



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del
título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

TEMA:

**LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS
Y DEPORTIVAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

AUTOR: Salazar Larraga Jorge Enrique

TUTORA: Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg

Ambato - Ecuador

Marzo, 2022

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg**, con cédula de ciudadanía: **1803471570** en calidad de tutora del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”** desarrollado por el/la estudiante **Salazar Larraga Jorge Enrique**, 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.

Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg
C.C. 1803471570

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autor, con el tema: **“LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”**, quién basada en la 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 autora.



Salazar Larraga Jorge Enrique

C.C. 1804420840

AUTOR/A

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: “**LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO** “, presentado por el señor **Salazar Larraga Jorge Enrique**, 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

Phd. Edison Andres Castro Pantoja.
C.C. 0401093331
Miembro de comisión calificadora

Lic. Ft. Flores Robalino Rosita Gabriela, Mg.
C.C. 1500438617
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Este logro va dedicado en primer lugar para mi madre que tuvo la valentía de sacarme adelante, estar en mis derrotas, en mis triunfos y darme todo ese apoyo incondicional.

A mi hermano Patricio por ser mi compañía y estar siempre apoyándome en todo lo que hago.

También se lo dedico a mi padre que me dejó su ejemplo de nunca rendirme ante las peores batallas y luchar por mis sueños. Se que desde el cielo estuvo presente en todos mis momentos

A mi Tía Margarita quien siempre anhelo que obtenga mi título, me dio la dicha de ser mi segunda madre, preocuparse por mí y por todo el apoyo y cariño que me brindó

Jorge

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la vida y la salud necesaria para poder cumplir este triunfo.

A todos mis docentes quienes me dejaron una enseñanza diferente en cada semestre de manera especial a la Lic. Gabriela Villalba y el Lic. Esteban Loaiza quienes me ayudaron y me supieron guiar de la mejor manera en este trabajo de titulación.

Agradezco a mis abuelitos paternos por todo el apoyo brindado, el amor que han tenido conmigo y todos los valores que me han inculcado.

A mi tío David por estar siempre presente en todos mis logros, apoyarme y ser como un hermano para mí.

Agradezco a mi compañera de todo momento Valentina por ser un pilar fundamental en mi vida, motivarme y apoyarme en cada momento.

Finalmente agradezco a toda mi familia, mis tíos y mis primos que se han convertido en hermanos para mí, gracias por haber estado en todas mis tristezas y alegrías hasta este momento.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES.....	vii
RESUMEN EJECUTIVO	viii
ABSTRACT.....	ix
CAPÍTULO I.....	10
MARCO TEÓRICO.....	10
1.1. Antecedentes de la investigación	10
1.2. Marco Teórico	11
1.2.1. Motivación	11
1.2.1. Tipos de Motivación	14
1.2.2. Actividades Recreativas	17
1.2.3. Actividades Deportivas	18
1.2 Objetivos	19
1.2.1. Objetivo general	20
CAPÍTULO II	21
METODOLOGÍA	21

2.1	Materiales.....	21
2.2	Métodos.....	21
2.2.1	Diseño de investigación.....	21
2.2.2	Población y muestra de estudio	21
2.2.3	Técnicas e instrumentos de investigación.....	21
2.2.4	Plan de recolección de información.....	22
2.2.5	Tratamiento estadístico de los resultados.....	22
	CAPÍTULO III.....	23
	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	23
	3.1 Análisis y discusión de los resultados	23
	3.1.1. Caracterización de la muestra	23
	3.1.2. Resultados por objetivo	24
	3.1.1. Discusión de los resultados de la investigación	37
	CAPÍTULO IV.....	39
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	39
	4.1 Conclusiones	39
	4.2 Recomendaciones	40
	MATERIALES DE REFERENCIA	41
	Referencias Bibliográficas	41
	ANEXOS	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Caracterización de la muestra de estudio	23
Tabla 2. Distribución de las principales razones para realizar actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física en la muestra de estudio	24
Tabla 3. Distribución de las acciones de gusto para la práctica de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio	25
Tabla 4. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 1. ...	26
Tabla 5. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 2. ...	27
Tabla 6. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem3.	27
Tabla 7. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 4. ...	28
Tabla 8. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 5. ...	29
Tabla 9. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 6. ...	30
Tabla 10. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 7. ...	31
Tabla 11. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 8. ...	31
Tabla 12. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 9. ...	32
Tabla 13. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 10. .	33

Tabla 14. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 11. .	34
Tabla 15. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 12. .	35
Tabla 16. Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 13. .	35
Tabla 17. Categorización de importancia de las acciones de motivación hacia la práctica de actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio.....	36

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Modelo hipotético entre el clima motivacional de la clase	13
---	----

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

TEMA: “LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”

Autor: Salazar Larraga Jorge Enrique

Tutora: Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo de esta investigación fue determinar la motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Huachi Grande", a su vez se identificó, definió y categorizó las razones principales para la práctica de dichas actividades. Para llevar a cabo esta investigación se contó con una muestra de 23 estudiantes comprendidos entre hombres y mujeres con una edad promedio de 16 años pertenecientes a Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa "Huachi Grande" de la ciudad de Ambato. Mediante la aplicación de un instrumento adaptado del Test de Motivación de logro, se valoró los niveles de motivación que tienen los estudiantes para realizar actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física, por lo que se obtuvo que los jóvenes presentan motivación a través de parámetros de salud física, estética y salud mental.

Palabras Clave: Motivación, actividades recreativas deportivas, salud.

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

THEME: "MOTIVATION IN THE PRACTICE OF RECREATIONAL AND SPORTS ACTIVITIES IN THE PHYSICAL EDUCATION CLASS IN HIGH SCHOOL STUDENTS".

Author: Salazar Larraga Jorge Enrique

Tutora: Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the motivation in the practice of recreational and sports activities in the physical education class in high school students of the "Huachi Grande" Educational Unit, and to identify, define and categorize the main reasons for the practice of such activities. To carry out this research we had a sample of 23 students between men and women with an average age of 16 years old belonging to the third year of high school of the Educational Unit "Huachi Grande" in the city of Ambato. Through the application of an instrument adapted from the Achievement Motivation Test, the levels of motivation that students have to perform recreational and sports activities in the physical education class were assessed, so it was obtained that young people present motivation through parameters of physical health, aesthetics and mental health.

Keywords: Motivation, recreational sports activities, health.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes de la investigación

En la actualidad existe un mayor interés por el bienestar mental de los estudiantes, por lo que se han realizado varios estudios que se enfocan en las maneras de mejorar las condiciones de aprendizaje, una de estas es mejorar la salud mental de los estudiantes monitoreando e incentivando la motivación.

Para Ryan & Deci, (2020) existen tres pilares fundamentales que se deben tener en cuenta para llegar a una buena motivación, como primer pilar se tiene la autonomía, lo cual hace referencia al sentido de iniciativa de las acciones propias de las personas las cuales se basan en la experiencia y juicio de valor que se hayan conseguido con estas; el segundo pilar fundamental es la competencia, la cual parte de un sentido de dominio y la necesidad de permanecer en competencia con la finalidad de sentir satisfacción al obtener éxito del crecimiento y, por último la relación donde el sentido de pertenencia y conexión se fortalece al transmitir respeto y cariño, si llegase a faltar alguno de los tres pilares fundamentales la motivación del estudiante no será altamente fortalecida.

Ahora bien, la actividad física y deportiva ha sido poco practicada por los jóvenes de bachillerato y la población en general, sin embargo, es bien sabido que mantener una actividad física moderada-alta trae diversos beneficios para la salud, por ejemplo se considera que tiene provechos en los factores sociales y también a nivel corporal como el mejoramiento del sistema cardiovascular, sistema digestivo y respiratorio; así como también mejora y fortalece el sistema óseo y muscular, disminuye los niveles de colesterol, riesgo de obesidad y elimina ampliamente el estrés acumulado (Barbosa & Urrea, 2018).

Así pues, se puede hablar de la motivación como factor decisivo para la salud física-mental, Jiménez et al., (2015) mencionan, que se puede estudiar la motivación con dos enfoques Teoría de motivación de logro y Teoría de autodeterminación; donde la teoría de motivación de logro hace referencia a la motivación que tienen las personas en un

ambiente de éxito ya que actúan bajo la necesidad de competir con su entorno y lleguen a sentirse parte del éxito colectivo. La manera en cómo actúe la persona tras presenciar un ambiente de éxito depende de su criterio personal, su percepción del éxito y las conductas positivas que pueda adoptar de su entorno; en la práctica de actividades recreativas y deportivas, el docente puede formar diferentes atmósferas de motivación teniendo como objetivo que los estudiantes formen carácter competitivo para poder generar un éxito que los diferencie de los compañeros; y por otro lado se puede generar una atmósfera en la que al cumplir tareas de manera acertada se pueda exaltar al estudiante con evolución personal y aprendizaje.

Tradicionalmente, las clases de educación física no solían tener participación activa ya que el docente no se involucraba netamente en las clases y su función se encargaba de ejemplificar los ejercicios a realizar, sumado a esto, y debido a la crisis sanitaria que estamos atravesado, al haber permanecido con educación virtual por un periodo aproximado de dos años lectivos, los jóvenes no están acostumbrados a realizar actividades recreativas y deportivas por lo que es de vital importancia que el docente se involucre de manera activa y comprometida a motivar a los jóvenes para que ellos puedan realizar la clase por diversión y no sientan presión alguna.

La presente investigación tiene como problema principal poca motivación de los estudiantes de bachillerato al momento de practicar actividades recreativas y deportivas, principalmente por que el docente que imparte la clase de educación física no conoce del todo si el estudiante posee una motivación natural hacia las actividades deportivas o las realiza por obligación, por lo que es importante que el docente incentive a sus alumnos para que creen interés en realizar las actividades deportivas y recreativas.

1.2. Marco Teórico

1.2.1. Motivación

La motivación se puede definir como un estado de la persona que lo impulsa a realizar actividades las que permiten cumplir sus sueños, metas u objetivos. La motivación está presente a lo largo de la vida de las personas, siendo de fundamental importancia en instancias como el trabajo, el aprendizaje, el deporte. En su investigación realizada,

Elizondo et al., (2018), mencionan que la motivación está relacionada directamente con las emociones de las personas, por lo que, hasta cierto punto, predice como el organismo de la persona va a actuar cuando se le presente alguna situación específica, sea esta una reacción mental o física.

Por otra parte, Moral et al., (2019) mencionan que la motivación desde una perspectiva deportiva es diferente que el ámbito educativo, ya que en los objetivos de aprendizaje se pueden considerar como los patrones de creencias, atribuciones e influencias que impulsan las intenciones de comportamiento o un estilo motivacional general.

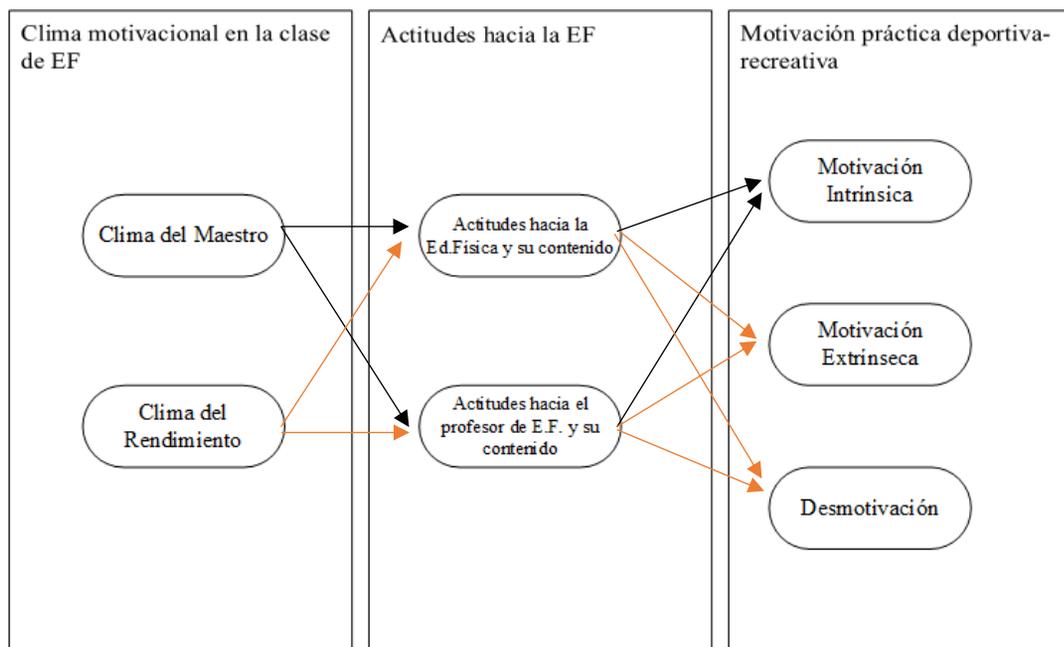
Lo que los estudiantes perciben como una motivación interna y externa de la personalidad es a través del proceso de enseñanza y aprendizaje que está propuesto por el docente, ahora bien, en el ámbito deportivo se señala que la necesidad de competencia e independencia está directa y positivamente relacionada con la motivación intrínseca, creen que cuanto mayor sea el nivel de motivación, mayores serán los resultados alcanzados.

La motivación autónoma o intrínseca tiene un efecto positivo en el desarrollo deportivo de los estudiantes, mientras que la motivación extrínseca cuando es extremadamente contralada lleva a un efecto adverso en el desarrollo deportivo. La tarea principal de la perspectiva cognitiva es examinar cómo los sujetos adquieren, representan y usan el conocimiento, argumentando que el cambio de comportamiento en el rendimiento deportivo puede capturarse mejor en un modelo que combina creencias de las personas para enfatizar roles de manera efectiva. Se realizarán reacciones de los sujetos o percepciones de las expectativas y valores de la entidad para diversos objetivos y acciones. De hecho, varios autores han formulado sus teorías de acuerdo con este principio, siendo las más importantes la teoría de motivación de y la teoría de la autodeterminación, la teoría de la motivación extrínseca e intrínseca, la teoría de asignación motivacional y teoría de la autoeficacia (Romero et al., 2019).

La importancia del estudio de la motivación se debe entender como un proceso dinámico en el cual el estudiante o deportista posee un temple completamente activo donde se puede analizar su determinación, sin embargo, ésta puede sufrir variaciones que dependen de sí

mismo y de su realidad, siendo esta la principal razón para el estudio y análisis de la motivación (Romero et al., 2019). De modo que Elizondo et al., (2018) propone ciertos consejos que mejoran la motivación del estudiante o deportista, como por ejemplo aprovechar la primera instancia que tenga con los estudiantes, variar los métodos de enseñanza ya que con esto se logrará mayor interés en la clase, estimular la participación activa de los estudiantes, guiar a los participantes de la clase a buscar su motivación intrínseca y así lograr un equilibrio con ambas motivaciones.

Ilustración 1. Modelo hipotético entre el clima motivacional de la clase



Fuente: (Gutiérrez et al., 2018)

En el estudio realizado por Gutiérrez et al., (2018), se muestra un modelo hipotético del clima motivacional de educación física (ilustración 1), de la que se puede deducir que la percepción de un ambiente motivacional que se enfoca en la calidad de maestrante que imparte la clase está relacionado directamente con la motivación intrínseca que impulsa la práctica deportiva, en segunda estancia se puedo deducir que la percepción de un ambiente motivacional orientado al rendimiento deportivo está conectado con la motivación extrínseca y por último, las actitudes de los jóvenes hacia actividad recreativa

y deportiva serán mediadores entre el ambiente motivacional de la clase y la motivación de los jóvenes para la práctica de las actividades en horario extraescolar.

1.2.1. Tipos de Motivación

1.2.1.1. Motivación Intrínseca o Autodeterminación

La motivación intrínseca puede definirse como la capacidad de comprender las emociones y sentimientos propios y aprender de lo que estos manifiestan, siendo capaces de probar nuevas emociones sean usuales o inusuales y expresarlas de manera asertiva (Rodríguez et al., 2021). Es así que Hernández & Cordero, (2020) corroboran lo mencionado y describen a la motivación intrínseca como el estado que nos impulsa a realizar las cosas por el simple placer de hacerlas ya que es un gusto innato. Se basa en el autocontrol y la competencia, la satisfacción y el placer siendo un factor importante a tener en cuenta a la hora de analizar el aprendizaje, de los aprendices, ya que la emoción es un factor estimulante y de gran agrado para el rendimiento académico y deportivo.

En este sentido, Azogue & Barrera, (2020) se refieren al beneficio y la satisfacción que se obtienen con el simple cumplimiento de una tarea, demostrando la influencia del poder, el valor y la independencia en relación con una parte sustancial de la tarea que se está realizando actualmente. Mecanismo de motivación intrínseca basado en la propensión al interés voluntario. Así como investigaciones importantes para el desarrollo cognitivo, social y político del sector estudiantil.

Por otro lado, en el estudio de Gutiérrez et al., (2018) se mostró que la mayoría de los estudiantes que presentan una mayor actividad física y la practican en su tiempo libre, percibían un ambiente de aprendizaje superior al resto de los jóvenes, también, se encontraban motivados intrínsecamente ya que sentían placer y dominio natural por la clase de educación física; ya que poseían autodeterminación en el ambiente de desarrollo de actividades recreativas y deportivas.

Se conoce como autodeterminación al proceso constante y predeterminado que, por lo general, tienes sus bases profundas a edades tempranas de su crecimiento. Se manifiesta de diferentes maneras, sin embargo, mas relevante es la capacidad de tomar decisiones y

manifestar sus preferencias, también se expresa en el sentido de autonomía del individuo y su capacidad de ejercer su autocontrol con el entorno, pero este entorno puede ser influenciado por diferentes factores externos tales como la familia, los compañeros, los profesores y sus estilos de enseñanza (Salazar & Gastélum, 2020). En educación, se ha demostrado que las características institucionales y estructurales de la clase influyen en la motivación cognitiva. Según el estudio de Castagnola et al., (2020), se encontró que las escuelas más abiertas tienen más motivación intrínseca que las escuelas tradicionales como cursos, donde los estudiantes tienen más libertad de elección.

Los datos de muchos estudios confirman que existen efectos positivos del uso del Modelo de la Teoría de la Autodeterminación como una forma de trabajar para mejorar y aumentar la motivación intrínseca al satisfacer las necesidades psicológicas básicas (por ejemplo, autonomía, capacidad y relaciones) para aumentar su disposición a participar en la actividad física y su resistencia. Es importante desarrollar maestros que puedan usar y promover estrategias de motivación desde el principio y crear un campo de conocimiento más amplio en una carrera de educación física. Estos efectos positivos son moderados por los docentes y sus efectos son importantes para las respuestas de los estudiantes en el desarrollo de la autodeterminación, el autocontrol, la voluntad de participar en actividades físicas fuera del aula, tomar decisiones más saludables, etc. Una vez más, el contenido del curso es importante. La selección de actividades apropiadas por parte del profesor de educación física en el plan y estructura de la clase, y la buena implementación de estas actividades repercutirá en las necesidades psicológicas básicas (Salazar & Gastélum, 2020).

1.2.1.2. Motivación Extrínseca

Se conoce a la motivación extrínseca como aquella que proviene del ambiente exterior en el que se desarrolla el estudiante, y tiene como objetivo ser un motor para llegar al logro deseado. Las recompensas que se brindan por el docente son el eje principal de este tipo de motivación. Diferentes emociones relacionadas con el desempeño influirán en la motivación extrínseca para completar la tarea. Entre las emociones relacionadas con el rendimiento, distingue entre emociones esperadas y emociones recordadas. Creer que las

emociones predictivas son aquellas que están directamente relacionadas con el resultado de una tarea, y por tanto la expectativa de placer anticipado genera una motivación extrínseca positiva (Vistin et al., 2019).

De la misma manera, Pieró, (2021) menciona que la motivación extrínseca viene de afuera, fuera del usuario, en base a recompensas negativas o positivas, pero fuera del control de la persona que realiza tales actividades. Por ejemplo, estudiar para un examen para no reprobado y no ser castigado por los padres. En este caso, el castigo de los padres será un motivador externo negativo. Externo porque viene de afuera (padre) y negativo porque está destinado a evitar algo desagradable (castigo).

En el ambiente educativo deportivo, la motivación extrínseca se arraiga principalmente en el profesor, ya que es el ente responsable de crear un ambiente propicio para que los estudiantes logren mantener interés en la educación física tanto dentro, como fuera de la clase. Otro de los aspectos que influye en esta motivación es el nivel de logro que posea cada estudiante; por ejemplo, si los estudiantes están motivados a actividades recreativas y el profesor tiene metodologías de enseñanza adecuadas, generaran gusto nato para poder realizar las actividades, por otro lado, si los estudiantes están enfocados en competir, los logros que obtengan de sus competiciones será lo que los motive a realizar actividades recreativas y deportivas.

1.2.1.2. Motivación de Logro

Otro de los conceptos necesarios para llevar a cabo la presente investigación es la motivación de logro, según Navarro, (2018) se conoce como motivación de logro al proceso que se debe transcurrir para llegar a una meta, siendo un proceso que se basa en las diferencias que se presentan desde una observación hasta la manifestación de conductas; siendo la resolución de alguna tarea el resultado de la conducta que se rige a los éxitos del estudiante.

De la misma manera Márquez et al., (2018) mencionan que en la motivación de metas de logro, el estudiante enfoca su esfuerzo en obtener el éxito basándose en la motivación conductual, en el ámbito deportivo el estudiante se esfuerza por lograr un mejor

desempeño dentro de los estándares de o deseados, reduciendo así la tendencia a fallar en tareas específicas, que es la motivación para superar desafíos, obstáculos o problemas. Dentro de educación física existen diversos factores que determinan la motivación de logro de los estudiantes, por ejemplo, al encontrarse bajo la influencia de una serie de factores internos, en particular por el compromiso y entrega del aprendizaje, el estudiante se involucra activamente en la adquisición de nuevos conocimientos y expresa intensidad y emoción al iniciar un nuevo proceso de aprendizaje (Coterón et al., 2010). Otro de los aspectos importantes es la disputa motriz que perciben los estudiantes en su entorno, lo cual está íntimamente relacionado con la capacidad de actuar eficazmente en el desempeño de cada una de las tareas por desarrollar en las clases de educación física y por último, otro factor determinante son los ambientes estresantes que el alumno pueda experimentar (Moya, 2018)

Por otro lado, Arias et al., (2019), mencionan que la motivación de logro hace referencia al tipo de motivación que el estudiante aprende por medio de la interacción social, siendo este factor que guía los esfuerzos y las acciones del estudiante hacia la búsqueda del éxito y que desempeño sea superior al estándar ordinario. Según la teoría de motivación de logro, si la motivación de lograr el éxito es mayor a la motivación por evitar el fracaso el estudiante o deportista tendrá una motivación plena y su conducta será recíproca hacia esta motivación, ambos enfoques de motivación suelen estar presentes en los estudiantes.

1.2.2. Actividades Recreativas

La actividad física es esencial para entrenar no solo para una buena forma física, sino también para una buena salud, sin embargo, es importante saber cómo hacer ejercicio regularmente, teniendo en cuenta el estado físico, la capacidad individual, el momento adecuado y la intensidad adecuada en el momento de realizarlo, obteniendo así una ventaja significativa y no creando ningún tipo de situación indeseable, como enfermedad muscular, lesión deportiva o enfermedad nociva para la salud del sujeto (Lozano et al., 2018). A pesar de esto, la práctica de actividades físicas es cada vez es menos frecuente en la población tanto de jóvenes como de adultos; es bien sabido que la falta de actividad

física lleva a una mala salud con consecuencias que van desde el sedentarismo, hasta la obesidad, problemas cardiacos, etc.

En el estudio realizado por Ortiz & Ortiz, (2018) se menciona que las actividades recreativas, se consideran a aquellas actividades que brindan a un persona entretenimiento o diversión, convirtiéndose así en actividades que un estudiante o individuo las pueda realizar por el placer que le conlleva realizarlas y no por obligación. Para que la población se sienta motiva a realizar actividad física se ha optado por potenciar las actividades recreativas, es, por ejemplo, el caso de la clase de educación física en donde las tareas propuestas se realizan como actividades de esparcimiento. Sin embargo, Mateo, (2014), menciona que las actividades recreativas son concebidas en dos ambientes importantes de las persona que son, el ambiente educativo y el ambiente personal, siendo un completo mutuo; adicional a esto conceptualiza a las actividades recreativas en el ambiente académico se consideran a aquellas en el medio básico del proceso educativo del tiempo libre para desarrollar conocimientos, habilidades, motivaciones, actitudes, comportamientos y valores relacionados con el uso activo del tiempo libre.

Así mismo Razo, (2017) menciona que en el campo deportivo es propicio introducir actividades recreativas realizadas para participar en un determinado deporte, preferentemente de forma no profesional. Por lo tanto, este tipo de recreación incluye deportes individuales o grupales, actividades en la naturaleza, campamentos y excursiones, deportes de playa, actividades en la piscina; mientras que en la recreación pedagógica se considera como actividad lúdica forma parte del proceso de enseñanza y constituye un conjunto de valores como método educativo informal que ayuda a formar a las personas y las educa en su tiempo libre. Algunas de las actividades son: material externo creado social e históricamente utilizando el arte y la tecnología, técnicas gráficas artísticas, teatro, narrativa y teatro.

1.2.3. Actividades Deportivas

La actividad deportiva es la actividad que implica la práctica de una de estas disciplinas. En el deporte, estas actividades deben realizarse de acuerdo con ciertas reglas. Por ejemplo, el fútbol obliga a los jugadores a no tocar el balón con las manos, salvo en

circunstancias especiales. Así que todo el que quiera practicar este deporte tiene que adaptarse a esta y otras reglas (García et al., 2019). Hoy en día, la actividad física, así como el deporte son uno de los portentos sociales con mayor importancia en la sociedad contemporánea, ya sea como un deporte de masas o una práctica individual (López et al., 2010). Es así que Nuviala et al., (2007) afirman lo siguiente:

Analizando las prácticas físicas dirigidas realizadas en un entorno aragonés, observó la existencia de relación entre las escuelas deportivas, su profesorado y el abandono deportivo. Aquellas escuelas donde la titulación académico- deportiva es mayor (titulaciones académicas relacionadas con la Actividad Física), el abandono es menor. El actual modelo deportivo escolar debe considerar como imprescindible una formación pedagógica de los profesionales de las actividades deportivas escolares que supere la tradición clásica

Por otro lado Muñoz & Barteto, (2019) mencionan que la participación de los jóvenes en deportes recreativos organizados ayuda mucho en su autoeducación, ya que al buscar participar en varios deportes recreativos son libres de expresarse. La voluntad de participar en varios deportes recreativos, tener más conocimiento y experiencia se marca en el cuerpo y la mente. por mucho tiempo. Siendo la preparación física y el deporte es una rama de la cultura y el deporte en muchas formas, de las cuales la más importante es el campo de la preparación física, los deportes, los deportes recreativos, el entrenamiento deportivo, el tratamiento y la prevención de enfermedades, así como la necesidad de preparación física y deportes. Abordando los beneficios que presenta practicar actividad deportiva se puede destacar que ofrece la posibilidad de mejorar las habilidades sociales de los estudiantes, permite participar en el logro de tus objetivos y ayuda a resolver problemas o adversidades (Pérez et al., 2014)

1.2 Objetivos

En este apartado se plantean tres objetivos específicos y uno general como resultado de lo que se desea alcanzar con la investigación.

1.2.1. Objetivo general

Determinar la motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas en la clase de Educación Física en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Huachi Grande” en el periodo octubre 2021 – enero 2022.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Identificar las principales razones para realizar actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Huachi Grande” en el periodo octubre 2021 – enero 2022.
- Definir las acciones de gusto para la práctica de las actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Huachi Grande” en el periodo octubre 2021 – enero 2022.
- Categorizar la realización de las prácticas de actividades recreativas y deportivas según el grado de acuerdo y desacuerdo de diferentes acciones en la clase de educación física en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Huachi Grande” en el periodo octubre 2021 – enero 2022.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Para la realización del presente proyecto fueron utilizados materiales tecnológicos como computadora y un smartphone con acceso a internet, plataforma de reuniones virtuales ZOOM, hojas, esferos los cuales fueron empleados en la recopilación de datos realizada a los estudiantes de bachillerato mediante encuesta.

2.2 Métodos

2.2.1 Diseño de investigación

La presente investigación se realizó siguiendo un enfoque cuantitativo cuya finalidad básica cuenta con un diseño no experimental con un alcance descriptivo donde la fuente de obtención de datos será de campo teniendo un corte transversal. En la construcción del marco teórico de la investigación se aplicará el método analítico el cual se basa en comprender las variables de estudio desde un enfoque general hasta lo más específico de su investigación. Asimismo, en la construcción del conocimiento del estudio en el ámbito práctico se utilizará el método deductivo, mientras se utilizará el método descriptivo en el planteamiento de las conclusiones que respondan a los objetivos de la investigación.

2.2.2 Población y muestra de estudio

La muestra estudiada fueron 23 jóvenes de bachillerato, quienes asistieron al plantel educativo de manera voluntaria debido a la crisis sanitaria por la que se está atravesando

2.2.3 Técnicas e instrumentos de investigación

Para el desarrollo de la investigación se aplicará una encuesta como instrumento de recolección de datos, en la cual se utilizó la EMD (Escala de

Motivación en el Deporte) (Anexo 2) con respuestas establecidas a través de la escala de Likert con valoración de 1 a 5 escalas, teniendo adaptaciones enfocadas en la motivación de los jóvenes a realizar actividades recreativas y deportivas.

2.2.4 Plan de recolección de información

El plan establecido para la recolección de datos se lo detalla a continuación:

1. Solicitud del permiso para la realización de la investigación en la Unidad Educativa “Huachi Grande” (Anexo 1).
2. Selección de la muestra de estudio.
3. Socialización del tema la motivación en la actividad recreativa y deportiva (Test EMD) de manera presencial en la Unidad Educativa “Huachi Grande” (Anexo 2)
4. Traslado de los datos TEST y a una matriz de Excel para posteriormente continuar con el análisis estadístico mediante el uso del paquete estadístico SPSS.

2.2.5. Tratamiento estadístico de los resultados

El proceso de análisis estadístico se realizó a través del paquete SPSS versión 25, aplicando en su caracterización de la muestra de estudio un análisis de frecuencias y porcentajes de las variables cualitativas y un análisis descriptivo de las variables cuantitativas, además de una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk que determino la aplicación de la prueba paramétrica T-Student y no paramétrica de U de Mann-Whitney en ambos casos para muestras independientes con el objetivo de determinar diferencias significativas entre los grupos por género en las diferentes variables de caracterización. Para el análisis general de los resultados se analizaron distribuciones frecuenciales y porcentuales de los diferentes ítems del instrumento.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

El instrumento validado para la obtención de datos se aplicó a jóvenes estudiantes de Tercer Año de Bachillerato General Unificado, arrojando los datos que se muestran a continuación, con los que se establece la caracterización de la muestra y los resultados de estudio dispuestos a interpretación y discusión de estos.

3.1.1. Caracterización de la muestra

El proceso de caracterización de la muestra de estudio se realizó con base al género, peso, estatura y edad de los encuestados, siendo todos parte del mismo nivel educativo al encontrarse en Tercer Año de Bachillerato General Unificado (tabla 1).

Tabla 1. Caracterización de la muestra de estudio

Género	F	%	Edad (años)		Peso (kg)		Estatura (cm)	
			M	DS	M	DS	M	DS
Masculino	11	47.8	16.27	0.47	58.73	3.61	165.18	3.68
Femenino	12	52.2	16.50	0.52	57.42	2.91	158.25	3.19
	P		0.275**		0.346**		0.000*	
Total	23	100.0	16.39	0.50	58.04	3.25	161.57	4.88

Elaborado por: Jorge Salazar

Nota. Análisis de frecuencias (f), porcentajes (%) medias (M) y desviaciones estándares (DS) con niveles de significación estadística de $P < 0.05$ (*) y $P \geq 0.05$ (**)

La muestra de estudio fue constituida por 23 jóvenes, siendo el género un factor no determinante en la investigación realizada. En cuanto a la edad, se determinó que el género femenino es mayor con 0.23 años que el género masculino, sin embargo, no existe diferencia significativa entre ambos géneros. En relación a caracterización por peso por se encontró que los jóvenes de género masculino poseen 1,31kg más que las jóvenes encuestadas. Por ultimo se realizó la caracterización de la muestra por estatura, siendo el género masculino más alto en 6.93 centímetros sobre el género femenino. Se

considera que la muestra no presenta diferencias estadísticamente significativas en los parámetros de edad y peso, no obstante, sí presenta diferencia significativa en la estatura. Para fines de la investigación se considera que la estatura de los jóvenes no es un factor determinante en la motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas en la clase de Educación Física.

3.1.2. Resultados por objetivo

En base a los objetivos planteados en la investigación se obtienen los siguientes resultados

3.1.2.1. Resultados de la identificación de las principales razones para realizar actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Huachi Grande” en el periodo octubre 2021 – enero 2022.

Basado en la primera pregunta del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 2).

Tabla 2. *Distribución de las principales razones para realizar actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física en la muestra de estudio*

Principales razones	Frecuencia	Porcentaje
Salud	16	69.6%
Estética/ verme bien	3	13.0%
Lúdico o juego	2	8.7%
Por estar con amigos	2	8.7%
Total	23	100.0

Elaborado por: *Jorge Salazar*

La salud es la principal razón por la que los jóvenes de bachillerato están interesados en realizar actividades recreativas y deportivas, por lo que el 69.6% de los estudiantes encuestados optaron por elegir esa opción en el instructivo aplicado. Como segundo motivo, los jóvenes se preocupan por su estética y realizan dichas actividades físicas por verse bien. Con menor frecuencia los jóvenes eligen realizar actividades recreativas y deportivas por desarrollo lúdico o por compartir con sus amigos, esta distinción se debe a la edad de los encuestados ya que son jóvenes con edad promedio

de 16 años, siendo el 8.7% de los jóvenes encuestados quienes eligieron las opciones mencionadas.

3.1.2.2. Resultados de la definición de las acciones de gusto para realizar actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Huachi Grande” en el periodo octubre 2021 – enero 2022.

Basado en la segunda pregunta del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 3).

Tabla 3. *Distribución de las acciones de gusto para la práctica de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio*

Gusto	Frecuencia	Porcentaje
Mejor forma física	8	34.8%
El entrenamiento	2	8.7%
Por diversión	3	13.0%
Mejora la salud	7	30.4%
Estar con amigos	2	8.7%
Sirve para relajarse	1	4.3%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

Los resultados obtenidos muestran que los jóvenes prefieren realizar actividades recreativas y deportivas por mejorar su forma física teniendo la preferencia de 34.8%, en la misma línea de preferencia se presenta el mejorar la salud ya que 30.4% de los estudiantes escogieron esta opción. Por otro lado, realizar actividades recreativas y deportivas por diversión tiene un menor porcentaje de preferencia con la representación de 13.0%; con un porcentaje más bajo se encuentra la realización de actividades recreativas y deportivas por estar con amigos y realizar un entrenamiento teniendo el 8.7% de preferencia y por último se encuentra el 4.3% de los jóvenes encuestados quienes optaron por la opción del relajamiento.

3.1.2.3. Resultados de la categorización de la realización de prácticas de actividades recreativas y deportivas según el grado de acuerdo y desacuerdo de diferentes acciones en la clase de educación física en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Huachi Grande” en el periodo octubre 2021 – enero 2022.

Basado en la ítem 1 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 4).

Ítem 1. Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado(a) en la actividad

Tabla 4. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 1.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
En desacuerdo	2	8.7%
Neutro	4	17.4%
De acuerdo	10	43.5%
Totalmente de acuerdo	6	26.1%
Total	23	100.0

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que el 26.1% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas por el placer que sienten cuando están verdaderamente involucrados en la actividad. Sin embargo, un porcentaje mayor, el 43.5% considera que están de acuerdo con lo mencionado, mientras un 17.4% considera que el placer que sienten cuando están verdaderamente involucrados en la actividad es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 8.7% de los encuestados y finalmente con frecuencia de 1 estudiante considera que esta totalmente en desacuerdo con que realiza actividades recreativas y deportivas por el placer que siente cuando esta verdaderamente involucrado en la actividad representando el 4.3% del total de los encuestados.

Basado en la ítem 2 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 5).

Ítem 2. Necesito hacer deporte para sentirme bien conmigo mismo(a)

Tabla 5. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 2.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	2	8.7%
Neutro	3	13.0%
De acuerdo	9	39.1%
Totalmente de acuerdo	9	39.1%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que el 39.1% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas que necesitan sentirse bien consigo mismo; el mismo porcentaje de jóvenes encuestados 39.1% consideran que están de acuerdo con lo mencionado, mientras un 13.0% considera que la necesidad de sentirse bien consigo mismo es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en total desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 8.7% de los encuestados que consideran que no necesitan sentirse bien consigo mismo para realizar actividades recreativas y deportivas.

Basado en la ítem 3 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 6).

Ítem 3. Por las emociones intensas que siento al practicar las activas recreativas y deportivas.

Tabla 6. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem3.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
--------------	-------------------	-------------------

Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
Neutro	8	34.8%
De acuerdo	9	39.1%
Totalmente de acuerdo	5	21.7%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que el 21.7% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas por las emociones intensas que sienten al realizar dichas actividades. Un porcentaje más alto de jóvenes encuestados el 39.1% consideran que están de acuerdo con lo mencionado. Con menor frecuencia, el 34.8% de los estudiantes considera que las emociones intensas que sienten son neutrales para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en total desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 4.3% de los encuestados que consideran realizar actividades recreativas y deportivas es independiente de las emociones intensas al practicarlas.

Basado en la ítem 4 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 7).

Ítem 4. Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles

Tabla 7. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 4.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
En desacuerdo	4	17.4%
Neutro	5	21.7%
De acuerdo	8	34.8%
Totalmente de acuerdo	5	21.7%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que el 21.7% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas por el placer

que sienten cuando ejecutan ciertos movimientos difíciles. Sin embargo, un porcentaje mayor, el 34.8% considera que están de acuerdo con lo mencionado, mientras un 21.7% considera que el placer que sienten cuando ejecutan ciertos movimientos difíciles es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 17.4% de los encuestados y finalmente con frecuencia de 1 estudiante considera que está totalmente en desacuerdo con que realiza actividades recreativas y deportivas por el placer que sienten cuando ejecutan ciertos movimientos difíciles representando el 4.3% del total de los encuestados.

Basado en la ítem 5 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 8).

Ítem 5. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que jamás había intentado.

Tabla 8. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 5.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
En desacuerdo	1	4.3%
Neutro	5	21.7%
De acuerdo	9	39.1%
Totalmente de acuerdo	7	30.4%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que el 30.4% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas por el placer que sienten cuando aprenden técnicas nuevas de entrenamiento que jamás habían intentado. Sin embargo, un porcentaje mayor, el 39.1% considera que están de acuerdo con lo mencionado, mientras un 21.7% considera que el placer que sienten cuando aprenden técnicas nuevas de entrenamiento que jamás habían intentado es neutral para

la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 4.3% de los encuestados y finalmente con frecuencia de 1 estudiante considera que está totalmente en desacuerdo con que realiza actividades recreativas y deportivas por el placer que sienten cuando aprenden técnicas nuevas de entrenamiento que jamás habían intentado representando el 4.3% del total de los encuestados.

Basado en la ítem 6 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 9).

Ítem 6. Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos(as)

Tabla 9. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 6.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
En desacuerdo	2	8.7%
Neutro	4	17.4%
De acuerdo	7	30.4%
Totalmente de acuerdo	9	39.1%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que el 39.1% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con sus amigos. Un porcentaje menor, el 30,4% considera que están de acuerdo con lo mencionado, mientras un 17.4% considera que mantener buenas relaciones con sus amigo es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 8.7% de los encuestados y finalmente con frecuencia de 1 estudiante considera que está totalmente en desacuerdo con que realizar actividades recreativas y deportivas es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con sus amigos representando el 4.3% del total de los encuestados.

Basado en la ítem 7 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 10).

Ítem 7. Porque para mí, es necesario hacer deporte regularmente

Tabla 10. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 7.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
Neutro	4	17.4%
De acuerdo	10	43.5%
Totalmente de acuerdo	8	34.8%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que el 34.8% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizar actividades recreativas y deportivas porque para ellos es necesario hacer deporte regularmente. Un porcentaje más alto de jóvenes encuestados el 43.5% consideran que están de acuerdo con lo mencionado. Con menor frecuencia, el 17.4% de los estudiantes considera que la necesidad de realizar deporte regularmente es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en total desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 4.3% de los encuestados que consideran realizar actividades recreativas y deportivas es independiente de la necesidad de hacer deporte regularmente.

Basado en la ítem 8 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 11).

Ítem 8. Porque es una de las mejores formas para conocer gente

Tabla 11. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 8.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	2	8.7%

En desacuerdo	4	17.4%
Neutro	6	26.1%
De acuerdo	7	30.4%
Totalmente de acuerdo	4	17.4%
Total	23	100.0

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que el 17.4% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas porque es una de las mejores formas de para conocer gente. Un porcentaje mayor, el 30,4% considera que están de acuerdo con lo mencionado, mientras un 26.1% considera que conocer gente es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 17.4% de los encuestados y finalmente el 8.7% consideran que está totalmente en desacuerdo con el hecho que realizar actividades recreativas y deportivas es una de las mejores formas para conocer gente.

Basado en la ítem 9 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 12).

Ítem 9. Porque siento mucha satisfacción personal cuando domino ciertas técnicas difíciles de entrenamiento

Tabla 12. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 9.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
Neutro	5	21.7%
De acuerdo	11	47.8%
Totalmente de acuerdo	6	26.1%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que 26.1% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas porque sienten

mucha satisfacción personal cuando dominan ciertas técnicas difíciles de entrenamiento, un porcentaje más alto de jóvenes encuestados el 47.8% consideran que están de acuerdo con lo mencionado. Con menor frecuencia, el 21.7% de los estudiantes consideran sentir mucha satisfacción personal cuando dominan ciertas técnicas difíciles de entrenamiento es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en total desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 4.3% de los encuestados que consideran realizar actividades recreativas y deportivas es independiente de sentimiento de satisfacción personal cuando dominan ciertas técnicas difíciles de entrenamiento.

Basado en la ítem 10 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 13).

Ítem 10. Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago deporte

Tabla 13. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 10.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
Neutro	4	17.4%
De acuerdo	9	39.1%
Totalmente de acuerdo	9	39.1%
Total	23	100.0%

El análisis de resultados demuestra que 39.1% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas porque disfrutan los momentos divertidos que viven cuando hacen deporte, en igual porcentaje (39.1%) consideran que están de acuerdo con lo mencionado. Con menor frecuencia, el 17.4% de los estudiantes consideran que disfrutar los momentos divertidos que viven cuando hacen deporte es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en total desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 4.3% de los encuestados que consideran realizar

actividades recreativas y deportivas es independiente de disfrutar los momentos divertidos que viven cuando hacen deporte.

Basado en la ítem 11 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 14).

Ítem 11. Porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona

Tabla 14. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 11.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
Neutro	1	4.3%
De acuerdo	14	60.9%
Totalmente de acuerdo	7	30.4%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que 39.1% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas porque disfrutan los momentos divertidos que viven cuando hacen deporte, en igual porcentaje (39.1%) consideran que están de acuerdo con lo mencionado. Con menor frecuencia, el 17.4% de los estudiantes consideran que disfrutar los momentos divertidos que viven cuando hacen deporte es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en total desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 4.3% de los encuestados que consideran realizar actividades recreativas y deportivas es independiente de disfrutar los momentos divertidos que viven cuando hacen deporte.

Basado en la ítem 12 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 15).

Ítem 12. Por el placer que siento cuando mejoro alguno de mis puntos débiles

Tabla 15. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 12.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
Neutro	3	13.0%
De acuerdo	12	52.2%
Totalmente de acuerdo	7	30.4%
Total	23	100.0%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que 30.4% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas por el placer que sienten cuando mejoran alguno de sus puntos débiles, con un porcentaje mayor de estudiantes, el 53.3% consideran que están de acuerdo con lo mencionado. Con menor frecuencia, el 13.0% de los estudiantes consideran que el placer que sienten cuando mejoran alguno de sus puntos débiles es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en total desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 4.3% de los encuestados que consideran del placer que sienten cuando mejoran alguno de sus puntos débiles es independiente de realizar actividades recreativas y deportivas.

Basado en la ítem 13 del instructivo de motivo de realización de actividades recreativas y deportivas se obtuvieron los siguientes resultados (tabla 16).

Ítem 13: Porque al practicar actividades recreativas y deportivas me siento bien mentalmente

Tabla 16. *Distribución de acciones de acuerdo o desacuerdo de para la realización de las actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio según el ítem 13.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	4.3%
Neutro	2	8.7%
De acuerdo	7	30.4%
Totalmente de acuerdo	13	56.5%

Total	23	100.0%
--------------	-----------	---------------

Elaborado por: *Jorge Salazar*

El análisis de resultados demuestra que 56.5% de los jóvenes encuestados están totalmente de acuerdo que realizan actividades recreativas y deportivas por que se sienten bien mentalmente, con un porcentaje menor de estudiantes, el 30.4% consideran que están de acuerdo con lo mencionado. Con menor frecuencia, el 8,7% de los estudiantes consideran sentirse bien mentalmente es neutral para la realización de actividades recreativas y deportivas. Un porcentaje más bajo de estudiantes están en total desacuerdo con el parámetro mencionado tendiendo un 4.3% de los encuestados que consideran sentirse bien mentalmente es independiente de realizar actividades recreativas y deportivas.

En base a todas las acciones analizadas se estableció una categorización de importancia según el grado de acuerdo o desacuerdo determinado por la muestra de estudio (tabla 17)

Tabla 17. *Categorización de importancia de las acciones de motivación hacia la práctica de actividades recreativas y deportivas en la muestra de estudio*

Orden de importancia	Acción	Porcentaje de acuerdo
1	Mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona	60.9%
2	Porque me siento bien mentalmente	56.5%
3	Placer que siento cuando mejoro alguno de mis puntos débiles	52.2%
4	Satisfacción personal cuando domino ciertas técnicas difíciles de entrenamiento	47.8%
5	Placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado/a en la actividad	43.5%
6	Necesito hacer deporte regularmente	43.5%
7	Necesito hacer deporte para sentirme bien conmigo mismo	39.1%
8	Por las emociones intensas que siento al practicar las activas recreativas y deportivas.	39.1%
9	Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que jamás había intentado.	39.1%

10	Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos(as)	39.1%
11	Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago deporte	39.1%
12	Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles	34.8%
13	Porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona	30.4%

Elaborado por: *Jorge Salazar*

En la categorización realizada en base a los resultados obtenidos se conoce que 60.9% los jóvenes encuestados realizan actividades recreativas y deportivas por mejorar los medio que permite desarrollarse como personas, con un porcentaje más bajo el 56.5% de los jóvenes realizan actividades recreativas y deportivas por que se sienten bien mentalmente al practicarlas. El 52.2% de los jóvenes ejecutan prácticas recreativas y deportivas por el placer que sienten cuando mejoran alguno de mis puntos débiles, en un menor porcentaje, con el 47.8% los jóvenes realizan actividades recreativas y deportivas por la satisfacción personal cuando dominan ciertas técnicas difíciles de entrenamiento. En la siguiente categoría de acciones de motivación de realización de actividades recreativas y deportivas, el 43.5% los jóvenes optaron por dos razones de realización de actividades físicas siendo estas el placer que sienten cuando están verdaderamente involucrados en la actividad y porque necesitan hacer deporte regularmente. En la ultima categoría encontramos que el 39.1% de los jóvenes tuvieron múltiples acciones que consideran importantes al momento de realizar actividades recreativas y deportivas siendo estas las siguientes: por el placer que sienten cuando aprenden técnicas de entrenamiento que jamás habían intentado, porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con sus amigos y porque disfrutaban los momentos divertidos que viven cuando hacen deporte. En menor porcentaje se encuentra como actividades de motivación el placer que sienten cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles y porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de su persona, con el 34.8% y 30.4% respectivamente.

3.1.1. Discusión de los resultados de la investigación

La motivación de los jóvenes estudiantes de bachillerato para realizar actividades recreativas y deportivas es principalmente tener una buena salud, así como también una buena forma física, se considera que esta motivación se logra gracias a que los

estudiantes de bachillerato son de 16 años, teniendo la madurez necesaria y la plena conciencia de los beneficios de las actividades recreativas y deportivas. Siendo así que, Solís & Marsal, (2013) menciona que la actividad física recreativa es de vital importancia para la salud humana, ya que el ejercicio regular produce un aumento de la masa muscular, así como de la calidad de la sangre en el sistema circulatorio y por ende un aumento de la presión arterial. Partiendo de lo anterior, el corazón no necesita bombear la misma cantidad de sangre a diferentes células y, por lo tanto, aumenta significativamente la eficiencia de los pulmones y fortalece los músculos involucrados en la frecuencia cardíaca, facilitan que las células eliminen sus desechos y obtengan más oxígeno. No obstante, la salud mental también fue un factor motivante en la realización de actividades recreativas y deportivas, ya que es comúnmente conocido que un cuerpo sano mantiene una mente sana, a este apartado Barbosa & Urrea, (2018) acotan que las actividades recreativas y deportivas liberan endorfinas, que pueden tener un efecto positivo en la salud física y mental, reduciendo así la ansiedad, la depresión y el estrés. Mientras que cualquier tipo de actividad física, con poco o ningún impacto, libera estos químicos que actúan directamente sobre el cerebro, provocando una sensación inmediata de bienestar y relajación. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, provocando analgesia y sedación.

Al mismo tiempo los estudiantes de bachillerato se sienten motivados por el placer que experimentan mejorando alguno de sus puntos débiles, demostrando lo que llegan a lograr al tener autodeterminación, siendo así que Deci & Ryan, (2000) mencionan que la automotivación incluye todos los aspectos de energía, dirección, resistencia e igualdad, así como activación e intención. La motivación es un tema central y de larga data en el campo de la psicología porque está en el corazón de las regulaciones biológicas, cognitivas y sociales. Quizás lo más importante, en el mundo real, la motivación se valora por su corolario: generar motivación. Por lo tanto, es un concepto prominente para roles como líderes, maestros, líderes religiosos, entrenadores, profesionales de la salud y padres que implican movilizar a otros a la acción.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se determinó la motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas está definida por tres aspectos principales, dichos aspectos son la motivación interna o autodeterminación que poseen los jóvenes, así como también la motivación que encuentran en el entorno; el estado de salud en el que se encuentran o al que quieren llegar y la estabilidad mental que obtienen a través de la realización del ejercicio. Las actividades recreativas y deportivas son una fuente completa de ejercicios que combinan el esfuerzo físico con recreación induciendo la producción de endorfinas lo cual ayuda a los jóvenes a sentirse bien mientras realizan ejercicios que mejoran su salud.
- Se identificó la principal razón por la que los jóvenes estudiantes de Bachillerato General Unificado realizan actividades recreativas y deportivas es la salud. El 69.6% que representa a 16 de los 23 jóvenes encuestados eligieron esta opción en el instructivo planteado para recolección de datos. Se considera que esta elección fue realizada por los jóvenes debido a su edad, ya que el promedio de edad de los jóvenes encuestados fue de 16 años considerando que, en esta etapa de vida, los estudiantes pueden discernir sobre los beneficios que les provee realizar actividades recreativas y deportivas hacia su salud, tanto física como salud mental.
- Se definieron las acciones de gusto para realizar las actividades recreativas y deportivas teniendo como primera elección mejorar la forma física con el 34.8% de los jóvenes encuestados lo que representa 8 de los 23 estudiantes; con menor frecuencia 7 estudiantes escogieron que realizan actividades recreativas y deportivas para mejorar su salud siendo 30.4%. Se considera que ambas opciones están directamente relacionadas ya que cada una de ellas representa una mejora tanto física como mental de los jóvenes, por lo que se considera la salud una buena fuente de motivación para que los estudiantes de bachillerato logren desarrollar actividades recreativas y deportivas en la clase de educación física de una manera óptima

- Se categorizó las acciones de motivación hacia la práctica de actividades recreativas y deportivas teniendo tres niveles. Como primer nivel se encontró las acciones de motivación hacia la práctica de actividades recreativas y deportivas aquellas que les permiten mejorar diferentes aspectos personales teniendo como principal acción la mejora de los aspectos de su persona la cual fue elegida por el 60.9% de los encuestados posteriormente los jóvenes eligieron que realizan actividades recreativas y deportivas porque se sienten bien mentalmente cuando las realizan. En la segunda categorización se encuentran actividades que les permite mejorar sus habilidades deportivas ya que el 43.5% eligió que una de las acciones por las que realizan actividades recreativas y deportivas es el placer que sienten cuando realizan la actividad, seguido de esto los jóvenes optaron por la necesidad que sienten de hacer deporte regularmente. En el último nivel de jerarquización que motiva a los estudiantes a realizar actividades recreativas y deportivas se encuentran los niveles sociales ya que pocos de los jóvenes optaron por las acciones que permiten conocer gente a través del deporte

4.2 Recomendaciones

- Es importante demostrar a los docentes de educación física que los estudiantes necesitan estar motivados tanto intrínseca como extrínsecamente para poder desarrollar de mejor manera las clases de educación física.
- Se recomienda realizar investigaciones que permitan determinar la motivación antes y después de la aplicación o intervención de instrumentos que midan este parámetro
- Se recomienda realizar análisis de las variaciones de motivación que puedan sufrir los estudiantes a lo largo de la clase de educación física

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Arias, W., Rivera, R., Ceballos, K., Maquera, C., Caroline, F., Melgar, C., Sota, A., & Díaz, M. (2019). Motivación de logro académico en estudiantes universitarios de psicología: Un análisis psicométrico y comparativo de los datos. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 10(10), p. 159–178. <https://doi.org/10.34236/rpie.v10i10.78>
- Azogue, J., & Barrera, H. (2020). *La motivación intrínseca en el aprendizaje significativo*. 5(06), p. 99–116. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i6.1469>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental : una revisión bibliográfica*. p. 141–159.
- Castagnola, G., Castagnola, V., Catagnola, A., & Castagnola, C. (2020). *Los docentes y su compromiso organizacional desde la motivación intrínseca*. p. 29-38
- Coterón, J., Bernabé, B., & Franco, E. (2010). Estudio de la motivación del estudiante de Secundaria en Educación Física desde la perspectiva de Metas de Logro. “*Mercado Laboral y Competencias Asociadas: IX Congreso Internacional Educación Física e Interculturalidad*,” ISBN 978-84-693-6048-4., p. 1–3. chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Ffoa.upm.es%2F7746%2F1%2FINVE_MEM_2010_78814.pdf&clen=421671&chunk=true
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca , el Desarrollo Social , y el Bienestar Teoría de la Autodeterminación. *American Psychologist*, 55, p. 68–78.
- Elizondo, A., Rodríguez, J. V., & Ignacio, R. (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 15(29), p. 3–11. <https://doi.org/10.29197/cpu.v15i29.296>
- Garcia, Mineiro, Moral, Amatra, & Diez. (2019). The risks in the practice of activities in nature. The accident rate in sports practices and preventive measures. *Retos*, 36(2), p. 618–624.
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M., & Calatayud, P. (2018). Determinantes de la práctica deportiva de los adolescentes en horario extraescolar. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 13(1), p. 91–100.
- Hernández, R., & Cordero, D. (2020). *El estímulo de la motivación intrínseca del estudiantado en un curso de inglés como lengua extranjera*, p. 149-172. <https://doi.org/https://doi.org/10.51660/ripie.v1i1.30>

- Jiménez, R., Moreno, B., Leyton, M., & Claver, F. (2015). Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), p. 196–204. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2014.11.001>
- López, M., Montes, F., & García, E. (2010). *ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS QUE DEMANDAN LOS UNIVERSITARIOS*. 3, p. 3–10.
- Lozano, R. E., Castrillón, Y. C., Peña, M. S., & Johan, B. (2018). El esfuerzo físico y la salud en actividades recreativas y deportivas. *Respuestas*, 23(S1), p. 105–108. <https://doi.org/10.22463/0122820x.1528>
- Márquez, M. S., Azofeifa, C. A., & Rodríguez, D. A. (2018). Factores de motivación de logro: el compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida, la ansiedad ante el error y situaciones de estrés en estudiantes de cuarto, quinto y sexto nivel escolar durante la clase de educación física. *Revista Educación*, 43, p. 61–72. <https://doi.org/10.15517/revedu.v43i1.33109>
- Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDeportes.Com*, p. 1–3. <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Moral, J. E., Román, J., Sergio, L., Rosa, A., Pérez, J. J., & García, E. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de educación física y su relación con nivel de práctica de actividad física extraescolar (Psychometric properties of the Sports Motivation Scale, and. *Retos*, 2041(36), p. 283–289. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67783>
- Moya, et al. (2018). Motivación de logro para aprender en estudiantes de educación física. *Interamerican Journal of Psychology*, 2, p. 1–11. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/74830/139283.pdf?sequence=1>
- Muñiz, B., & Barrteto, J. (2019). Actividades deportivas-recreativas comunitarias para mejorar el estilo de vida en jóvenes. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23, p. 1–5. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1017/558>
- Navarro, X. (2018). *Motivación De Logro De Los Estudiantes De Cuarto Y Quinto Grado De Secundaria De La Institución Educativa Sol Pnp Carlos Teodoro Puell Mendoza - Tumbes, 2016. Tesis*. p. 107. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/5768>
- Nuviala, N., León, Gálvez, & Fernandez. (2007). Queremos . Qué Técnicos Tenemos What Sports School Activities We Want . What. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del*, 2007, p. 1–9.
- Ortiz, M. I., & Ortiz, M. (2018). Addiction risk factors and their relationship with sports and recreational activities. *Retos*, 2041(34), p. 71–79.
- Pérez, P. Á., Álvarez, A. H., & Aguilar, D. L. (2014). Análisis de la compleja relación

entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de La Educacion Superior*, 43(169), p. 69–87. <https://doi.org/10.1016/j.resu.2014.01.002>

Pieró, R. (2021). *Motivación extrínseca*. p. 1-3. <https://economipedia.com/definiciones/motivacion-extrinseca.html>

Razo, A. (2017). “*LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y EL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 17 AÑOS DEL CASERÍO SAN LUIS, CANTÓN TISALEO*” [UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO], p. 13-24 <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25179>

Rodríguez, P., Cecchini, A., Méndez, A., & Sánchez, B. (2021). *MOTIVACIÓN INTRÍNSECA , INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE : UN ANÁLISIS MULTINIVEL INTRINSIC MOTIVATION , EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-REGULATED LEARNING : A MULTILEVEL ANALYSIS*. 21, p. 235–252.

Romero, I. R., Pérez, H. M. D., Téllez, I. F., Bombú, R. M., Cevallos, E. C., & Calle, W. T. C. (2019). Análisis integral de la motivación en boxeadores. *Revista Cubana de Investigaciones Biomedicas*, 38(2), p. 17. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85071630582&partnerID=40&md5=25cdcbb8c1843e65078f633bff59a8f2>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective : Definitions , theory , practices , and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, p. 3–11. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>

Salazar, C. M., & Gastélum, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática (Self-determination Theory in the Physical Education context: A systematic review). *Retos*, 2041(38), p. 838–844. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72729>

Solís, M., & Marsal, T. (2013). *Actividades físicas-recreativas para promover la salud en los adultos mayores de la Universidad de Artemisa*, p. 1-3. <https://www.efdeportes.com/efd185/promover-la-salud-en-los-adultos-mayores.htm>

Vistin, J., Silva, M., & Llanga, E. (2019). *MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA E INTRÍNSECA EN EL ESTUDIANTE*, p. 1-5. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/09/motivacion-extrinseca-intrinseca.html>

ANEXOS

ANEXO 1

CARTA DE COMPROMISO

Ambato, 19 de octubre 2021

Doctor
Marcelo Núñez
Presidente de la Unidad de Integración Curricular
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente

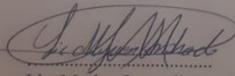
De mi consideración:

Lic. Myrian Jacqueline Andrade Reyes 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 Titulación bajo el Tema: "LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO" propuesto por el/la estudiante SALAZAR LARRAGA JORGE ENRIQUE, portador/a de la Cédula de Ciudadanía No. 1804420840, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la 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 Jacqueline Andrade Reyes
Cédula de Ciudadanía: 1600329377
No teléfono celular: 0983231741



ANEXO 2

FICHA DE EVALUACIÓN DE MOTIVACIÓN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

DATOS INFORMATIVOS

Edad:

Género: M () F()

Estatura: (m)

Peso: (kg)

INSTRUCCIONES

A continuación, se presenta un instrumento de medición de motivación en la práctica de actividades recreativas y deportivas dividido en dos partes.

PARTE 1

Señala la opción que se más acople a tus preferencias

PRA_1 ¿Cuál es la razón principal para realizar las actividades recreativas y deportivas?

- Salud
- Lúdico o juego
- Por estar con amigos
- Estética/verme bien
- Competir
- Obligación
- Otros:

PRA_2 ¿Qué es lo que más te gusta de la práctica de la actividades recreativas y deportivas

- El entrenamiento
- La competición
- Por diversión
- Permite adquirir una buena forma física
- Mejora la salud
- Permite estar con amigos

- Sirve para relajarse
- Forma de ecuación
- Otros (Describe cuales):

PARTE 2

A continuación, se presentan preguntas con un escala de Likert para la realización de actividades, elige la que más se acerque a tus preferencias.

<i>Totalmente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Neutro</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Totalmente de acuerdo</i>
1	2	3	4	5

¿Por qué realizas actividades recreativas y deportivas?

<i>MT-P1</i>	Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado(a) en la actividad	1	2	3	4	5
<i>MT-P2</i>	Necesito hacer deporte para sentirme bien conmigo mismo(a)	1	2	3	4	5
<i>MT-P3</i>	Por las emociones intensas que siento al practicar las activas recreativas y deportivas	1	2	3	4	5
<i>MT-P4</i>	Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles	1	2	3	4	5
<i>MT-P5</i>	Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que jamás había intentado	1	2	3	4	5

<i>MT-P6</i>	Porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos(as)	1	2	3	4	5
<i>MT-P7</i>	Porque para mí, es necesario hacer deporte regularmente	1	2	3	4	5
<i>MT-P8</i>	Porque es una de las mejores formas para conocer gente	1	2	3	4	5
<i>MT-P9</i>	Porque siento mucha satisfacción personal cuando domino ciertas técnicas difíciles de entrenamiento	1	2	3	4	5
<i>MT-P10</i>	Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago deporte	1	2	3	4	5
<i>MT-P11</i>	Porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona	1	2	3	4	5
<i>MT-P12</i>	Por el placer que siento cuando mejoro alguno de mis puntos débiles	1	2	3	4	5
<i>MT-P13</i>	Porque al practicar actividades recreativas y deportivas me siento bien mentalmente	1	2	3	4	5