

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA



**“Factores asociados a la motivación en las actividades físicas de los adolescentes que cursan el
5to año 4ta división de la Escuela de Educación Técnica N°1 Escolástico Zegada de
la provincia de Jujuy”**

Carrera: Licenciatura en Gestión Educativa y Deportiva.

Docente: Enrique Alberto Piastrellini

Autor: Claudio Gustavo Soto

E-mail: claudiogsoto23@gmail.com

Teléfono: 388 - 4786738

San Salvador de Jujuy, 11 de Marzo 2024

“Factores asociados a la motivación en las actividades físicas de los adolescentes que cursan el 5to año 4ta división de la Escuela de Educación Técnica N°1 Escolástico Zegada de la provincia de Jujuy”

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecer a mi esposa e hija por apoyarme a seguir estudiando y dedicarle parte de su tiempo para que pueda realizar la licenciatura.

En segundo lugar, al profesor de la cátedra Trabajo Final Enrique Alberto Piastrellini por su valiosa ayuda en las correcciones y asesoramiento durante el transcurso de la investigación de mi trabajo final y a todos los docentes de las otras cátedras dentro de la institución UAI, que me formaron durante toda esta etapa.

A todos ustedes, muchas gracias.

RESUMEN

La actividad física es sumamente importante para la salud integral del individuo, no obstante, en diversos estudios actuales se observa que los adolescentes se encuentran desmotivados para realizarla, lo que provoca en muchos casos, el abandono de la misma. Por lo cual, el objetivo del presente trabajo ha sido conocer los factores asociados a la motivación en las actividades físicas de los adolescentes que cursan el 5to año 4ta división de la Escuela de Educación Técnica N°1 Escolástico Zegada. La escuela se encuentra ubicada en la calle Salta N° 1143 del centro de la provincia de Jujuy.

A efectos de la misma, se utilizó un diseño Cuantitativo, exploratorio, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo compuesta por 30 alumnos pertenecientes al 5to 4ta división de la escuela en estudio. Como instrumentos de recolección de datos se utilizó una entrevista y encuesta dirigida a los alumnos con preguntas destinadas a conocer aspectos referidos a la motivación en la práctica de actividades físicas. Asimismo, se hizo uso de una entrevista semi-estructurada para los profesores de educación física, de la institución educativa de 5to año.

Los resultados conseguidos demostraron que la mayoría de los estudiantes del curso mencionado, no se encuentran motivados en las clases de Educación Física, siendo los principales factores que lo propician las actividades.

PALABRAS CLAVES: factores, motivación, actividades físicas

Contenido

INTRODUCCIÓN	3
TEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
PLANTEO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
OBJETIVOS	6
Objetivo general:	6
Objetivo específico:	6
HIPOTESIS	7
ANTECEDENTES.....	7
Antecedentes internacionales.....	7
Antecedentes nacionales.....	9
MARCO TEÓRICO	11
Actividad física y adolescencia	11
Características	12
Beneficios de la actividad física en la adolescencia.....	13
La importancia de la motivación en las actividades físicas	14
Factores que influyen en la motivación de las actividades físicas.....	16
El rol del profesor de Educación Física	17
METODOLOGIA.....	19
Diseño metodológico.....	19
Población y muestra	19
Instrumentos de recolección de datos	20
Procedimiento de recolección, validación y análisis de datos	20
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENTREVISTA	21
Sobre la motivación de los estudiantes en las clases de Educación Física	21
Sobre los factores que propician la motivación en las actividades físicas	21
Sobre el desempeño de los estudiantes en las clases de Educación Física	21
Sobre las actividades físicas que realizan los alumnos del establecimiento	22
Sobre la relación de los docentes con el alumnado	22
Sobre los aspectos a mejorar en las clases de Educación Física.....	23
ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.....	24
Gráfico Nº 1	24

Gráfico Nº 2	24
Grafico Nº 3	25
Grafico Nº 4	26
Gráfico Nº 5	27
CONCLUSIÓN	28
PROPUESTAS SUPERADORAS.....	29
BIBLIOGRAFÍA	31
ANEXO.....	34
ANEXO I: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	35
ANEXO II: ENCUESTA	36
ANEXO III: ENTREVISTA II.....	38

INTRODUCCIÓN

La actividad física es fundamental para cualquier persona, ya que además de proporcionarle energía al organismo, es esencial para mantener una calidad de vida saludable, por su gran impacto en la prevención de enfermedades, y sus múltiples beneficios a nivel social, cognitivo y psicológico.

Cuándo se habla de actividad física, no se hace referencia solamente a la práctica meramente deportiva, sino a cualquier actividad que suponga un consumo energético.

Así, tal y como afirman Devís y Cols. (2000) la Actividad Física es "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". De modo, que engloba acciones tales como caminar, jugar, nadar entre muchos ejercicios.

En un periodo, como lo es la adolescencia resulta difícil mantener estilos de vida saludable, ya que los estudiantes tienen otros intereses, como las salidas con los amigos, los deberes, que deben de equilibrar el tiempo con sus responsabilidades. En efecto, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), más del 80% de los jóvenes en edad escolar de todo el mundo no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día. Asimismo, los niveles de actividad física insuficiente que se observan suponen un peligro para su salud actual y futura. Argentina no escapa de esta situación, ya que el 83,5% de los adolescentes no realizan la actividad física recomendada (Ministerio de Salud de la Nación, 2021). Por ello, Guthold (2019) señala que "Es necesario adoptar medidas normativas urgentes para aumentar su actividad física, y en particular para promover y mantener la participación en ella".

En la escuela E.E.T. N°1 de la Provincia de Jujuy, se observó que las estudiantes del 5to 4ta no asisten asiduamente a las clases de Educación física, y que, en su mayoría, no participa activamente de las actividades de ésta área. Por lo cual, el objetivo del presente trabajo radicó en conocer los factores asociados a la motivación en las actividades físicas de los adolescentes que cursan el 5to año 4ta división. Para lo cual se hizo uso de una metodología cuantitativa, descriptiva y de corte trasversal. Cuantitativa, puesto que se buscó una mejor comprensión de los fenómenos abordados. Descriptiva ya que intentó detallar las percepciones de los alumnos con respecto a la educación física. Transversal,

porque se realizó en un periodo de tiempo determinado, en este caso durante octubre a diciembre del año 2023.

Para la recolección de datos se hizo uso de una encuesta dirigida a los alumnos del curso mencionado. Como así también una entrevista semi-estructurada dirigida a los docentes de Educación Física del establecimiento, para ampliar la realidad de la problemática existente.

TEMA DE LA INVESTIGACIÓN

“Factores asociados a la motivación en las actividades físicas de las adolescentes que cursan el 5to año 4ta división de la Escuela de Educación Técnica N°1 Escolástico Zegada de la provincia de Jujuy”

PLANTEO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El presente trabajo surgió de las experiencias acaecidas en la Escuela de Educación Técnica N°1 de la Provincia de Jujuy, en donde producto de las observaciones realizadas se detectó que los alumnos del 5to año 4ta división del establecimiento asisten esporádicamente a las clases de Educación Física, como así también la escasa participación en las actividades físicas que se realizan.

El problema detectado en los alumnos del 5to 4ta es el siguiente:

Por qué los alumnos del 5 año 4ta división de la Escuela de Educación Técnica N°1, no se encuentran motivados al momento de realizar actividades físicas, en las clases de Educación Física.

La actividad física según la OMS (2022) es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”, la cual es de suma importancia para el bienestar del individuo por los beneficios que conlleva para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.

En un periodo, como lo es la adolescencia resulta clave la práctica de actividad física, puesto que mejora su autoestima, lo mantiene en un peso saludable, y evitan el desarrollo de enfermedades o adicciones. Por lo tanto, es importante generar buenos hábitos en este periodo, ya que en ella se pueden establecer conductas, que prevalecerán a lo largo de la vida. Todo adolescente debe hacer, en lo posible al menos unos 60 minutos de actividad física o deportiva, de moderada a vigorosa, destaca Borja (s.f.) Sin embargo,

algunos jóvenes simplemente dejan de ser activos, o la práctica de actividad física se vuelve cada vez menor, siendo los motivos de diversa índole. De modo que surgieron los siguientes interrogantes al respecto:

¿Cuáles son las actividades físicas que realiza la población en estudio?

¿Cuáles son las percepciones de las estudiantes sobre las actividades físicas que practican en el establecimiento?

¿Cuáles son las acciones que se podrían diseñar conjuntamente con el establecimiento para promover la actividad física en las estudiantes de la institución educativa?

La relevancia práctica de este estudio radicó, en que a partir de los resultados conseguidos esta información se puede utilizar para incidir posteriormente en los aspectos relacionados a la motivación y a las actividades físicas, lo que ayudará a tomar acciones para fortalecer lo que si funciona y buscar alternativas a las que se expresen como dificultades. Asimismo, servirá para la ampliación del campo de conocimiento de los profesionales en torno a esta problemática.

OBJETIVOS

Objetivo general:

- Conocer los factores asociados a la motivación en las actividades físicas de los adolescentes que cursan el 5to año 4ta división de la Escuela de Educación Técnica N°1 de la provincia de Jujuy.

Objetivo específico:

- Analizar las percepciones de los estudiantes sobre las actividades físicas que practican en el establecimiento.

HIPOTESIS

Los adolescentes que cursan el 5to año 4ta división de la Escuela de Educación Técnica N°1 de la provincia no se encuentran motivados en las clases de educación física.

ANTECEDENTES

Los estudios presentados a continuación, constituyen una base de datos para la orientación de esta investigación en términos de categorías, metodología y resultados obtenidos. En todos los casos se ha demostrado que el principal factor asociado a la motivación de los estudiantes en las actividades físicas, corresponde a la diversión, la competencia y a la salud.

Los antecedentes se circunscriben en el ámbito internacional y nacional. No se ha encontrado antecedentes locales que hablen de la temática planteada.

Antecedentes internacionales

Como primer antecedente se encuentra el estudio realizado Gálvez Casas (2004) llamado "Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva". El cual tuvo como propósito fundamental describir además los intereses y motivaciones que determinan la práctica deportiva. Se hizo uso de un diseño Cuantitativo, y descriptivo. La población fue conformada por todos los adolescentes entre 14 y 17 años escolarizados (en centros públicos). Mientras que la muestra correspondió a un total de 70 adolescentes. Como método de recolección de información se utilizó una escala, compuesta a su vez, por tres

sub escalas, y un cuestionario. Los resultados demostraron que los motivos de abandono de la práctica física se encuentran relacionados con la no disposición de instalaciones próximas, carecer de aptitudes, considerar que es monótona y que no sirve para nada. En contraposición los factores que predisponen estas acciones son divertirse, competir, conseguir reconocimiento social, mejorar su salud e imagen y hacer amigos. De esta manera se considera necesario realizar investigaciones más profundas con hincapié en cada uno de los factores encontrados con el fin de instar a diferentes agentes e instituciones a orientar sus actuaciones en pro de aumentar dichos niveles de práctica global. Otro trabajo importante de mencionar es la investigación ejecutada por Flores Valencia (2008) titulada “Motivación para la actividad físico deportiva en los estudiantes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación. U.T.P. 2008” cuyo objetivo fue describir los factores motivacionales para la realización de actividad físico deportiva, encontrados en los estudiantes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación (PCDR) de la Universidad Tecnológica de Pereira (U.T.P), matriculados en el primer semestre de 2008 y su relación con las variables socio demográficas de los mismos. Para lo cual se hizo uso de una metodología descriptiva y correlacional. La población estuvo compuesta por 684 estudiantes matriculados en el primer semestre del presente año, de los cuales se obtuvo una muestra poblacional de $n=246$, a través de un muestreo probabilístico estratificado por semestres, y se les aplicó el cuestionario: Escala de medida de los motivos para la actividad física – revisada; MPAM-R, validada al contexto local a través de una prueba piloto hecha en los estudiantes. Los resultados conseguidos evidenciaron que la mayoría de los estudiantes tienen un nivel de motivación general alto (81%), y sus principales motivos para hacer actividad físico deportiva, son la diversión y el Fitness/Salud. De modo que, dado que los estudiantes tienen un buen nivel de motivación para la promoción de la actividad física saludable, se debe aprovechar esta disposición al interior de los espacios académicos e investigativos para la creación de estrategias favorables a este fin.

Por último, se encuentra el trabajo realizado por Curay Palate (2022) llamado “La motivación en la práctica de la actividad física en escolares”, que tuvo como propósito fundamental determinar el nivel de motivación por la práctica de actividad física en escolares de la Escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús. Para lo cual se hizo uso de una metodología cuantitativa, descriptiva y no experimental. La población correspondió a 1000 estudiantes, y la muestra a un total de 46 alumnos de 8vo, 9no y

10mo año de la escuela de Educación Básica Santa Marianita de Jesús. Las técnicas utilizadas fueron la encuesta, y un cuestionario validado científicamente bajo el nombre de C.A.M.P.A.F.D. (Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico deportiva). Los resultados alcanzados determinaron que el nivel de motivación para la práctica de actividad física es alto, porque el profesor los animaba en sus clases, siendo éstas motivantes y suficientes. Asimismo, otra de las motivaciones era la competencia y la salud.

Antecedentes nacionales

Spatacioli (2020) realizó una investigación llamada “Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica físico-deportiva en adolescentes de 15 a 19 años de los centros deportivos de la ciudad de Punta Alta”. El estudio tuvo como fin describir los principales factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica físico deportivo en adolescentes de 15 a 19 años de los centros deportivos de la ciudad de Punta Alta. El trabajo se inscribió en un enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo) utilizando como instrumento de recolección de datos una encuesta explicativa y una entrevista semi estructurada. La muestra estuvo compuesta por 120 deportistas de diferentes centros deportivos de la ciudad de Punta Alta (de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años). Los resultados alcanzados manifestaron que la mayor parte de los jóvenes, manifiestan una actitud positiva respecto a la práctica física deportiva. Siendo los principales factores que la propician los desafíos personales y el encuentro con pares.

Por otra parte, está el trabajo ejecutado por Ferri et al. (2014) titulado “Falta de interés y motivación del adolescente para las clases de Educación Física”, el cual tuvo como objetivo principal encontrar las causas que provocan la deserción en la adolescencia y buscar el modo de revertirlas⁵. La población estuvo compuesta por todos los alumnos adolescentes que concurren a la escuela secundaria, mientras que la muestra estuvo conformada por 50 adolescentes de 4º y 5º año de la E.E.T N°4 y de la E.E.S N° 24. Como instrumento de recolección de datos se hizo uso de entrevistas, cuestionarios y una grilla de observación. Los resultados conseguidos evidenciaron, que los alumnos no concurren a clases, porque éstas son de carácter rutinario. Asimismo, se ven obligados a practicar deportes que no son de su gusto. Un factor motivador, en cambio, es la relación que los alumnos construyen tanto con sus compañeros como con el profesor. Por lo cual se cree propicio, una planificación adecuada con buen uso del material disponible, o con

las herramientas didácticas necesarias como así también la predisposición del profesor para cambiar la metodología empleada.

MARCO TEÓRICO

Actividad física y adolescencia

El concepto de Actividad Física tal y como afirma Ureña (2000) es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Y ésta se encuentra en cualquier ámbito de nuestra vida cotidiana.

Es una práctica humana que hace referencia al movimiento, la interacción, y el cuerpo, qué está presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, y desde la infancia a la vejez (Devís y cols., 2000)⁷. Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos y así como distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas, y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales, como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno (Devís y cols., 1998).

En la adolescencia, luego de la maduración del sistema neuromuscular y hormonal, el desarrollo de la fuerza, la capacidad aeróbica y la eficiencia en los gestos se ven potenciados⁸. Es un hecho que el desarrollo en la adolescencia no ocurre al mismo tiempo para todos los niños y niñas, aunque tengan la misma edad unos niños y niñas pueden estar más desarrollados que otros. Igualmente, este proceso es diferente para niñas que para niños por las diferencias biológicas y psicologías que presentan y la forma cómo ambos géneros viven los cambios.

En esta etapa las personas experimentan grandes cambios físicos, fisiológicos, sociales, de personalidad y es cuando adquieren hábitos que van a ser trascendentales en su vida adulta. Es la etapa precisa para fomentar y fortalecer los valores, las conductas, los hábitos de vida saludable, entre otros. En esta etapa, las personas empiezan a tomar sus propias decisiones y a querer hacer las cosas sin tener en cuenta las opiniones de los demás. La autonomía que van adquiriendo en su dieta y en el nivel de práctica física, si no son adecuados, podrían condicionar su estilo de vida a corto, mediano y largo plazo afectando a su salud presente y futura (Delgado, et al., 2016). Es por ello que los jóvenes deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a

vigorosa diariamente. Asimismo, la mayor parte de la actividad física diaria debe ser aeróbica. Además, se deben incorporar actividades de intensidad vigorosa, incluidas aquellas que fortalezcan el músculo y el hueso, al menos 3 veces por semana. Por otra parte, prácticas simples como caminar activamente, andar en bicicleta, subir escaleras en lugar de tomar el ascensor son formas de potenciar adolescentes activos. Cuando en esta etapa se inicia una actividad física de mayor intensidad, como el entrenamiento de la fuerza y potencia, resulta muy importante tener en cuenta la madurez sexual y física. No todo entrenamiento de potencia y fuerza es recomendable para todos los adolescentes.

Características

Tal y como expresa Annicchiarico Ramos (2022) la actividad física debe presentar las siguientes características¹⁰:

- Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo) y vigorosa (intensidad que produzca sudoración y jadeo en la respiración).
- Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.
- Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- Satisfactoria.
- Social; que permita relaciones entre las demás personas.
- Si se compite, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo/a práctica.
- Existirán algunos aspectos lúdicos.
- Será acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- Se adaptará a las características personales.

Beneficios de la actividad física en la adolescencia

Según Bembibre (2022), la actividad física en el ser humano se ha popularizado muchísimo en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio desestresa, permite eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal¹¹. Asimismo, mejora la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa, activa el metabolismo, da fuerza a los músculos, etc.). Otro beneficio es la sociabilidad que la actividad física normalmente trae aparejada. En los gimnasios, o en los grupos de actividades físicas, las personas se encuentran e interactúan y esto por supuesto abre la posibilidad de hacer amistades nuevas que muchas veces son un motor o impulso para seguir realizando las prácticas físicas porque animan y acompañan.

Los beneficios de la actividad física para adolescentes son numerosos y se pueden clasificar en tres categorías según Ilekis et al. (2016): beneficios físicos, mentales y sociales; beneficios para la salud derivados de la actividad física en la adolescencia que se transfieren a la edad adulta y la conducta del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta.

- Beneficios físicos, mentales y sociales: La actividad física genera una serie de beneficios durante la adolescencia que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

El ejercicio proporciona un medio importante para que los adolescentes tengan éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia. Asimismo, brindan, diversión, integración, conocimiento de su cuerpo y motivación a sí mismos. También, desarrollan su capacidad para hacer frente a la adversidad y recuperarse de la derrota, dos herramientas esenciales para la vida. A su vez, la participación en actividades físicas se trata de un espacio de contención y distracción de los adolescentes, lo que se asocia a niveles inferiores de delincuencia juvenil.

En contraposición la inactividad contribuye a los crecientes niveles de obesidad, en especial en aquellos que dedican más tiempo a las pantallas (computadora, televisión, video juegos), ajustándose a un perfil de vida de sobrepeso-obesidad y aislamiento.

- Beneficios para la salud derivados de la actividad física en la adolescencia que se transfieren a la edad adulta: El riesgo de obesidad en la edad adulta es al menos dos veces más elevado en adolescentes obesos que en aquellos no obesos, lo que implica a su vez una peor salud y una mortalidad más elevada. Por lo tanto, la actividad física durante la adolescencia parece generar una protección frente a la obesidad en etapas posteriores de la vida. Al mantener una condición física aeróbica en la infancia, la actividad física durante la niñez reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta. Durante los años de crecimiento, los adolescentes desarrollan rápidamente la densidad mineral de sus huesos. Este hecho es importante, ya que el desarrollo de tanta masa ósea como sea posible durante la infancia y la adolescencia reduce las probabilidades de pérdidas excesivas de masa ósea en etapas posteriores de la vida (conocidas como osteoporosis).
- La conducta del hábito de práctica de la actividad física saludable que se mantiene hasta la edad adulta: Los y las adolescentes que acaban sus años escolares sintiendo confianza en su cuerpo y en su capacidad física y que poseen una experiencia positiva de la actividad física, presentan más probabilidades de mantenerse físicamente activos en la edad adulta. Es importante subrayar que se observan asociaciones más sólidas entre la actividad física en la adolescencia y la actividad física en la edad adulta cuando se toma en consideración la calidad de la experiencia de actividad física durante la niñez: la forma en la que se experimentan el ejercicio y el deporte durante la infancia y la adolescencia tiene un impacto sobre la posterior participación en estas actividades en la edad adulta. Las actitudes negativas adquiridas en la infancia y la adolescencia se pueden mantener hasta la edad adulta y afectar al deseo de la persona de participar en actividades físicas.

La importancia de la motivación en las actividades físicas

La motivación es un aspecto de enorme relevancia en las diversas áreas de la vida, por cuanto orienta las acciones y se conforma así en un elemento central que conduce lo que la persona realiza y hacia qué objetivos se dirige¹³ (Naranjo Pereiro, 2009). Para Ajello

(2003) la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. Trechera (2005) explica que, etimológicamente, el término motivación procede del latín motus, que se relaciona con aquello que moviliza a la persona para ejecutar una actividad. De esta manera, se puede definir la motivación como el proceso por el cual el sujeto se plantea un objetivo, utiliza los recursos adecuados y mantiene una determinada conducta, con el propósito de lograr una meta.

Sus características principales son las siguientes (Reeve, 2010):

- Mientras mayor es el deseo o la necesidad se incrementará en gran medida la motivación. La motivación supera a las razones.
- Tanto la conducta como el comportamiento de las personas son elementos que influyen directamente sobre la motivación y el grado de esta en el individuo.
- La motivación impulsa el desarrollo de las nuevas soluciones y del ingenio.
- Por medio de la motivación se logra establecer nuevos esquemas de interacción entre los individuos.

La motivación es fundamental a la hora de encarar cualquier tipo de actividad, pero en todo lo relacionado con el entrenamiento y la actividad física es aún más importante porque influirá desde lo psicológico en los resultados que vayamos obteniendo

En la Educación Física como en toda actividad humana la motivación constituye el componente más importante dentro de los procesos inductores de la personalidad, siendo en este caso quien determina la dirección o nivel de activación de la conducta hacia la actividad física en cuestión.

Para López Rodríguez (2006), la motivación contribuye a despertar en los alumnos el deseo de realizar actividades de carácter físicas. De modo, que resulta imprescindible una correcta orientación motivacional por parte de los alumnos, ya que esta influye notablemente en el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La motivación hacia la Educación Física influye también en la actitud que adoptan los alumnos, el modo en que realizan las actividades, así como en el nivel de esfuerzo que requieren para cumplir con las tareas de la misma. Los alumnos motivados sienten placer y deseos en ejercitarse y aprender Educación Física. Cuando los alumnos no se hallan

motivados por participar activamente y disfrutar de las clases de Educación Física, los resultados que se obtienen en las acciones que dentro de ella se llevan a cabo no son los más favorables, lo que limita a su vez la capacidad de mantenerse en dicha actividad y superar conscientemente los obstáculos que se puedan presentar en el camino hacia el logro de los objetivos.

Asumir la Educación Física como una necesidad de bienestar y salud para la persona que contribuya a la motivación por realizarla, permite una mejor disposición y toma de conciencia en el proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades y capacidades a desarrollar e influye en la incorporación de la práctica de ejercicios físicos como un hábito de vida.

Todo profesor de Educación Física debe lograr que sus alumnos se encuentren motivados hacia las ejecuciones que se realizan, de ello depende en gran medida el éxito de la clase.

Factores que influyen en la motivación de las actividades físicas

Daskapan et al. (2006) clasifica a los determinantes de la actividad física en características personales, características ambientales y características de la actividad¹⁹:

- Características personales: las cuales se refieren a las actitudes y conductas de la persona hacia la actividad física, cómo el disfrute, los beneficios en la salud integral, la imagen del cuerpo, la competencia y la auto eficiencia.
- Características ambientales: las cuales están relacionadas con la influencia del ambiente social sobre los hábitos de la actividad física donde se incluyen las actitudes de la familia, de los amigos, el rol docente, del entorno físico que pueden influir en el ejercicio, como así también el clima de aprendizaje.

Cox y Williams (2008) consideran que el rol del docente es el principal factor de influencia en la motivación del alumno²⁰. De su actitud y comportamiento va a depender la percepción que tienen los estudiantes de la clase de Educación Física y del éxito o fracaso de la promoción de estilos de vida saludable. Para ello es necesario generar ambientes de clase que incrementen la participación, diversión y compromiso deportivo de

los jóvenes. Asimismo, es importante el apoyo a la autonomía o grado en el que los profesores reconocen la capacidad del alumnado y fomentan su participación activa en las actividades de aprendizaje”.

El clima de aprendizaje el que se desarrollan los alumnos es otro de los aspectos más influyentes en la motivación y satisfacción de los alumnos hacia la Educación Física. Es el clima existente en el contexto social en el que se desarrollan, es decir la relación entre docente y alumno, entre alumnos, y cómo se vinculan ambas.

Finalmente se encuentran el espacio físico en dónde se realiza la tarea, y el equipamiento requerido para ello, el cual puede potenciar el aprendizaje, o tener los efectos contrarios sino cuenta con las condiciones necesarias para esto.

- Características de la actividad: aquí es importante tener en cuenta el tipo de actividad que se realiza, en dónde por ejemplo se encuentra la intensidad y el esfuerzo percibido de la acción realizada, y las habilidades requeridas para ello.

Las características personales pertenecen a la motivación intrínseca, la cual es el medio para encontrar la satisfacción dentro de uno mismo. Mientras que las características ambientales y las características de la actividad se encuentran relacionadas a la motivación extrínseca, ya que están viene desde afuera del individuo.

El rol del profesor de Educación Física

Primero es importante señalar que las actividades deportivas dentro de un establecimiento aparecen como una materia más, que hay que cumplir, que muchas veces se vuelve monótona y repetitiva, puesto que, en muchos casos su propósito se centra en desarrollar ejercicios físicos, y se le da poco protagonismo a otros elementos que son fundamentales, para lograr una mejor motivación, aprendizaje y crecimiento de los estudiantes. De modo que muchas veces se pierde el sentido holístico del trabajo deportivo, y se centra en un solo aspecto dejando de lado los demás. Por lo cual, la educación no debe limitarse al cuerpo, sino al individuo en su totalidad.

Es así, que es necesario tener en cuenta entonces, que se tiene que transmitir para lograrlo. Como se ha visto, la actividad física no hace referencia a lo meramente físico, sino que se encuentran aunados una serie de aspectos entre los que se encuentran las

habilidades motrices, las cualidades intelectuales, emocionales y espirituales, para expresar lo que el hombre es y diferenciarse de los demás.

De lo que se trataría entonces, cómo educador es motivar y transmitirle entusiasmo en lo que se hace. Poner especial interés en las necesidades e intereses de los alumnos, de modo de conocerlas y así planificar lo que se hará y cómo será la mejor manera de llevarlo a cabo. La rutina que se prepare, no debe incluir ejercicios, para lo cual no estén preparados los estudiantes.

El programa que se diseñe debe fomentar aquellas acciones que potencien experiencias positivas, en dónde se destaque la diversión, evitando así la presión que muchas veces se ejerce sobre el rendimiento físico del individuo. Es así que las actividades como el baile, y el juego nunca deben estar exentos de la asignatura.

Asimismo, es fundamental animar al alumno en todo momento para desarrollar confianza y seguridad, convirtiendo a los éxitos y fracasos en situaciones de enseñanza. Destacando que el esfuerzo y el trabajo son enriquecedores, y de que en todo siempre hay un aprendizaje.

Por último, es necesario, desarrollar la comunicación entre profesor y estudiante, y la comunicación con los demás.

METODOLOGIA

Diseño metodológico

La presente investigación se circunscribió en un enfoque mixto cualitativo-cuantitativo. Lo cualitativo buscó comprender la profundidad de los hechos, indagando en las experiencias y los sentidos que los actores les atribuyeron a los fenómenos en estudio. Mientras que lo cuantitativo proporcionó una medición numérica de esa información, en base al conteo, y al análisis estadístico. De manera tal, que en forma conjunta se obtuvo una mejor comprensión de los fenómenos en estudio.

El diseño es exploratorio y descriptivo. Exploratorio, ya que la problemática, ha sido poco abordada en la provincia de Jujuy. Descriptivo, puesto que buscó caracterizar los factores asociados a la motivación, como así también las actividades físicas que realizan los estudiantes del curso en estudio.

En relación al alcance temporal, es transversal, ya que se realizó en un periodo de tiempo determinado. En este caso, durante los meses de octubre a diciembre del año 2023.

Población y muestra

La población estuvo conformada por 23 estudiantes pertenecientes al 5to 4ta de la escuela E.E.T. Nº 1 Escolástico Zegada la provincia de Jujuy. Por lo que, al tratarse de un universo reducido, para que la muestra sea representativa, se trabajó con la totalidad de la población. Sin embargo, se tuvieron en cuenta los siguientes criterios al momento de realizarla.

Criterios de inclusión:

- Los alumnos que tengan el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Los alumnos no tengan el consentimiento informado.

Instrumentos de recolección de datos

En esta investigación se utilizó como instrumentos de recolección de datos una encuesta dirigida a los estudiantes con preguntas destinadas a conocer aspectos referidos a la motivación en la práctica de actividades físicas. Asimismo, se hizo uso de una entrevista semi-estructurada para los profesores de la institución educativa a fin de recabar información complementaria con el propósito de obtener una descripción exhaustiva y amplia de la realidad que se quiere estudiar.

Procedimiento de recolección, validación y análisis de datos

Para el proceso de recolección de datos, en primera instancia se pidió autorización a las autoridades correspondientes de la institución educativa para que pudieran brindar las facilidades adecuadas para llevar a cabo la investigación y mediante el consentimiento informado, el acceso tanto a las encuestas y entrevista con los adolescentes, como a las entrevistas con los profesores del establecimiento.

En cuanto a los procedimientos para el análisis de los datos, se hizo uso de técnicas cualitativas, con el propósito de reconstruir la realidad tal y como la perciben los actores, por medio de categorías analíticas, para establecer relaciones y extraer las conclusiones pertinentes para la investigación. Pero también fue necesario servirse de técnicas cuantitativas, para el procesamiento de la información derivada de la encuesta, en este caso, se codificaron los datos por medio de representaciones gráficas. Todo este trabajo se combinó permanentemente con la revisión y discusión de la bibliografía pertinente, en pos de aportar conocimiento a la temática planteada.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA ENTREVISTA

Sobre la motivación de los estudiantes en las clases de Educación Física

Las docentes del establecimiento respondieron que los alumnos mayormente se encuentran desmotivados en las clases de Educación Física, ya que llegan con pocas ganas de participar en las actividades que realizan. En muchos casos, se ausentan con frecuencia, aunque existe un grupo que asiste asiduamente puesto que sus aspiraciones son integrar el seleccionado del colegio y así prepararse para las diversas competencias.

Sobre los factores que propician la motivación en las actividades físicas

Con respecto a los factores que influyen en la motivación de los estudiantes respondieron que consideraban que la innovación y la variedad en las actividades era sin duda determinante, lo cual es importante, pero también deben existir otros aspectos que conjugando con lo anterior pueda dar lugar a un espacio en dónde el alumno pueda desarrollarse integralmente, tanto desde la perspectiva corporal como de la mental. De modo que no basta solo con la innovación o la diversidad, puesto que debe haber significado en lo que se enseña y cómo se lo enseña. En la capacidad del docente para poder transmitírselo al alumno, y, sobre todo en la comunicación que se pueda establecer con el educando, ya que se deben de partir de los intereses de éstos para planificarlas en consecuencia.

Sobre el desempeño de los estudiantes en las clases de Educación Física

El desempeño de los adolescentes para los docentes es regular, sobre todo en las actividades que requieren esfuerzo y el desarrollo de habilidades. No obstante, se destacan algunas individualidades que son los estudiantes que participan generalmente en los eventos de competición.

A pesar de la desmotivación de las adolescentes, igualmente éstos tratan de realizar las rutinas en clases, seguramente porque de ello depende en gran medida su calificación. No obstante, es preciso señalar, que, si persisten estas dificultades, es muy probable, que los estudiantes que dichas manifestaciones de desánimo y falta de interés dificultan el normal desarrollo de la clase, y el rendimiento se vea altamente opacado.

Sobre las actividades físicas que realizan los alumnos del establecimiento

Las actividades físicas que generalmente realizan los alumnos son ejercicios de destreza, fuerza, velocidad y pliometría (diferentes tipos de saltos coordinados).

También se practica vóley y básquet.

Como se puede ver, los ejercicios están enfocados en desarrollar las capacidades físicas de los alumnos, y aunque también se practica vóley y básquet deben existir otros tipos de actividades centradas en lo lúdico, y sobre todo en lo vivencial.

Es muy común, que en muchos casos los docentes planteen actividades generalizando a todos los adolescentes, sin saber si cuentan o no con las capacidades para realizarlas, o si las mismas son de su agrado. De este modo el profesor, debe generar espacios que propicien en los adolescentes experiencias enriquecedoras, y en dónde se tenga en cuenta las habilidades particulares de cada uno. Sin embargo, se sigue generalizando en las planificaciones, lo que obliga al cumplimiento por parte de todo el alumnado, tenga o no las aptitudes para ello. Lo cual genera agobio y desmoraliza a los adolescentes al no poder cumplir con las expectativas.

Sobre la relación de los docentes con el alumnado

Los profesores del establecimiento expresaron que la relación que tienen con los estudiantes mayormente es buena. Aunque existen ciertos problemas, pero que, con el tiempo, se los ha podido sortear satisfactoriamente.

La importancia de una buena relación es la base sobre la cual se pueda comenzar a replantear una nueva configuración en esta área. De modo, que, de esa interacción, se abran otros caminos que reconozcan el rol activo del alumno, desde sus voces y emociones permitiendo identificar aquellos factores que interfieren con el desarrollo óptimo de la clase de Educación Física, para que en conjunto se pueda construir alguna solución, haciendo que los adolescentes puedan sentir nuevamente el interés y disfruten de las actividades físicas.

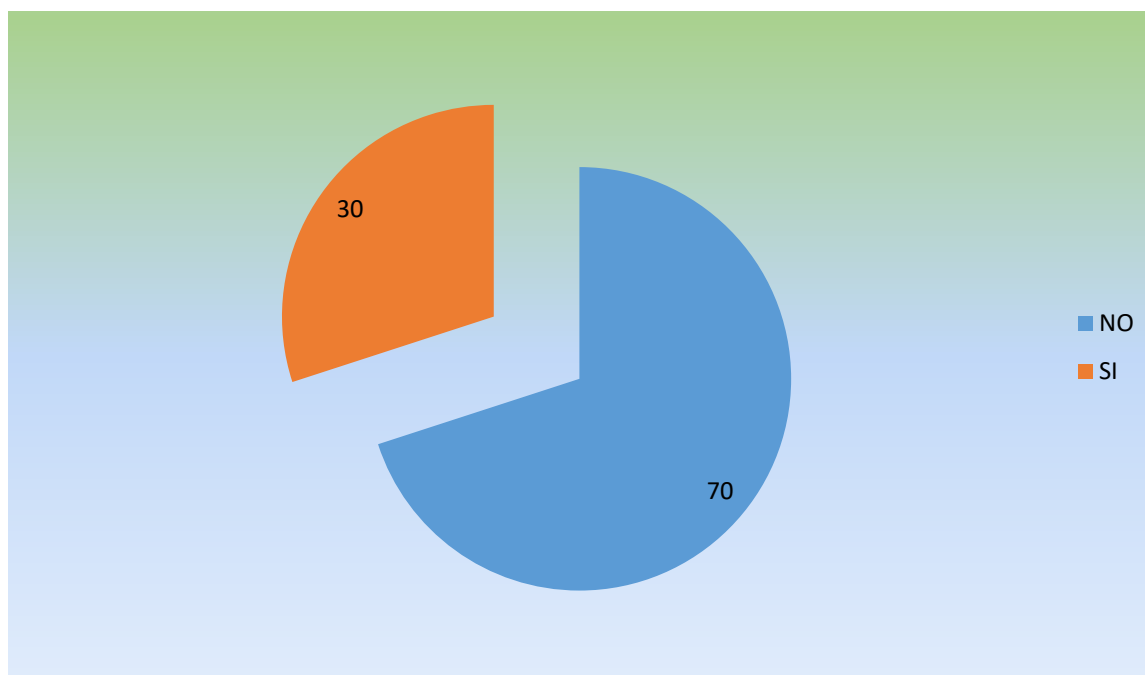
Sobre los aspectos a mejorar en las clases de Educación Física

Los docentes consideran necesarios realizar algunos cambios con respecto a las clases que imparten, como incorporar otras actividades, y dejar un poco de lado, aquellas que se centran en el esfuerzo físico. También, sería fundamental que éstas fueran realizadas de acuerdo a los gustos y capacidades del alumnado. Ya que cómo se dijo anteriormente no basta con un repertorio de éstas para motivar a los adolescentes, sino que se trata de un trabajo en conjunto, que contemple las competencias y las preferencias de las estudiantes. Preparando adecuadamente el terreno para que la huella que se deje en los estudiantes pueda ser verdaderamente significativa y que la actividad física sea implementada como un hábito diario en su vida.

ANÁLISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS

Gráfico N° 1

¿Se siente motivado en las clases de educación física?



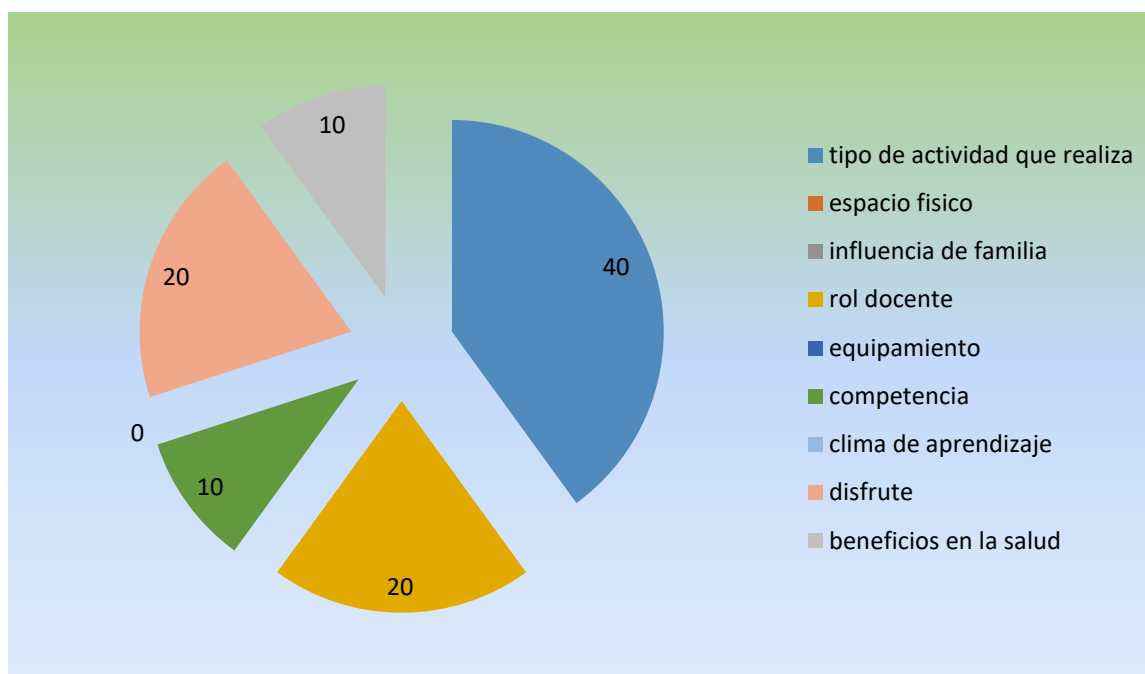
Fuente: Elaboración propia en base a datos en las encuestas realizadas a los estudiantes en el año 2023.

El 70% de los estudiantes respondieron que no se sienten motivados en las clases de educación física, y solo un 30% si se encuentra motivado.

La motivación es crucial en la vida cotidiana pues es lo que orienta al individuo a luchar y alcanzar la meta que se proponga.

Gráfico N° 2

¿Cuáles considera que son los factores que propician la motivación para realizar actividades físicas?

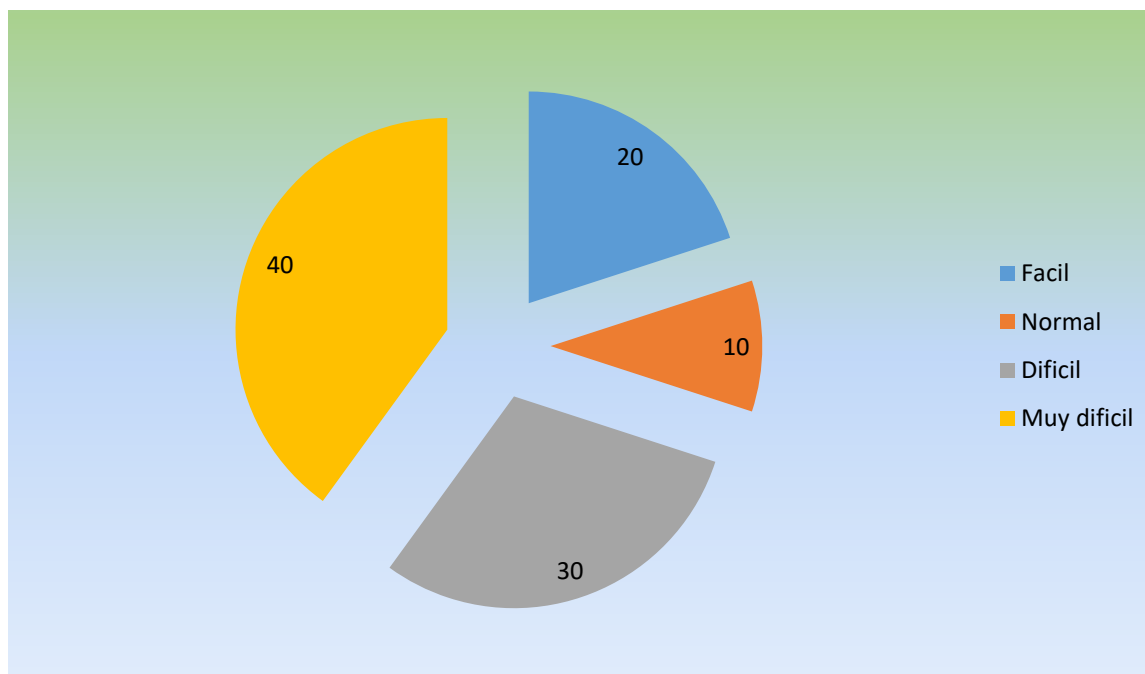


En cuanto a los factores que propician la motivación en el alumnado para realizar actividades físicas, estos son: tipo de actividad física que realiza 40%, rol docente 20%, disfrute 20%, beneficios en la salud 10% y finalmente competencia 10%.

Los tres primeros factores que se encuentran intrínsecamente involucrados, puesto que dependiendo del tipo de actividad que se realiza y del rol docente para realizar cada clase, proporcional será el disfrute para los adolescentes.

Gráfico N° 3

¿Cuál considera que es el grado de dificultad de las actividades que realizan en clase?

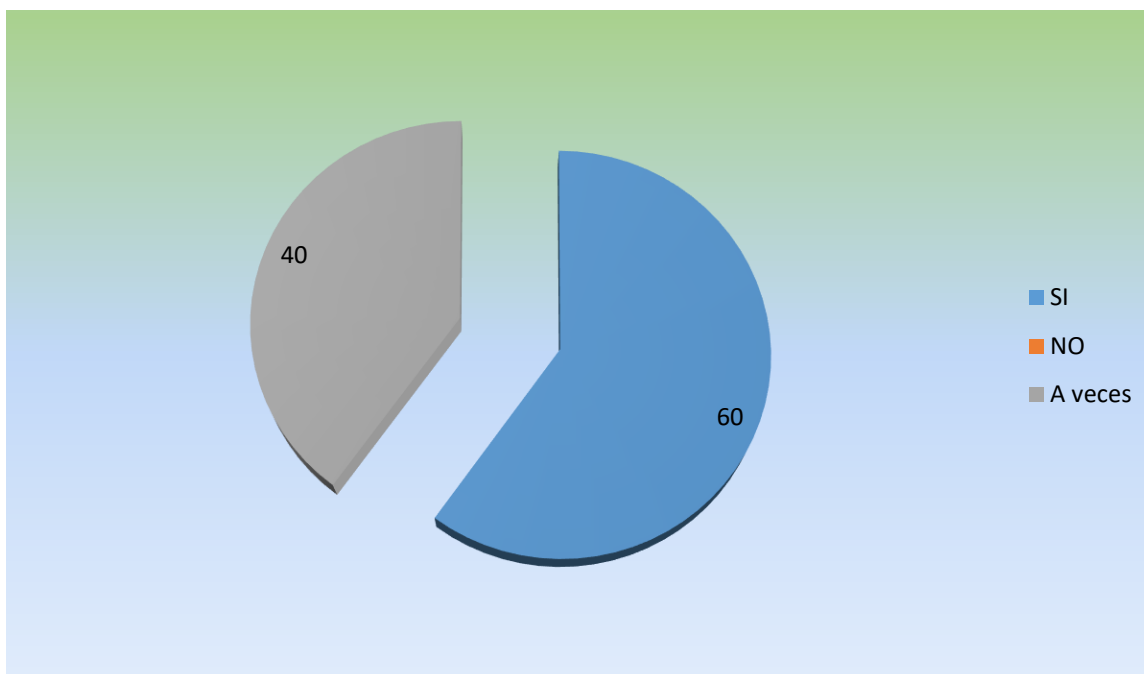


Las encuestas expresaron que el grado de dificultad de las actividades que realizan en clases es muy difícil 40%, difícil 30%, normal 10% y fácil 20%.

De este modo se puede visualizar que, de acuerdo a las respuestas dadas, las actividades de educación física mayormente tiene un grado de dificultad, más que acciones como salidas turísticas o juegos. De esta manera el aspecto lúdico y vivencial es reglado. Perdiéndose así una importante dimensión de la actividad física.

Gráfico N° 4

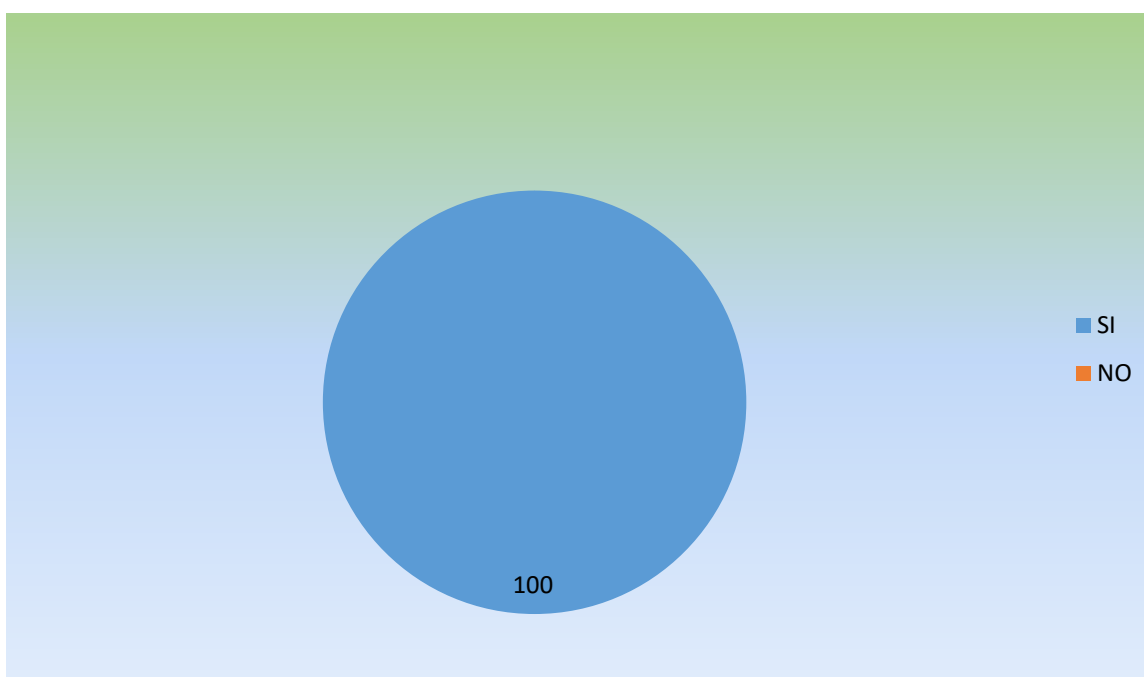
¿Participa frecuentemente en las actividades físicas que se realizan?



Un 60% de los alumnos expresaron que participan frecuentemente de las actividades físicas que realizan. Mientras que un 40% dijeron que lo hacen a veces.

Gráfico N° 5

¿Considera que existe algún aspecto para mejorar las clases de educación física?



El 100% de los encuestados respondieron que consideran que existe algún aspecto para mejorar las clases de educación física. Con respecto a ello contestaron un 40% que sería bueno que se baje el nivel de exigencia y un 60% que se realicen actividades más centradas en los juegos.

CONCLUSIÓN

El presente trabajo de investigación centró sus bases en conocer los factores asociados a la motivación en las actividades físicas de los adolescentes que cursan el 5to año 4ta división de la E.E.T N°1 Escolástico Zegada de la provincia de Jujuy.

A efectos de la realización de la misma se encuestó al alumnado del curso mencionado. Como así también a las docentes de la institución educativa para complementar la información en base a los objetivos planteados, y los resultados fueron los siguientes.

La mayoría de los estudiantes encuestados no se encuentran motivados en las clases de Educación Física, siendo los principales factores que lo propician las actividades que le exigen un gran esfuerzo físico, el nivel de requerimiento por parte del profesor, como así también la falta de juegos que posibiliten tener un momento de distensión de la carga.

En contraposición los principales factores que influyen para motivarlos son el disfrute, el rol del profesor, el tipo de actividad que se realiza, y finalmente la competencia.

Asimismo, se destaca que, entre los factores señalados, no se haya mencionado a los beneficios que el ejercicio trae a la salud integral y a la autosuficiencia. Puesto que más que apuntar a la formación de atletas, que requieren de una disciplina y formación particulares, se ha de proporcionar a los alumnos herramientas donde se priorice el conocimiento del cuerpo, la expresión corporal, la sana convivencia, potenciando siempre el trabajo en equipo, y el desarrollo de valores, por medio de experiencias que no sigan una rutina preestablecida, sino que a través de ellas el alumno pueda aprender más de sí mismo y de los otros.

Por otra parte, las actividades físicas que se realizan en clases, tal y como lo expresan los docentes se basan en ejercicios que requieren de fuerza, velocidad, como así también de ciertas destrezas. Aunque también se practican deportes. No obstante, los mismos destacan que para lograr la motivación sería importante la innovación y la variedad en las acciones que imparten. Y reconocen la importancia de partir de los gustos y preferencias del alumnado para planificarlas en consecuencia. Puesto que la innovación en sí misma, y la diversidad no es sinónimo de motivación. Ya que muchas veces los docentes vienen cargados con un

repertorio de técnicas e información específicas, y no poseen la habilidad para poder transmitir con claridad lo que se pretende realizar. De esta manera puede existir variedad, pero ésta no es del interés del alumnado. Por lo cual se debe de partir de los intereses de los alumnos, y adecuarse a las habilidades particulares de ellos.

Aunque los docentes consideran que el desempeño de los adolescentes es regular y la relación es buena, los adolescentes en estudio participan con poca frecuencia de las actividades físicas. Lo que a su vez puede producir con el paso del tiempo en el abandono paulatino de esta materia, influir en el clima de aprendizaje de las clases, o generar tensiones entre el profesor y el alumno.

Con respecto a los aspectos a mejorar en clases, las estudiantes destacaron, que les gustaría que no existiera tanta exigencia y desearían que se pudieran realizar otras actividades más centradas en lo lúdico, puesto que las que realizan son difíciles para la mayoría de las estudiantes, y las clases son aburridas.

Es así, que además de tener en cuenta todas estas cuestiones es necesario que el docente genere espacios para jugar, en dónde se priorice el disfrute, y se convierta en una convicción que deviene en salud y bienestar. En dónde todos puedan demostrar sus distintas capacidades, aportando sus habilidades y fortaleciendo así su desarrollo pleno y espontáneo. Por último, cabe destacar que las hipótesis planteadas al principio de esta investigación las cuales afirmaban que la población en estudio no se encontraba motivada durante las clases de educación física; y que el principal factor asociado a ello, era el tipo de actividades, que realizaban se encuentra validada. No obstante, como se ha mencionado en repetidas ocasiones, hay que tener en cuenta además otros aspectos para que la actividad física en vez de posicionarse desde una realidad ajena al estudiante, una clara obligatoriedad, con el fin de alcanzar buenos resultados, para lo cual se debe de cumplir ciertos estándares; pase a ser un lugar en dónde el estudiante se pueda sentir a gusto, contribuyendo así a su crecimiento personal.

PROPUESTAS SUPERADORAS

Las siguientes propuestas superadoras se planearon en conjunto con la institución previo a entrevistas con los estudiantes para indagar en el tipo de preferencias en cuanto a las actividades físicas, y a sus habilidades particulares. De este modo se diseñaron los siguientes proyectos:

El primer proyecto de ESI, de naturaleza institucional se realizó entre diferentes materias, desde la educación física se trabajó a través de los juegos tradicionales y sketch". El cual consistía en que los alumnos del 5to año 4ta división, formaran grupos de trabajo para investigar acerca de la historia de los juegos tradicionales, su origen, y las reglas de los mismos. Una vez terminada la investigación debían crear los juegos que le gustaron, también afiches (explicando cómo se juega cada juego) o una dramatización o sketch, donde se muestre como se juega, el juego elegido. Los juegos preferidos fueron, el tejo, la rayuela, stop, el sapo. Algunos de éstos fueron recreados con material reciclable.

La motivación es crucial en la vida cotidiana pues es lo que orienta al individuo a luchar y alcanzar la meta que se proponga. Pero en todo lo relacionado a la actividad física es sumamente importante puesto que trae beneficios integrales para la persona que lo practique, y el placer y el disfrute se hacen presentes. Por el contrario, cuándo los alumnos se encuentran desmotivados, como en este caso, es probable que el nivel de esfuerzo y el modo que realizan las actividades no sea el adecuado, provocado a su vez el paulatino desinterés, y en muchos casos, la deserción de las clases de Educación Física.

Hoy en día es sumamente común que los educadores vengan cargados con un sistema de conocimientos y habilidades para desarrollar las clases, pero con, frecuencia debido a ello se pierde el sentido de la actividad física en sí, priorizando los resultados, por encima de los verdaderos intereses de los estudiantes.

Los profesores deberíamos de ofrecer a nuestros educandos actividades más cercanas a sus intereses, y así conseguir lograr sus objetivos de enseñanza y aprendizaje y que los adolescentes se sientan a gusto, y puedan disfrutar verdaderamente de cada clase. Por este motivo a través de los proyectos que planifique, priorice actividades que sean más recreativas y de juegos.

Un punto importante es conocer las expectativas del alumnado, para conocer sus gustos y preferencias a la hora de realizar actividades físicas. Asimismo, resulta fundamental poder entablar una buena comunicación con los adolescentes, de modo de poder despejar cualquier tipo de dudas. Por lo tanto, no se debe considerar a la educación física circunscripta en una enseñanza formal, sino una acción formativa, por la cual el individuo puede desarrollarse integralmente.

BIBLIOGRAFÍA

- Ajello, A. M. (2003). La motivación para aprender. En C. Pontecorvo (Coord.), Manual de psicología de la educación. 251-271. España: Popular.
- Annicchiarico Ramos, R. (2022). La actividad física y su influencia en una vida saludable. Revista digital, 8 (51). <https://www.efdeportes.com/efd51/salud.htm>.
- Bembibre, C. (marzo, 2022). Definición de Actividad Física. Definición ABC. <https://www.definicionabc.com/ciencia/actividad-fisica.php#apa-abc>.
- Cox, A., y Williams L. (2008). Los roles del apoyo docente percibido, la motivación, clima y satisfacción de necesidades psicológicas en estudiantes de Educación Física. Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio, 30, 222-239.
- Curay Palate, J. (2022). La motivación en la práctica de la actividad física en escolares
- [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].
- <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/34241/1/10.%20EST.%20CURAY%20PALATE%20JUAN%20CARLOS%20TESIS-signed-signed-signed.pdf>.
- Daskapan, A., Handan, E. y Eker, L. (2006). Barreras percibidas para la actividad física en estudiantes universitarios. Revista de Ciencias del Deporte y Medicina, 5, 615-620.
- Delgado, M., Gutierrez, Á, y Castillo, M. (2016). Entrenamiento físico deportivo y alimentación. De la infancia a la adultez (3rd ed.). Barcelona, España: Paidotribo.
- Devís, J. (Coord.). (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona. INDE.
- Devís, J. (1998). La salud en la Educación Física escolar: materiales curriculares para el alumnado de enseñanza primaria. En: Villamón, M. (Director). La Educación Física en el currículum de primaria. Consellería de cultura, Educación y Ciencia, Valencia.
- Escudero Sanz, D. (2009). La motivación hacia las clases de Educación Física.
- Revista digital, 14 (34).
- <https://efdeportes.com/efd134/fisica.htm#:~:text=En%20la%20Educaci%C3%B3n%20DE>

[%C3%ADsica%20como,la%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20cuesti%C3%B3n.](#)

Ferri, A., Lagos, M. y Rossini, M. (2014). Falta de interés y motivación del adolescente para las clases de Educación Física [Tesis de grado, Instituto Superior de Formación Docente N° 86 “Cacique Valentín Sayhueque”]. https://isfd86-bue.infod.edu.ar/sitio/upload/Tesis_Falta_de_interes_y_motivacion_del_adolescente_para_las_clases_de_Educacion_Fisica.pdf.

Flores Valencia, L. (2008). Motivación para la actividad físico deportiva en los estudiantes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación. U.T.P. 2008 [Tesis de grado, Universidad Tecnológica de Pereira]. <https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/61f5bff1-9ac8-4309-9b94b7dff55a02da/content>.

Gálvez Casas, A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <https://www.efdeportes.com/efd107/motivosde-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>.

Ilekis, F., Kunich, G. y Pinilla, L. (2016). Adolescencia y deporte [Trabajo de investigación, ISFD N°86 “Cacique Valentín Sayhueque”]. https://isfd86-bue.infod.edu.ar/sitio/metodologia-de-investigacion-enef/upload/Adolescencia_y_Deporte.pdf.

López Rodríguez, A. (2006) El proceso de enseñanza – aprendizaje en Educación Física. La Habana. Editorial Científico – Técnica.

Ministerio de Salud de la Nación (2021). Salud reunió a referentes provinciales para avanzar en estrategias conjuntas que promuevan la actividad física. <https://www.argentina.gob.ar/noticias/salud-reunio-referentes-provinciales-paraavanzar-en-estrategias-conjuntas-que-promuevan-la>.

Naranjo Pereira, M. L. (2009). Motivación: Perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. Educación, 33(2). 153-170. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>.

Organización Mundial de la Salud (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. <https://www.who.int/es/news/item/2211-2019-new-who-led-study-says-majority-of->

[adolescents-worldwide-are-notsufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk.](#)

Reeve, J. (2010). Motivación y emoción (5ta ed.). Mc Graw Hill.

Spatacioli, E. (2020). Factores motivacionales relacionados con la adherencia a la práctica físico-deportiva en adolescentes de 15 a 19 años de los centros deportivos de la ciudad de Punta Alta [Tesis de grado, Universidad Nacional de Rio Negro].
[https://rid.unrn.edu.ar/bitstream/20.500.12049/5371/1/Spatacioli-2020.pdf.](https://rid.unrn.edu.ar/bitstream/20.500.12049/5371/1/Spatacioli-2020.pdf)

Trechera, J. L. (2005). Saber motivar: ¿El palo o la zanahoria? [http://www.psicologiaonline.com/articulos/2005/motivacion.shtml.](http://www.psicologiaonline.com/articulos/2005/motivacion.shtml)

UNICEF. (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes Prácticas necesarias para la vida.
[https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf.](https://www.unicef.org/uruguay/media/2276/file/La%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20ni%C3%B1os,%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes.pdf)

Ureña, F. (2000). Deporte escolar: Educación y salud. En: A.A.V.V.: La Educación Olímpica. Ayuntamiento de Murcia.

ANEXO

ANEXO I: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre/madre o tutor:

Su hijo ha sido invitado a participar de un trabajo de investigación titulado Factores asociados a la motivación en las actividades físicas de las adolescentes que cursan el 5to año 4ta división de la Escuela de Educación Técnica N°1 Escolástico Zegada de la provincia de Jujuy”, en el marco del Trabajo Final de la carrera de la Licenciatura en Gestión Educativa y Deportiva llevado a cabo por el profesor de Educación Física Soto, Claudio Gustavo.

El presente estudio tiene como objetivo conocer los factores asociados a la motivación en las actividades físicas de las adolescentes del establecimiento en estudio. Para lo cual se solicita la colaboración de su hijo para brindar información relacionada a ello.

Después de haber leído y comprendido el objetivo del trabajo y haber resuelto las dudas que tenía al respecto, doy mi conformidad para que mi hijo participe en el presente trabajo de investigación.

San Salvador de Jujuy.....de 2023

Parentesco:

Firma.....

Aclaración de firma.....

DNI.....

ANEXO II: ENCUESTA

¿Se encuentra motivado en las clases de Educación Física?

-SI

-NO

2- ¿Cuáles considera que son los factores que propician la motivación para realizar actividades físicas?

-Disfrute

-Beneficios en la salud integral

-Imagen del cuerpo

-Autosuficiencia

-Competencia

-Influencia de la familia

-Influencia de amigos

-Rol docente

-Clima de aprendizaje

-Espacio físico

-Equipamiento adecuado

-Tipo de actividad que se realiza

-Todos

-Otros (especificar)

3- ¿Cuál considera que es el grado de dificultad de las actividades de Educación Física que se realizan?

-Fácil

-Normal

-Difícil

-Muy difícil

4- ¿Participa frecuentemente de las actividades físicas que se realizan?

-SI

-NO

-A VECES

5- ¿Considera que existe algún aspecto para mejorar las clases de Educación física?

-SI

-NO

En el caso de que la respuesta sea SI indique cuál sería

¡¡¡Muchas gracias por participar!!!

ANEXO III: ENTREVISTA II

Entrevistado: Docente de Educación Física del establecimiento

Desde su rol profesional ¿considera que sus estudiantes se encuentran motivados en las clases de Educación Física?

¿Cuáles cree que son los factores que propician la motivación en las actividades físicas?

En líneas generales ¿cómo cree que es el desempeño de sus estudiantes en Educación Física?

¿Cuáles son las actividades físicas que comúnmente realizan sus alumnas?

¿Cómo es la relación con sus estudiantes?

¿Cuáles son los aspectos que mejoraría de las clases de Educación Física?