	22 segundos	-15 cm
16	10	16	26 segundos	-18 cm
17	15	24	25 segundos	-2 cm

Nota: resultados de los test de condición física aplicados por medio de videoconferencia.

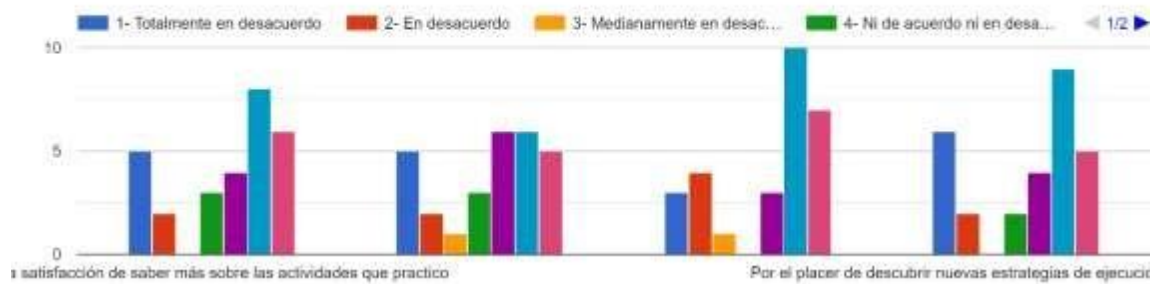
Anexo 5 Resultados en general sobre la encuesta aplicada en Google drive sobre la escala de motivación deportiva

GENERO

28 respuestas



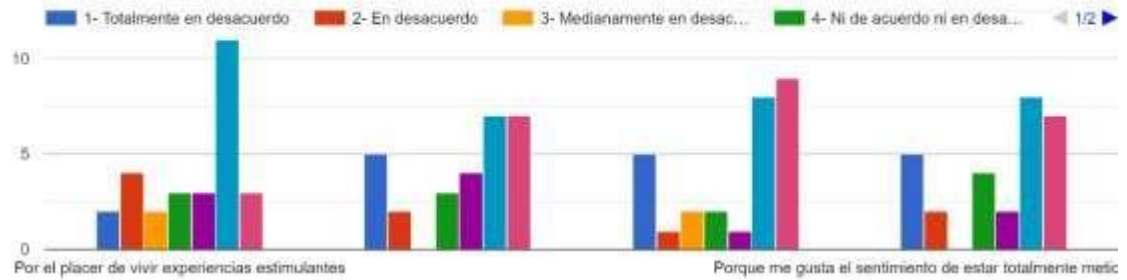
1. Motivación Intrínseca hacia el conocimiento



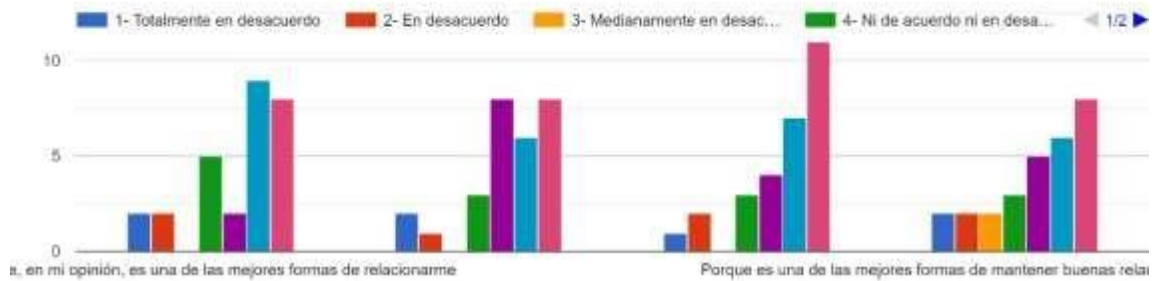
2. Motivación Intrínseca hacia la auto-superación



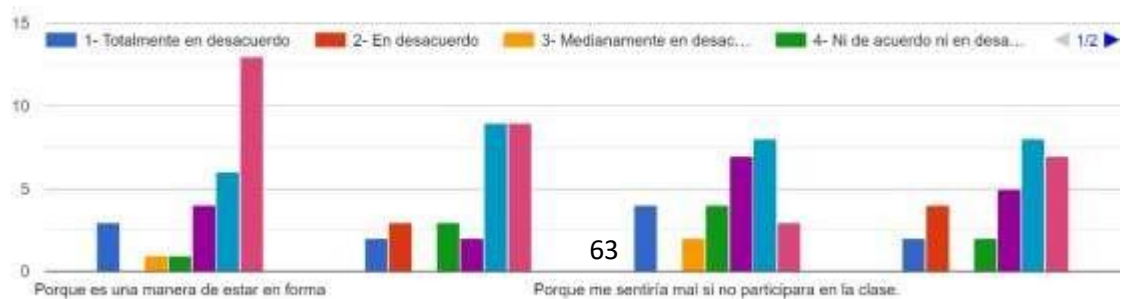
3. Motivación Intrínseca hacia la estimulación



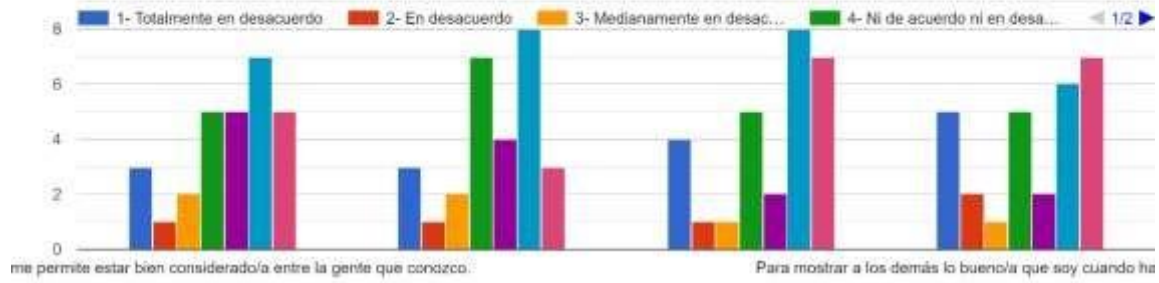
4. Motivación Extrínseca introyectada



5. Motivación Extrínseca identificada



6. Motivación Extrínseca de regulación externa



7. Amotivación

