



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 2

Neiva, 26-04-2021

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

El (Los) suscrito(s):

Diana marcela Piedrahita Núñez, con C.C. No. 26431144

Liliana Marcela Álvarez Segura. con C.C. No. 1081154638

Autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado o Diana marcela Piedrahita Núñez, Liliana Marcela Álvarez Segura

Titulado, FACTORES MOTIVACIONALES DE LA ADHERENCIA A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE BASICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ HILARIO LÓPEZ DEL MUNICIPIO DE CAMPOALEGRE (HUILA)

presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar al título de Maestría en Educación Física.

Autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que, con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales "open access" y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 2

- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.
- De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores" , los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma:

Firma:



TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO: FACTORES MOTIVACIONALES DE LA ADHERENCIA A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ HILARIO LÓPEZ DEL MUNICIPIO DE CAMPOALEGRE (HUILA)

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Piedrahita Núñez	Diana Marcela
Álvarez Segura	Liliana Marcela

DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Sierra Barón	William

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Sierra Barón	William

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: MAGISTER EN EDUCACIÓN FÍSICA

FACULTAD: EDUCACIÓN

PROGRAMA O POSGRADO: Maestría en Educación Física.

CIUDAD: Campoalegre HUILA **AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2021 **NÚMERO DE PÁGINAS:** 75

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Diagramas___ Fotografías___ Grabaciones en discos___ Ilustraciones en general___ Grabados___ Láminas___ Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___ Retratos___ Sin ilustraciones X Tablas o Cuadros X

SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento: SPSS Versión 22, Microsoft Word.



MATERIAL ANEXO: Instrumentos

PREMIO O DISTINCIÓN (*En caso de ser LAUREADAS o Meritoria*):

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

Español

Factores motivacionales

Adherencia

Actividades deportivas extraescolares

Secundaria.

Inglés

Motivational factor

Adherence

Extracurricular sports activities

Secondary

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en un grupo de estudiantes de la Institución Educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre – Huila. El presente estudio es de enfoque cuantitativo con diseño no experimental de tipo descriptivo y de corte transeccional. La población de estudio fueron estudiantes de la institución educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre Huila. Para seleccionar una muestra representativa de la población se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Participaron un total de 507 estudiantes. Para la recolección de información se utilizó el cuestionario sociodemográfico y la Escala de Motivación en el Deporte. Los resultados indican que la motivación intrínseca, tiene más arraigo entre los muchachos para la adherencia a un programa deportivo extraescolar.

ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

The purpose of this research was to determine the motivational factors of adherence to extracurricular sports activities in a group of students of the José Hilario López educational institution in the municipality of Campoalegre - Huila. The present study is of quantitative approach with non-experimental design of descriptive type and of transeccional cut. The study population were students from the José Hilario López educational institution in the municipality of Campoalegre Huila. To select a representative sample of the population, a non-probabilistic sampling was carried out for convenience. A total of 507 students participated. The sociodemographic questionnaire and the motivation scale in sport were used to collect information. The results indicate for age and intrinsic-aesthetic motivation, there is a negative correlation, because the correlation coefficient is -0.75 that is, the out of association between the two variables is negative.



CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	3 de 3
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

APROBACION DE LA TESIS

Nombre Presidente Jurado: Fernando Galindo Perdomo

Firma:

Nombre Jurado: Jaime Monje Mahecha

Firma:

**FACTORES MOTIVACIONALES DE LA ADHERENCIA A LAS ACTIVIDADES
DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE BASICA
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ HILARIO LÓPEZ DEL
MUNICIPIO DE CAMPOALEGRE (HUILA)**

**DIANA MARCELA PIEDRAHITA NÚÑEZ
LILIANA MARCELA ÁLVAREZ SEGURA**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA
NEIVA – HUILA**

2021

**FACTORES MOTIVACIONALES DE LA ADHERENCIA A LAS ACTIVIDADES
DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE BASICA
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ HILARIO LÓPEZ DEL
MUNICIPIO DE CAMPOALEGRE (HUILA)**

**DIANA MARCELA PIEDRAHITA NÚÑEZ
LILIANA MARCELA ÁLVAREZ SEGURA**

Trabajo de grado para optar por el título de Magíster en Educación Física

ASESOR

WILLIAN SIERRA BARÓN, Mg.

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA
NEIVA – HUILA**

2021

DEDICATORIAS

Diana Marcela Piedrahita Núñez

Esta Tesis está dedicada a Dios, por guiar siempre mi camino por darme sabiduría encada decisión de mi vida.

A mi hija Lanna Gabriela López Piedrahita y a mi esposo Jaime Andrés López Artunduaga por el apoyo y comprensión que durante estos 2 años recibí de ellos, por esperarme en casa, fines de semanas completos, sacrificando lo más preciado en la vida que es el tiempo compartido en familia.

A mis padres José Piedrahita y Yolanda Núñez por haber hecho de mí una mujer de bien.

A mis hermanos carolina Piedrahita, Erika Piedrahita y José Leonardo Piedrahita, él mi hermano fue quien me impulso para empezar esta etapa de mi vida que me llenara de muchos éxitos

Y para terminar a todas las personas que en este camino conocí e hicieron parte de mi vida, mis compañeros de maestría a todos ellos DIOS LOS BENDIGA.

Liliana Marcela Álvarez Segura

Principalmente la presente Tesis es dedicada y agradecida a Dios ya que, gracias a él, se ha podido desarrollar y culminar este proceso de conocimiento, pero en especial llevar a cabo una de las metas que estaban dentro el caminar de mi vida.

A mi hijo David Alejandro Mendez Álvarez, mi más grande motor en continuar siendo una mejor Madre, persona y profesional, para que esté siempre orgulloso del proceso de su madre. Por comprender mi ausencia los fines de semana durante estos dos años. Por darme ese Amor, cariño y ser por quien hoy en día me enseña a nunca rendirme frente a las adversidades.

A mis padres Eduardo Álvarez y Silvia Segura quienes siempre han confiado en mí, por su amor y por brindarme ese gran ejemplo de trabajo constante y dedicación, convirtiéndome en una mujer perseverante, responsable y visionaria, ellos quienes siempre he podido contar con ese gran apoyo en cada uno de mis proyectos de mi vida.

A mis Hermanos Martha Yaneth Segura, Oscar Yimmi Segura, Alexander Álvarez Segura y Oliver Álvarez Segura, por ser ese ejemplo de lucha, constancia y empuje ellos que siempre me han dado los mejores consejos y que han sido participe de cada uno de mis proyectos, de los cuales me han apoyado cual sea que haga.

A mi esposo Oscar Alfonso Mendez Palencia quien desde un principio siempre fue la persona que apoyo este proceso de crecimiento profesional.

A mi Institución el Colegio ASPAEN Gimnasio Yumana encabezado por nuestra Rectora Marcela Artunduaga y cada una de sus participantes de comité Administrativo y académico, el cual hace ya nueve años laboro y me permitieron tener los espacios suficientes para yo poder seguir creciendo a nivel académico y profesional.

A mis sobrinas, sobrinos, primos, tíos, amigas y compañeros de estudios, los cuales han hecho ver en mí que soy una mujer que puede realizar cada meta que se propone y alcanzar el éxito que he deseado por mucho tiempo, a ellos mil gracias por confiar siempre en mí.

Mil gracias por todo el apoyo, Dios me los bendiga siempre.

AGRADECIMIENTOS

Hemos llegado a culminar unas de las metas propuestas en nuestras vidas a nivel educativo, el cual nos sentimos orgullosas del trabajo finalizado. Y nos detenemos hoy agradecer aquellas personas que durante estos dos años de nuestro crecimiento académico han estado ahí dándonos ese apoyo incondicional, especialmente a nuestros padres, esposos (a), hijos (a), hermanos y demás familiares quienes en muchos momentos no pudimos compartir con ellos pero con su amor, paciencia y tolerancia asumieron este rol de ser esa base en nuestras vidas para lograr lo que hoy en día sentimos ser unos de los triunfos más esperados dentro de nuestra profesión como Licenciados y Docentes de esta hermosa área de Educación Física.

A nuestros docentes los cuales en cada uno de los encuentros nos enriquecieron de conocimientos y de nuevas estrategias metodológicas, las cuales ayudaron a incentivar y fortalecer nuestra vocación como docente.

Queremos agradecer a nuestro asesor Willian Sierra Baró quien nos acompañó durante esta etapa, aportando sus conocimientos y confianza a nuestra Tesis de grado, el cual nunca se limitó en apoyarnos siempre en cada una de nuestras ideas siendo el guiador y conector de las mismas.

Agradecemos al Municipio de Campoalegre y a su Institución Educativa “José Hilario López” encabezado por la Rectora Especialista Nidia Constanza Bastos Barrera, como también a cada uno de los estudiantes que participaron de esta investigación.

A nuestros compañeros de tesis Emirne Saavedra, Jhon Jairo Calderón quienes fueron portadores de conocimiento importantes para la realización y ejecución de nuestra Investigación, como también no podíamos dejar de mencionar aquellos compañeros que iniciaron siendo parte de este proyecto como son Rosember Burbano y Tulio Rodríguez los cuales durante el camino no

pudieron continuar, a cada uno de ellos nuestros sinceros y profundos agradecimientos por haber hecho parte de nuestro grupo de tesis y convertirse en personas especiales para nosotros.

A todos nuestros compañeros de maestría por permitir compartir espacios importantes de risas y momentos que quedaran en nuestros corazones durante estos dos años, donde salieron grandes amigos.

Quisiéramos nombrar a muchas personas que de una u otra forma se han cruzado en nuestro camino y han contribuido en nuestra tesis, sentimos mucho no poder nombrarlos a todos, pero queremos que sepan que cada uno de ustedes estará siempre en nuestros corazones.

A todas gracias por la ayuda, el apoyo y la comprensión, por darnos fuerzas para seguir adelante y no desfallecer durante el camino, es por ello que una vez más gracias por haber hecho esto posible.

Muchas gracias

Tabla de contenido

Resumen.....	11
Introducción	13
1. Planteamiento del problema	15
2. Justificación	19
3. Antecedentes.....	22
3.1 Internacional.....	22
3.2 Nacional	26
3.3 Local.....	30
4. Objetivos	32
4.1 objetivo general	32
4.2 objetivos específicos	32
4. Marco teorico.....	32
5.1 Factores motivacionales	32
5.2 Motivación Extrínseca.....	33
5.3 La motivación intrínseca	33
5.4 Motivación intrínseca-extrínseca	34
5.5 Motivación Intrínseca al conocimiento	34
5.6 Motivación intrínseca-estética.....	34
5.7 Motivación intrínseca-autosuperación.....	34
5.8 Motivación intrínseca al cumplimiento.....	35
5.9 Amotivación	35
5.10 Motivación integral deportiva	35
5.11 Cultura física	35
5.12 Adherencia al ejercicio.....	36
5.13 Deporte	37
5.14 Deporte formativo	37
5.15 Entrenamiento deportivo	38
5.16 Tiempo libre	38

5.17 El aprovechamiento del tiempo libre	38
5.18 Educación Física	39
5.19 La educación extraescolar	39
5.20 Adherencia deportiva extraescolar	39
6. Diseño metodológico	40
6.1 Tipo de estudio	40
6.2 Población.....	40
6.3 Muestra.....	40
6.4 Criterios de inclusión y exclusión	41
6.4.1 Criterios de inclusión.....	41
6.4.2 Criterios de exclusión	41
6.5 Instrumentos de recolección de información	41
6.6 Procedimiento.....	45
6.7 Consideraciones éticas	46
7. Resultados	47
8. Discusión.....	54
9. Conclusiones	59
10. Recomendaciones	61
Referencias Bibliograficas	62
5. Anexos	68

Lista de tablas

Tabla 1 Escala de Likert.....	44
Tabla 2. Puntuaciones de consistencia interna.....	44
Tabla 3. Distribución de las variables sociodemográficas	47
Tabla 4. Factores de motivación deportiva evaluados	48
Tabla 5. Diferencias de medias	50
Tabla 6. Correlación entre los factores de motivación al deporte.....	52

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en un grupo de estudiantes de la Institución Educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre – Huila. El presente estudio es de enfoque cuantitativo con diseño no experimental de tipo descriptivo y de corte transeccional. La población de estudio fueron estudiantes de de la institución educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre Huila. Para seleccionar una muestra representativa de la población se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Participaron un total de 507 estudiantes. Para la recolección de información se utilizó el cuestionario sociodemográfico y la Escala de Motivación en el Deporte. Los resultados indican que la motivación intrínseca, tiene más arraigo entre los muchachos para la adherencia a un programa deportivo extraescolar

Palabras clave: factores motivacionales, adherencia, actividades deportivas extraescolares, secundaria.

SUMMARY

The purpose of this research was to determine the motivational factors of adherence to extracurricular sports activities in a group of students of the José Hilario López educational institution in the municipality of Campoalegre - Huila. The present study is of quantitative approach with non-experimental design of descriptive type and of transectional cut. The study population were students from the José Hilario López educational institution in the municipality of Campoalegre Huila. To select a representative sample of the population, a non-probabilistic

sampling was carried out for convenience. A total of 507 students participated. The sociodemographic questionnaire and the motivation scale in sport were used to collect information. The results indicate for age and intrinsic-aesthetic motivation, there is a negative correlation, because the correlation coefficient is -0.75 that is, the out of association between the two variables is negative.

Keywords: motivational factors, adherence, extracurricular sports activities, secondary.

Introducción

Esta investigación surge a partir de la gran importancia que ha cobrado la práctica deportiva extraescolar en la adolescencia en los últimos años; su estudio ha sido determinante como un fenómeno social que ha tocado las puertas de las instituciones educativas para atender el tiempo después de la jornada escolar; por lo tanto, considerar la práctica deportiva como actividades propias de un grupo selecto o población ha demostrado que el desarrollo de habilidades y capacidades son actividades que se deben promover en todos los escolares; su intervención durante la niñez y adolescencia, estimula el interés y participación para los periodos de vida posteriores y marca una mayor predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto. Es por esto que actualmente el deporte es considerado como uno de los contextos más idóneos para tener satisfacciones de tipo personal en espacios extraescolares. En esa misma dirección la promoción y la adhesión a las actividades deportivas en los adolescentes son conductas de gran importancia. Sin embargo, las conductas y hábitos de los jóvenes escolares están expuestos a muchas presiones, que no siempre favorecen la adhesión deportiva, factores de tipo personal, social y la falta de programas en prevención y promoción de la salud en las instituciones educativas amenazan las situaciones conductuales de los jóvenes escolares.

El informe que se presenta incluye un listado de referencias y los anexos que permiten ampliar algunos elementos de la investigación. En primer lugar, se presenta el apartado denominado Introducción el cual contiene el planteamiento, la descripción, la formulación del problema y la pregunta de investigación; incluye además la justificación y los objetivos tanto generales como específicos que se quieren alcanzar con la investigación.

Posteriormente se expone el marco conceptual, que describe los antecedentes teóricos de factores motivacionales, adherencia al ejercicio, adherencia deportiva extraescolar, actividad física, inactividad física, actividad deportiva, ejercicio físico y deporte. En este mismo apartado se incluyen los antecedentes empíricos relevantes para el estudio en el orden internacional, nacional y local.

A continuación, la metodología describe el enfoque y diseño de investigación, la población y la muestra; relaciona las cuatro etapas desarrolladas en el procedimiento del estudio; describe las técnicas y los instrumentos utilizados para la recolección de la información y cierra el apartado con las consideraciones éticas.

La discusión, expone el diálogo entre los resultados de acuerdo con los antecedentes y los resultados obtenidos en el presente estudio.

El último apartado, corresponde a las conclusiones, recomendaciones y anexos.

1. Planteamiento del problema

Son frecuentes las investigaciones que destacan las ventajas del deporte escolar en la formación de los estudiantes, entre otras la autodisciplina, uno de los hábitos más importantes que el deporte forja en nuestro carácter. Al practicar algún deporte tenemos que ser responsables, organizados, dedicados, comprometidos y por consiguiente el hacer deporte nos ayuda a obtener esos valores a través de la disciplina. El humano al adquirir esos valores en el deporte inconscientemente empieza a utilizarlos en la vida cotidiana (Castillo, 2016).

Además del aporte social, son relevantes los beneficios para la salud en múltiples aspectos, dado que se mejora la condición física, entendida como:

El estado dinámico de energía y vitalidad que permite las tareas habituales, disfrutar del tiempo de ocio, afrontar emergencias imprevistas sin fatiga excesiva, ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas, y desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir.
(Rodríguez, 1995, p. 88)

Este es un aporte del deporte al estilo de vida, dado que un niño que hace deporte será un niño saludable y muy probablemente un adulto saludable, porque es probable se convierta en un adulto físicamente activo.

Sin embargo, los adolescentes en la actualidad tienen una gran oferta de actividades extraescolares, que compiten con la actividad física y el deporte, algunas de ellas resultan más motivantes para sus padres, en cuanto a su futuro académico y económico, que la práctica deportiva

(Guerrero, 2005). Al parecer es necesario ofrecer un deporte más orientado a la formación, fundamentación y recreación, que a las pretensiones competitivas. Al intentar dar respuesta a las causas de abandono, con base en la teoría de las metas de logro, en un estudio realizado con 134 deportistas adolescentes enrolados en grupos competitivos orientados al alto nivel, concluyeron que el abandono se puede predecir por una orientación al ego y a una baja percepción de la habilidad comparada (Cervelló, 2007).

Los niños de entre 5 y 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física, mayoritariamente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa. Asimismo, sería conveniente un mínimo de tres veces semanales de práctica de actividades que fortalezcan el aparato locomotor (Escalante, 2011).

Hay otra amenaza muy palpable en nuestros días, al respecto Isorna, Ruiz y Rial (2013) afirman.

En nuestra sociedad se presentan una serie de juegos de carácter sedentario (videojuegos, juegos en red, redes sociales) muy practicados por los adolescentes y que presentan escasa o nula implicación motriz, además de que inducen un comportamiento de aislamiento social al realizarse gran parte de ellos en solitario(p.5).

Es necesario revertir esta tendencia sedentaria desde la infancia, para lo cual los agentes de socialización que ocupan los primeros lugares en la vida del adolescente e influyen sobre todo el proceso de formación deben hacer un esfuerzo. Casimiro (2002) afirma. “Evidentemente, será más sencillo y factible instaurar o modificar parámetros de conducta en niños que en adultos, ya que éstos tienen sus costumbres bien sentadas. Además, debemos tener presente que los hábitos de vida relacionados con la salud se establecen en la infancia” (p. 151)

Las evidencias de los estudios expuestos anteriormente ponen de manifiesto un problema de falta de adherencia de la práctica de actividad físico-deportiva a medida que avanza la edad en los jóvenes, y muestran una falta de motivación a la práctica deportiva y presentan una tendencia hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables. Esta situación de falta de continuidad de la práctica de actividad físico-deportiva por parte de los estudiantes de la escolaridad secundaria, es una de las preocupaciones que tienen los profesionales de la Educación Física, los administradores de la salud y las autoridades educativas, siendo necesario estudiar los motivos de este fenómeno, para poder adoptar medidas que mejoren la situación.

Los docentes de instituciones educativas públicas, hacen estas actividades formativas extraclase por fuera de su carga académica; en este sentido, es un aporte que va más allá de su obligación contractual, dado que por estas actividades no va a recibir ninguna compensación salarial; si el profesor hace este esfuerzo, lo que desea es que haya cierta reciprocidad y los estudiantes correspondan participando activamente en este tipo de programas. Cuberos, Giráldez, Garcés, Zagalaz, Ortega, y García (2017) comentan, “la educación física lectiva es un instrumento que debe motivar y promover la actividad física, pero no debemos olvidar que el ejercicio fuera del horario escolar es también un complemento importante” (p. 43). Desafortunadamente, no se han encontrado los factores motivacionales para que haya una adherencia a las actividades deportivas extraescolares por parte de estos jóvenes y se sostengan durante largo tiempo en estos programas.

En el departamento del Huila, en el municipio de Campoalegre, la Institución Educativa José Hilario López, quiere indagar sobre estos factores para que el recurso humano y logístico en estos emprendimientos educativos obtenga el éxito esperado. Dadas estas expectativas, se pretende resolver el siguiente interrogante:

¿Cuáles son los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en un grupo de estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre – Huila?

2. Justificación

La falta de actividad física en los jóvenes es un fenómeno que incide sobre la salud pública, no solo en nuestro país, es un problema de alcance mundial, Cigarroa (2016 citando a la Organización Mundial de la Salud expone:

La OMS lanzó el 2010 las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. En el grupo de 5 a 15 años recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Pues se ha visto que práctica diaria de ejercicio está fuertemente asociada a parámetros de salud favorables, mejora las funciones cardiorrespiratorias y de la fuerza muscular, reduce la grasa corporal, ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mejora la salud ósea y disminuye la presencia de síntomas de depresión¹.

Autoridades de educación y de salud, libran una desigual batalla frente a la industria electrónica del entrenamiento para motivar a los jóvenes a salir del sedentarismo en que se encuentran, dado que estas actividades, no plantean retos motrices con gasto calórico y, consumen mucho del tiempo inclusive dentro de la jornada escolar. La tendencia es que el problema se agrave, en esa medida revertir esta situación se tornará cada vez más difícil, sino se hace nada al respecto.

Por ejemplo, en los EE.UU. a finales del siglo XX, solo el 19% de las mujeres, el 26% de los hombres y el 20% de los adolescentes cumplen con las recomendaciones de actividad física, por lo que la mayoría de los estadounidenses aumentan su riesgo de muchas enfermedades a través de la inactividad física, esto pone de presente que este fenómeno no es local sino universal (Escalante, 2011). El sedentarismo se considera hoy un importante problema de salud pública a nivel mundial debido a sus graves implicaciones para la salud. Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud informó que en el 2005 se registraron aproximadamente 170.000 muertes en América Latina y el Caribe ocasionadas por la falta de actividad física. Varela (2011) en este sentido afirma,

“adicional a esto, se ha indicado que la tasa de mortalidad de las personas con niveles moderados y altos de actividad física es menor que la de las personas con hábitos sedentarios” (p. 52)

Uno de los medios más conocidos y de arraigo entre los adolescentes para promover la actividad física ha sido el deporte; esta práctica forma parte sustancial del componente de las clases de educación física, y del programa gubernamental más importante que tiene el país como son los Juegos Súperate, promovidos desde el Ministerio del Deporte. El municipio de Campoalegre-Huila, donde está situada la Institución Educativa José Hilario López, participa de estos juegos, dado que es pequeño, pero queda cerca de la capital del departamento, con todo lo que esto implica con ventajas y desventajas, dispone buena conectividad y con ella acceso a muchos distractores de este tipo, de ese modo los deportes que tradicionalmente ocupaban mucho del tiempo extracurricular, han cedido a otro tipo de actividades en el interés de los estudiantes.

Esta situación afecta especialmente a los jóvenes y a los estudiantes, que están en una edad en donde más fácilmente pueden acatar directrices tendientes a formar buenos hábitos para configurar estilos de vida saludables; por el contrario si este estadio se pasa, la influencia paterna y docente va cediendo a favor de la de los amigos, la pareja y, muy probablemente terminen ocupando su tiempo libre en actividades patógenas para sus vidas y en esa medida adoptando hábitos poco saludables.

La salud y los buenos hábitos de vida, no son los únicos beneficios que se deriven de encontrar los factores motivacionales para la adherencia a las actividades deportivas extraescolares que pretende este estudio, está de por medio la interacción social, la responsabilidad, la solidaridad y la consolidación de amistades para el futuro. Visto de esta manera, encontrar soportes que

solucionen este problema interesa a las autoridades educativas, a los docentes y a la comunidad académica en general.

Los beneficios se verán reflejados en los estudiantes, por ende en la institución educativa, en la familia y al municipio de Campoalegre. La presente investigación pretende encontrar los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares, como parte de un problema mundial, sin embargo la novedad está representada en que este fenómeno no ha sido estudiado en el municipio; por lo tanto es muy pertinente y factible, dado que los recursos materiales y logísticos para desarrollarlo son facilitados por la misma Institución Educativa, además conserva un riguroso criterio ético dado que su participación es totalmente voluntaria y exenta de cualquier tipo de presiones.

3. Antecedentes

A continuación, se relacionan los estudios que se han considerado sirven como antecedentes para la presente investigación.

3.1 Internacional

La investigación denominada “motivos de abandono de la práctica de actividad fisicdeportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada, tuvo una participación de 857 alumnos que estudian primer curso de Bachillerato en centros educativos públicos, concertados y privados de la provincia de Granada. Utilizaron una metodología de investigación de carácter mixto cuantitativo-cualitativo, mediante un diseño descriptivo tipo encuesta e interpretativo, empleando dos técnicas distintas de recogida de información: cuestionario cerrado y grupos de discusión. Indagó sobre el abandono de prácticas físico-deportivas, a pesar de los numerosos beneficios sobre la salud, utilizaron la metodología cuantitativo-cualitativo, diseño descriptivo, cuestionario cerrado y grupos de discusión. Encontraron como causas falta de tiempo, motivación, disolución del club, el entrenador, lesiones, falta de oportunidades y ambiente muy competitivo (Moreno, Cerezo, y Guerrero, 2010).

En el estudio deserción deportiva en la adolescencia, establecieron que el niño es influenciado por las actividades de los adultos, pero no las percibe del mismo modo, en esa edad hay un alto grado de malestar por cambios somáticos, desconfianza y desgano. Quieren otras actividades, que no los rete ni pruebe sus valores como en la competencia deportiva. El abandono deportivo en la adolescencia tiene relación con las características propias de la edad (Biasizzo y Brusa 2018).

En las variables predictoras del abandono de la práctica deportiva en adolescentes, analizaron la relación entre abandono y variables como el género, la edad, el IMC y el entorno familiar y

grupales. Estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Educación Secundaria Post-Obligatoria (ESPO), establecieron que el abandono es mayor entre los alumnos de ESO (47,9%) que entre los de ESPO (28,9%), y entre las niñas (51,7%). Entre los que abandonaron se encontró que los padres nunca realizaron actividad física regular y en algunos había antecedentes de abandono entre hermanos o amigos. El entorno familiar que posee como modelo de referencia para la práctica es importante (Folgar, Juan, y Boubeta, 2013).

Conocer la motivación del alumnado que participa en los programas deportivos públicos en el entorno rural de la Provincia de Huelva, estableciendo perfiles diferenciadores en función del sexo, edad, modalidad deportiva practicada, permanencia en el programa y expectativas, es el objeto del presente trabajo de investigación. La muestra del estudio asciende a 462 personas, se trabajó con un error de $\pm 4,6$ y un nivel de confianza del 95,5%. El trabajo se abordó con la metodología cuantitativa, mediante encuestas, cuestionario autoadministrado con aplicación masiva (por aulas) y presencia del encuestador. Las técnicas cuantitativas de análisis de datos, han sido realizadas informáticamente con el SPSS 12.0, presentando análisis descriptivos de las diferentes variables planteadas, así como análisis inferencial. El motivo principal por el que los niños y jóvenes están inscritos en los programas deportivos públicos en el medio rural onubense es por la satisfacción que les proporciona la propia práctica físico deportiva, siendo la motivación intrínseca más importante que la extrínseca (Nuviala y Álvarez, 2006).

Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes, es un estudio realizado por Jiménez, Moreno, Leyton y Claver de la Universidad de Extremadura en Cáceres España. Se trazaron el objetivo de averiguar qué variables de la Teoría de Metas de Logro y del Modelo Jerárquico de la Motivación predecían los estadios de cambio para el ejercicio físico del Modelo Transteórico. Este estudio es de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y de corte transversal, Se

realizó un muestreo aleatorio por conglomerados del cual se seleccionó una muestra de 359 estudiantes de segundo ciclo y primero de Bachillerato con edades comprendidas entre 14 y 25 años. Cada conglomerado estaba constituido por un aula de aproximadamente 30 alumnos. Doce conglomerados fueron seleccionados aleatoriamente para el estudio. Se utilizaron los siguientes instrumentos: el cuestionario de orientación al aprendizaje y al rendimiento en las clases de educación física (LAPOPECQ, por sus siglas en inglés), la Escala de Motivación Educativa (EME), la escala de medición de las necesidades psicológicas básicas (BPNES, por sus siglas en inglés) y el cuestionario de estadios de cambio para el ejercicio físico - medida continua (URICA-E2). Los resultados muestran que el estadio de precontemplación fue predicho negativamente por la competencia y positivamente por la desmotivación y la percepción del clima motivacional que implica al ego; el estadio de contemplación-preparación fue predicho positivamente por la competencia y la motivación intrínseca-perfección, la motivación extrínseca-introyectada, y negativamente por la autonomía; y el estadio de acción mantenimiento fue predicho positivamente por la competencia, por lo tanto estos resultados establecen la necesidad psicológica básica de competencia es la variable más relevante para adherirse a los estadios de práctica de ejercicio físico más activos.

Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles estudio español dirigido por Ramos, Jiménez-Iglesias, Rivera y Moreno (2016) que tuvo como objetivo conocer la evolución de la práctica de actividad física moderada-vigorosa y examinar si la tendencia se mantiene en función de factores sociodemográficos, como el sexo y la edad, así como de factores socioeconómicos y su influencia según la comunidad autónoma. La muestra estaba compuesta de adolescentes escolarizados con edades entre los 11 y 18 años. Se utilizó el cuestionario de Comportamiento de salud en niños en edad escolar (HBSC, por sus siglas en inglés) que permite

recoger información sobre el estilo de vida de los adolescentes, su salud positiva y sus contextos de desarrollo. Para el análisis estadístico de los datos se aplicaron pruebas de significación en este caso t de Student y ANOVA. Posteriormente, se corroboran aquellos datos estadísticamente significativos con pruebas de tamaño de efecto, concretamente con la eta cuadrado (η^2) y la de Cohen. Se encontró que los niveles aún se encuentran muy lejos de cumplir las recomendaciones realizadas por los especialistas. Adicionalmente este estudio argumenta la necesidad de mejorar el nivel de actividad física de la población juvenil femenina.

En el País Vasco, se registra un estudio realizado por Iturricastillo y Yanci (2016) que tuvo por objetivo analizar el nivel del disfrute en las sesiones de educación física y actividades físicas extraescolares. En este estudio se seleccionó una muestra de 139 estudiantes de educación secundaria obligatoria y de bachillerato con edades comprendidas entre 14 y 18 años. El instrumento que se utilizó fue la denominada escala de disfrute con la actividad física (PACES). Los resultados obtenidos determinan que el nivel del disfrute es mayor en las actividades físicas extraescolares dirigidas que en las clases de educación física. El alumnado puede elegir la actividad física a realizar según sus inquietudes y gustos, mientras que en las clases de educación física no ocurre lo mismo. Además, que el alto porcentaje en los coeficientes de variación del cuestionario de PACES y las altas desviaciones estándar indican la disparidad en el disfrute de la actividad física en las clases de educación física y en las actividades físicas extraescolares dirigidas, poniendo de manifiesto que existe una gran disparidad entre el alumnado en cuanto al disfrute.

Tárrega-Canos, Alguacil, y Parra-Camacho (2018) analizaron los motivos de práctica de actividad física extraescolar en estudiantes de secundaria de la ciudad de Valencia-España con el fin de obtener información útil para crear programas más motivantes y atractivos para ellos, favoreciendo su adherencia a la actividad física y el mantenimiento de hábitos saludables. Para

ello, utilizaron como instrumento el Autoinforme de Motivación para la Práctica del Ejercicio Físico, versión española adaptada por Capdevila, Niñerola y Pintanel en el año 2004, con una muestra de 97 sujetos. Tras el análisis, los resultados muestran que los factores de prevención y salud positiva, bienestar y diversión, y fuerza y resistencia muscular son los más valorados, indistintamente del género, curso o si son activos o no, mientras que el reconocimiento social y urgencias de salud son los factores menos valorados en todos los grupos. En cuanto a las comparativas, existen diferencias en función del género en el factor competición, mientras que en función del curso los alumnos de la E.S.O. muestran un interés significativamente mayor que el resto en la variable de peso e imagen corporal. En cuanto a la práctica de actividad física, quienes la realizan valoran más los factores de diversión y bienestar, competición, fuerza y resistencia muscular y desafío.

3.2 Nacional

Objetivo: Describir las prácticas de actividad física en jóvenes universitarios de algunas ciudades colombianas, e identificar la relación de las prácticas con los motivos para realizarlas y modificarlas, así como con los recursos disponibles para llevarlas a cabo. Método: Participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas. Se utilizó la subescala de actividad física del «Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios»

Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas, es una investigación realizada en la univesidad del Valle, en la cual Participaron 1,811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas, Se utilizó la subescala de actividad física del «Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios, se pretendía describir las prácticas de actividad física en jóvenes universitarios de algunas ciudades colombianas, e identificar la relación de las prácticas con los motivos para realizarlas y

modificarlas, así como con los recursos disponibles para llevarlas a cabo. Los pocos estudios sobre factores asociados con la realización de actividad física se han centrado en las creencias, la satisfacción y la motivación con las prácticas. En general, las creencias relacionadas con la actividad física indican que los jóvenes tienen creencias positivas, entre ellas, que la actividad física ayuda a mejorar la salud, prevenir enfermedades y mejorar el estado de ánimo. Encontraron que la mayoría de los jóvenes se sienten satisfechos con sus prácticas de actividad física y ejercicio, y que en la medida en que las prácticas fueron saludables aumentaba el nivel de satisfacción. Respecto a las principales razones que aluden las personas para realizar actividad física están la diversión, el hecho mismo de hacer ejercicio, mejorar la salud, mejorar la imagen y encontrarse con los amigos (Varela et al., 2011)

Jaramillo y Narváez, 2011) estudiaron el incremento en el nivel de deserción del sexo femenino, HBSC en la categoría juvenil de la Liga Vallecaucana de Patinaje, intentando responder al siguiente interrogante ¿Cuáles son los factores que influyen en la deserción de patinadoras en etapa juvenil de la Liga del Valle del Cauca? Qué medidas son necesarias y efectivas para evitarlo. El diseño metodológico estuvo fundamentado en la investigación cualitativa de tipo etnográfico, se utilizó el método descriptivo, el estudio se llevó a cabo con la categoría juvenil entre 15 y 18 años participaron 20 deportistas retiradas y 20 deportistas activas para un total de 40 deportistas.

Respecto al apoyo tanto personal como económico por parte de la familia, 90% de la población de los deportistas activos expresaron que el apoyo en ambos aspectos siempre ha estado presente, y 10% dijeron que casi siempre, cabe mencionar que ninguna deportista planteo sentir ausencia del apoyo familiar en los personal y económico. Más de la mitad de los deportistas activos dijeron sentir un apoyo económico por parte de la liga vallecaucana representado en un 55%, por otro lado

45% de los deportistas manifestaron sentirse insatisfechos con el apoyo pues era muy poco, calificándolo entre regular y malo.

Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses es un estudio realizado por Perula et al. (1998), el cual es de enfoque cuantitativo de tipo observacional; los investigadores aplicaron un cuestionario autoadministrado sobre hábitos de salud y estilos de vida. La población de estudio fue escolares de 6° y 8° de enseñanza general básica de una zona básica de Salud de Córdoba en el que participaron un total de 585 estudiantes. Analizaron las siguientes variables: las sociodemográficas fueron tomadas para el análisis la edad, el sexo, el grado escolar, la escuela donde estaba matriculado y a qué se dedicaban los padres; otra variable que se analizó fue la actividad física en esta se indagó por la frecuencia con que, hacia deporte, además de qué actividades deportivas realizaba fuera del colegio. Como resultados encontraron que el 79,3% realizaban actividades físicas extraescolares mientras que el 21% ejercicio físico intenso y que el 50,5% no consideran bueno su estado de forma física. Por otra parte, se encontró que, dentro de la variable sociodemográficas como la edad, el sexo, el tipo de residencia, la práctica deportiva en los padres o el amigo y estado de salud percibido constituyen las variables más fuertemente asociadas a la realización de ejercicio.

La Motivación para la actividad físico-deportiva en los estudiantes del programa Ciencias del Deporte y la Recreación, es un estudio descriptivo y correlacional. Se realizó un muestreo probabilístico estratificado por semestres. La población de estudio, fueron 684 estudiantes matriculados en el primer semestre de 2008 en el Programa Ciencias del Deporte y la Recreación de la U.T.P, con edades comprendidas entre los 15 y los 46 años. Se aplicó la escala de medida de los motivos para la actividad física. Los resultados indican que los niveles de motivación general

son alto (81%), y sus principales motivos para hacer actividad físico deportiva, son la diversión y el Fitness/Salud, dando así, una pauta general de equidad entre la motivación intrínseca y extrínseca, a la cual corresponden ambos motivos respectivamente. A diferencia de otros estudios, se encontró que para los estudiantes la apariencia física no es un motivo primordial a la hora de realizar actividad físico-deportiva, sin diferencias significativas entre géneros (Florez, 2008).

En Bogotá se registra un estudio realizado por Baena-Extremera, Gómez-López, Granero-Gallegos y Martínez-Molina (2015) que tuvo por objetivo hallar un modelo de predicción de la satisfacción y diversión hacia la educación física partiendo del clima de aprendizaje y teniendo en cuenta el apoyo a la autonomía del profesorado y la propia percepción de autonomía del alumnado. Para este estudio se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, de acuerdo con el muestreo participaron un total de 758 alumnos con edades comprendidas entre 13 y 18 años. Se utilizaron los siguientes instrumentos de la versión española adaptada a la educación física: Learning and Performance Orientations in Physical Education Classe Questionnaire, Learning Climate Questionnaire, Sport Satisfaction Instrument y el factor autonomía del Basic Psychological Needs in Exercise Scale. Finalmente, los resultados indicaron que el clima motivacional implicado en el aprendizaje predecía positivamente el apoyo a la autonomía por parte del profesor y esta predecía la propia percepción de autonomía del alumno. Asimismo, la percepción de autonomía predijo positivamente la satisfacción/diversión y negativamente el aburrimiento en las clases. Como conclusión, los docentes deben favorecer un clima de aprendizaje que apoye la autonomía y favorezca la percepción de esta en el alumno para conseguir que se diviertan en las clases de Educación Física.

Otro estudio de la misma naturaleza denominado Caracterización del nivel de actitud hacia la práctica de la Actividad física y el deporte (Bádminton), dentro de la clase de educación física en

el grado quinto del Colegio Adventista de Cartagena. Dicho estudio es de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por estudiantes, con edades comprendidas entre los 9 y 12 años. Se utilizó la escala de medición de actitud. Los resultados indican que el nivel de actitud hacia la práctica de la actividad física deportiva es alto. Se pudo evidenciar que la práctica del bádminton en la clase de educación física incide en tener un nivel alto en la actitud hacia la práctica de la actividad física y el deporte, ya que los estudiantes se sintieron motivados al momento de realizar la clase (González, 2016).

3.3 Local

Se reporta otro estudio en el departamento del Huila realizado por Monje y Figueroa (2011) que tuvo por objetivo Caracterizar los estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila a partir de sus prácticas y creencias en las dimensiones actividad física y deporte, manejo del tiempo libre y recreación, autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, y sueño. Este estudio es de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de corte transversal. La población de estudio fueron los estudiantes matriculados en básica secundaria y media vocacional de instituciones públicas y privadas del departamento del Huila. Se realizó un muestreo aleatorio estratificado, en el que seleccionaron 916 estudiantes. Para el estudio se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario Prácticas y creencias sobre estilos de vida y la encuesta sobre factores contextuales relacionados con el estilo de vida. Los resultados del estudio indicaron que los adolescentes escolares del departamento del Huila tienen un estilo de vida saludable, pero hay presencia de potenciales riesgos si no se ofrecen programas de fomento de la actividad física organizada ni alternativas formativas para su tiempo libre. Además, se identificó una alta presencia de creencias favorables a la salud, lo que evidencia buena información en los estudiantes; sin embargo, también se registraron incongruencias entre las creencias y las prácticas.

La estratificación socioeconómica y las desigualdades sociales existentes en el departamento no inciden de manera significativa en la valoración de los estilos de vida de los adolescentes.

Por otra parte, se reportó otro estudio realizado en el Huila, por Gómez-Acosta, Sierra-Barón, Aguayo, Matta, Solano, y Oviedo,. (2019), que tuvo por objetivo desarrollar una caracterización psicosocial de un grupo de deportistas del departamento del Huila-Colombia. Este estudio es un enfoque cuantitativo de tipo y de corte transversal. Para seleccionar una muestra representativa de la población se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia en el que participaron 817 deportistas. El instrumento utilizado fue desarrollado por los investigadores se basó en un cuestionario ad hoc con 27 ítems acerca de los aspectos sociodemográficos, educativos, físicos, ocupacionales, familiares y de las experiencias vividas relacionadas con el deporte que fue validado por expertos. Los resultados del estudio evidencian la importancia de la gestión de los estados emocionales y del fortalecimiento de factores psicológicos. Por otra parte, se encontró que las situaciones de competencia hacen que se activen algunos estados emocionales y conductas lo que a su vez activan estrategias psicológicas para su gestión, admitiendo la importancia de estas y la necesidad de su entrenamiento a la par con las habilidades físicas para optimizar su rendimiento.

4. Objetivos

4.1 objetivo general

Determinar los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en un grupo de estudiantes de la institución educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre – Huila

4.2 objetivos específicos

Identificar qué tipo de motivaciones son más fuertes, en la adherencia del joven a las actividades deportivas extraescolares de la institución educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre – Huila.

Determinar algunas asociaciones entre los factores motivacionales de la adherencia deportiva extraescolar y el el sexo de los estudiantes.

Establecer la relación entre las vivencias en la clase de educación física y las motivaciones para realizar actividades deportivas.

4. Marco teorico

A continuación, se relacionan los aspectos teóricos que sustentan el desarrollo de la presente investigación:

5.1 Factores motivacionales

Márquez, Vives y Garcés de los Fayos (2010) proponen tres factores motivacionales a saber: factores personales, factores ambientales y factores programáticos. Dentro de los factores personales yacen las actitudes hacia la salud, la introversión y extroversión, la automotivación y el grado de compromiso. En los factores ambientales yace el ambiente estructurado y agradable,

el numero de integrantes del grupo y la actitud de la pareja. En los factores programáticos se incluyen los programas de intensidad moderada y estructuras y flexibilidad del programa. Pero dado los propósitos de la presente investigación se enfatizó en los factores personales.

En este sentido la motivación es la causa de una conducta, es decir, los factores que, operando en el plano psicológico del individuo, determinana la ejecución o no de una actividad. Es en suma, el por qué de la conducta de acuerdo a Ramajo, citado por (López, 2000).

A continuación se exponen los diferentes tipos de motivaciones estudiados en el presente trabajo

5.2 Motivación Extrínseca

La motivación extrínseca se basa en los tres conceptos principales de recompensa, castigo e incentivo. Una recompensa es un objeto ambiental atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que aumenta la probabilidad de que esa conducta se vuelva a dar; un castigo es un objeto ambiental no atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que reduce las posibilidades de que esta se vuelva a dar. Un incentivo es un objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una secuencia de conducta según Reeve, citado por (López, 2000).

5.3 La motivación intrínseca

La motivación intrínseca es generalmente definida como el hecho de practicar una actividad por ella misma, por el placer de participar en la actividad en ausencia de contingencias externas. Pasar mucho tiempo practicando el deporte preferido o incluso desarrollar el talento en una actividad por el solo placer inherente a la actividad, lo anterior representa ejemplos de comportamientos intrínsecamente motivados, definido por Vallerand y Halliwell según (López,

2000). Tres tipos de motivación intrínseca han sido identificados al conocimiento, al cumplimiento y, a la estimulación.

5.4 Motivación intrínseca-extrínseca

Es posible estar a la vez motivado de manera intrínseca y extrínseca frente a una actividad deportiva. Por lo tanto, no es apropiado establecer una competencia entre las motivación intrínseca y extrínseca.

5.5 Motivación Intrínseca al conocimiento

No es solo de tipo académico, también se aplica al plano motriz y por ende al deporte; el hecho de profundizar en las diferentes esferas que contempla un deporte como su reglamentación, sus sistemas de entrenamiento, el juzgamiento, la dirigencia deportiva etc, puede representar una fuente de motivación.

5.6 Motivación intrínseca-estética

El deporte es plasticidad, es coordinación, salud y belleza, por lo tanto se puede apreciar el virtuosismo de una ejecución desde el punto de vista estético no importa la modalidad hay deportes cuya ejecución tiene implícita estos criterios, como la gimnasia artística, el patinaje etc sin embargo un fundamento deportivo ejecutado con seguridad y amplitud y que además contribuya a vencer al adversario, siempre será apreciado y motivante.

5.7 Motivación intrínseca-autosuperación

Entre los muchos beneficios atribuidos al deporte está el de fomentar la disciplina y formar el carácter por este motivo, representa un excelente medio para la autosuperación, dado que su práctica implica muchos desafíos para las capacidades volitivas de la persona, en esta medida la motivación intrínseca de superación tiene un fuerte arraigo.

5.8 Motivación intrínseca al cumplimiento

Esta es una de las motivaciones más importantes. Se podría estudiar la predicción del abandono de la práctica de la actividad deportiva. En efecto, dado que la motivación representa un determinante importante en la perseverancia a la actividad estaría en condición de ser medida para predecir los estilos motivacionales más determinados siendo positivamente asociados al cumplimiento y la perseverancia en el deporte.

5.9 Amotivación

La amotivación, según Ryan (1985), “corresponde a un estado de no regulación y sería diferente de las motivaciones intrínseca y extrínseca. La amotivación refiere al individuo que ya no percibe las contingencias entre sus acciones y los resultados que el se propone” (p.15).

5.10 Motivación integral deportiva

El cúmulo de elementos que posee el deporte que hace que tenga tantos seguidores como practicantes activos o como espectadores, en esa condición, un practicante puede hacer del deporte en sus diversas manifestaciones una fuente de motivación.

5.11 Cultura física

El término cultura física creemos que engloba la conjunción de elementos constitutivos de la actividad física, el deporte y la educación física cuyo punto de encuentro es la cualificación del cuerpo humano, con base en esto, se hacen las siguientes precisiones conceptuales

La definición clásica de actividad física hace alusión a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genere un gasto energético mayor al existente en reposo, estos movimientos pueden ser deportivos o domésticos, es decir, trotar o saltar lazo

producen actividad físico, lo mismo que barrer o bailar, esta actividad física carece de una planificación especial. Su contraparte la inactividad física se define como el acto de no cumplir con las condiciones mínimas a nivel internacional de la actividad física para la salud que establece más de ciento cincuenta minutos (150) de actividad física en cualquiera de las dos modalidades (2); moderada o vigorosa o por el contrario alcanzar un gasto de energía mayor a 600 MET semanal (Cristi-Montero y Rodríguez, 2014).

A diferencia de la actividad física, el ejercicio físico según Garita (2006) es la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física. Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla (p.26).

La condición física relacionada con la salud fue definida en el Modelo de Toronto de como (un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir) Dadas las exigencias motoras, el deporte contribuye a mejorar la condición física y la salud, un niño que hace deporte será un niño saludable y un adulto saludable, porque es probable que también sea un adulto físicamente activo.

5.12 Adherencia al ejercicio

Desde la promoción de la salud se conceptualiza este como la práctica de la actividad física de forma regular que hace obtener garantías benéficas (Márquez, 2004).

5.13 Deporte

La Ley 181 de 1995 define deporte como la conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Congreso de la República de Colombia, 1995).

Sin embargo hay otra definición más universal que consiste en una práctica de connotaciones histórico sociales, expresada mediante la ejecución de actividades rígidamente controladas por normas e instituciones, que requiere de habilidades y destrezas especialmente entrenadas y donde el interés primordial es la competencia con la naturaleza o con los semejantes (Hernández, 2019).

Al practicante de deportes se le llama deportista, el cual debe poseer unas condiciones básicas que se desarrollan a través del entrenamiento, sin embargo, hay deportistas que poseen unas cualidades excepcionales, es decir poseen talento. Un talentoso según Jos y Hern (2015) tiene la capacidad para obtener resultados notables con el ejercicio de la inteligencia, habilidad o aptitud para una cosa determinada. El talento sería una capacidad dentro de nosotros y muchas veces no se descubre ni se exterioriza porque no se dan las condiciones para ello. Muchos talentosos al no disponer de suficiente motivación terminan desertando.

5.14 Deporte formativo

Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

5.15 Entrenamiento deportivo

Se refiere a toda enseñanza organizada, que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre. Este es un proceso sistemático que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales.

5.16 Tiempo libre

Son todas las actividades recreativas son de tiempo libre, pero no todas las actividades de tiempo libre son recreativas, hay unas rutinas de tiempo libre que van desde la satisfacción rutinaria de necesidades biológicas y cuidado del cuerpo, es decir, comer, beber, descansar, dormir, hacer ejercicio etc. Otras rutinas de casa y de la familia, asear, lavar la ropa, preparar alimentos. Las actividades recreativas también están en el espectro del tiempo libre, como asistir a fiestas, el juego, y las deportivas (Escandell, Elías y Dunning 1977).

5.17 El aprovechamiento del tiempo libre

Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica (Congreso de la República de Colombia, 1995).

5.18 Educación Física

La disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994. En el entorno escolar la educación física utiliza el deporte como medio de esta formación, en las clases y como representación institucional en torneos intercolegiados.

5.19 La educación extraescolar.

Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones (Congreso de la República de Colombia, 1995).

5.20 Adherencia deportiva extraescolar

Para algunos autores las actividades deportivas extraescolares son una expresión del deporte que se presenta en el contexto educativo y fuera de él por lo tanto estas actividades son de carácter voluntario, sin discriminación y diverso además que garantiza beneficios salutogénicos en los escolares (Campos, 2005).

6. Diseño metodológico

6.1 Tipo de estudio

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, puesto que se hizo uso de técnicas estadísticas para el análisis de la información (Lerma, 2009) con diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transeccional ya que su propósito es describir estudiar variables además de que se recogieron datos en un momento determinado de tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

6.2 Población

La población de estudio fueron la totalidad de los estudiantes la Institución Educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre Huila, incluyendo la básica primaria con un total de 812 estudiantes.

6.3 Muestra

Conformada por 507 estudiantes de básica secundaria y media vocacional de la institución educativa José Hilario López. Con un muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). De forma voluntaria aceptaron participar en la investigación y previa firma del consentimiento informado por parte de los padres (ver anexo 1).

A continuación, se relacionan los criterios de inclusión y exclusión, que fueron considerados para la selección de los participantes:

6.4 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se relacionan los criterios de inclusión y exclusión, que fueron considerados para la selección de los participantes.

6.4.1 Criterios de inclusión

- Ser estudiante activo de la institución educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre (Huila).
- Participar voluntariamente en el estudio previa firma del consentimiento informado por parte de los padres.
- Manifestación de la realización de actividades deportivas extraescolares.

6.4.2 Criterios de exclusión

- No ser estudiante activo y matriculado en la institución educativa.
- Presentar discapacidad cognitiva.
- Estar diagnosticado con epilepsia u otra enfermedad clínica.
- No querer participar del estudio.
- No presentar el consentimiento informado firmado por los padres.

6.5 Instrumentos de recolección de información

Para la recolección de información se utilizaron los siguientes instrumentos: Cuestionario sociodemográfico: Este cuestionario permitió la recolección de información sociodemográfica de los participantes. Fue diseñado para los propósitos específicos de la presente investigación (ver anexo 2).

Escala de motivación en el Deporte (EMD) (Adaptada por López, 2000). Esta escala fue desarrollada por Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en 1995. Posteriormente, López (2000) realizó una adaptación (que es la que se toma para esta investigación). El análisis factorial arrojó 7 factores que contiene 29 ítems distribuidos en siete subescalas, las cuales se distribuyeron de diferente modo que en la escala original. El número que precede a las preguntas es el que tiene en el cuestionario, sin embargo, aquí se exponen las que representan al factor, se realizó así, para evitar algún condicionamiento en las respuestas. A continuación se presentan los factores con sus correspondientes ítems:

Factor 1. Motivación Extrínseca

2. Porque me permite ser bien visto por la gente que conozco.
3. Porque es una de las mejores formas para conocer gente.
8. Por el prestigio de ser un(a) atleta.
17. Porque para la gente que me rodea es bien visto estar en forma.
24. Para demostrar a otros hasta qué punto soy bueno(a) en mi deporte o actividad física.
26. Porque es una de las mejores formas de mantener nuevas relaciones con mis amigos(as).

Factor 2. Motivación Intrínseca al conocimiento

1. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.
11. Por el placer de profundizar mis conocimientos sobre diferentes métodos
18. Porque para mí, es muy importante descubrir nuevos métodos de entrenamiento.
25. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que jamás había intentado.

Factor 3. Motivación intrínseca-estética

6. Porque es estrictamente necesario hacer deporte o actividades físicas si se quiere estar en forma.
13. Necesito hacer deporte o actividades físicas para sentirme bien conmigo mismo(a).
22. Porque me sentiría mal si no le dedicara tiempo al deporte o las actividades físicas.

28. Porque para mí, es necesario que haga deporte o actividad física regularmente.

Factor 4. Motivación intínseca-autosuperación

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

10. Por el placer que siento cuando mejoro algunos de mis puntos débiles.
de entrenamiento.

16. Por la satisfacción que siento cuando perfecciono mis habilidades.

23. Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles.

Factor 5. Motivación intrínseca al cumplimiento

7. Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago ejercicio.

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

20. Por las emociones intensas que siento al practicar el deporte que me gusta.

27. Porque me gusta sentirme involucrado(a) en la actividad.

Factor 6. Amotivación

4. Tengo la impresión de que es inútil continuar haciendo deporte o actividades físicas.

14. Ignoro por qué hago deporte o actividad física.

15. Entre más lo pienso, más deseo abandonar el medio deportivo o las actividades físicas.

21. Lo ignoro, es más, no creo estar verdaderamente seguro(a) que el deporte o las actividades físicas sean lo mío.

29. Yo mismo me lo pregunto: no llego a alcanzar los objetivos que me he fijado.

Factor 7. Motivación integral deportiva

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

19. Porque es un buen medio para aprender cosas que pueden ser útiles en otras áreas.

Las escalas de la 2 a la 4 corresponden a la motivación extrínseca; y de la 5 a la 7 a la motivación intrínseca.

En esta escala Likert las respuestas tienen un espectro de las siguientes siete posibilidades:

Tabla 1 Escala de Likert

1	2	3	4	5	6	7
Nunca	Pocas veces	Raras veces	Indeciso	Algunas veces	Muchas veces	Siempre

Para la recolección de información se utilizaron los siguientes instrumentos:

En el estudio de López (2000), la consistencia interna total de la escala fue medida a través del Alpha de Cronbach con una puntuación de .8936. Para la población que se evaluó en esta investigación el Alpha de Cronbach fue de .8415, lo cual indica una adecuada consistencia interna que sostiene la tendencia del estudio de López (2000). A continuación, se presentan las puntuaciones de consistencia interna obtenidas en el presente estudio comparándolas con el estudio de López (2000):

Cuestionario sociodemográfico: Este cuestionario permitió la recolección de información sociodemográfica de los participantes. Fue diseñado para los propósitos específicos de la presente investigación (ver anexo 2).

Tabla 2. Puntuaciones de consistencia interna

Subescala	Esta investigación	López (2000)
Motivación Extrínseca	.8139	.8234
Motivación Intrínseca al conocimiento	.7908	.8194
Motivación intrínseca-estética	.7324	.7091
Motivación intrínseca-autosuperación	.6999	.7268
Motivación intrínseca al cumplimiento	.6892	.6421
Amotivación	.5976	.5777

Motivación integral-deportiva	.6154	.5526
Total	.8415	.8936

Fuente: Elaboración propia; López (2000)

Como se muestra en la tabla 1, aunque la consistencia interna total de la escala obtenida en la presente investigación esté ligeramente por debajo de la obtenida en el estudio de López (2000), en las subescalas de Motivación intrínseca-estética, Motivación intrínseca al cumplimiento, Amotivación y Motivación integral-deportiva la consistencia interna en la presente investigación fueron ligeramente más altas.

6.6 Procedimiento

A continuación, se relacionan las etapas que describen el procedimiento desarrollado en la presente investigación:

Etapa 1. Revisión de la Literatura. En esta etapa se realizó el proceso de revisión teórica necesaria para contextualizar conceptualmente las variables de estudio de la investigación.

Etapa 2. Revisión y búsqueda de instrumentos de recolección de información. En esta etapa se identificaron los instrumentos adecuados para realizar el proceso de recolección de información. Se elaboró un cuestionario sociodemográfico y se identificó la Escala de Motivación en el Deporte (EMD) (Adaptada por López, 2000), como la más adecuada para cumplir los objetivos de la investigación.

Etapa 3. Recolección de información. Este proceso inició con la invitación formal mediante oficio que se hizo a la Institución Educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre, de la cual se recibió una respuesta positiva. Posteriormente, se realizaron encuentros con los directivos y algunos padres de familia quienes manifestaron interés y disposición en la

investigación con los estudiantes de esta Institución. Se enviaron los instrumentos para que los padres de familia lo conocieran con más detalle y a la vez firmaran el consentimiento informado. Posteriormente, se visitaban en horarios de clase a los estudiantes para el respectivo diligenciamiento de los instrumentos.

Etapa 4. Análisis de Información. En esta etapa se utilizó el Paquete Estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 24.0, para realizar los análisis descriptivos.

Etapa 5. Elaboración del informe. Finalmente, en esta etapa se realizó el informe de la investigación en concordancia con lo orientado en el diseño metodológico elegido.

6.7 Consideraciones éticas

En el desarrollo de la presente investigación se tomó como punto fundamental el conocimiento de diferentes normas de carácter ético en el ámbito nacional para el estudio con seres humanos, para tal efecto se contempló la Resolución No 008430 de 1993 la cual indica el contenido de un consentimiento informado, dicho contenido fue explicado de forma clara al estudiante participante de la investigación y a su representante legal o adulto responsable.

7. Resultados

A continuación, se establecen los estadísticos descriptivos de la muestra indagada

Tabla 3. *Distribución de las variables sociodemográficas*

Edad	Frecuencia	%	No. de horas semanales extraescolares dedicadas a AF	Frecue	%
10	140	28			
11	110	22	0	7	1
12	92	18	1	37	7
13	21	4	2	240	47
14	85	17	3	78	15
15	30	6	4	11	2
16	24	5	5	8	2
17	5	1	6	6	1
Sexo	f	%	7	19	4
Hombres	300	59%	8	25	5
Mujeres	207	41%	9	6	1
Estrato	f	%	10	33	7
1	310	61	12	9	2
2	124	24	Mas de 12	28	6
3	57	11	Pertenece a una escuela deportiva	f	%
4	8	2	No	420	83
5	5	1	Si	87	17
6	3	1			

Nota: f: frecuencia

Estado civil de los padres	f	%
Casados	192	38%
separados	225	44%
Unión libre	90	18%

La distribución por edad se aprecia que el rango entre los 10 a 12 años concentra 68% de la población, el rango entre 13 a 17 el otro 33 %.

La distribución por sexo 59 % son hombres y 41 % mujeres.

Los estratos 1, 2 y 3 corresponde al 96 %, de la estratificación socioeconómica los estratos restantes corresponden al 4 %.

Es diciente que 47% de los estudiantes sólo dedican 2 horas semanales a la actividad física, y el 6% más de 12 horas semanales. Quienes dedican 3 o menos horas a la actividad física suma el 70 % de los estudiantes, por lo que no cumplen la recomendación de la OMS de dedicar al menos 30 minutos diarios de actividad física, en el rango de quienes dedican de 6 a 12 horas esta 30% de los estudiantes .

Los estudiantes que no pertenecen a una escuela de formación deportiva son 83 %, por lo tanto, la Institución Educativa podría se la encargada de la iniciación deportiva a estos muchachos, 17 % reconocieron participar en una escuela deportiva.

Los padres que admitieran estar separados son el 44%, es un desalentador indicador de inestabilidad familiar, lo que atenta con la atención que puede recibir un niño a esta edad con relación a sus actividades extraescolares, 38 % de los padres estan casados y 18 %en unión libre.

A continuación (ver la tabla 4), se presenta las medias presentadas en los factores de motivación deportiva evaluados

Tabla 4. *Factores de motivación deportiva evaluados*

item	Min.	Má	M	D.E.
<i>Número de horas a la semana extraescolares que realiza AF o deporte</i>	0	20	4,62	9,45
<i>Calificación de experiencias en la asignatura de Educación Física</i>	1	5	4,9 3	1,51
<i>Motivación extrínseca</i>	1	7	4,84	1,27

<i>Motivación Intrínseca al conocimiento</i>	1	7	4,94	1,52
<i>Motivación intrínseca-estética</i>	1	7	4,54	1,47
<i>Motivación intrínseca-autosuperación</i>	1	7	4,9 2	1,47
<i>Motivación intrínseca al cumplimiento</i>	1	7	5,04	1,44
<i>Amotivación</i>	1	7	3,34	1,10
<i>Motivación integral-deportiva</i>	1	7	4,36	1,29

Nota: Mín: mínimo, Má: máximo, M: media D.E: Desviación estándar

La valoración dada a las experiencias en la clase de educación física es en promedio de 4,93 al ser el área responsable de ayudar a los estudiantes a descubrir el placer por la actividad física, explica en parte que 70% de los estudiantes dediquen solo 3 o menos horas semanales a la práctica deportiva, este es un aspecto a considerar.

Los factores de motivación extrínseca y motivación intrínseca al conocimiento, los estudiantes los calificaron sobre 4 estos, recordemos que las motivaciones intrínsecas y extrínsecas, no necesariamente son excluyentes, es decir, un estudiante está interesado en conocer los diferentes aspectos de un deporte y asimilar su proceso de fundamentación, pero él, también espera recibir por ejemplo el uniforme representativo de su institución educativa en los Juegos Supérate.

El factor motivación intrínseca-autosuperación, obtuvo una valoración de 2, al ser el deporte un medio retador para superar límites fisiológicos, volitivos y emocionales, etc, se considera ésta una baja calificación, por lo tanto es necesario destacar el carácter formativo del deporte en estos aspectos.

Los factores motivación intrínseca al cumplimiento y motivación integral-deportiva, fueron calificados por los estudiantes con 6, es una buena valoración de dos factores con características similares, al poderse considerar la motivación intrínseca al cumplimiento como uno de los componentes de la motivación integral-deportiva. En concordancia con esto, los estudiantes reconocen valores educativos y formativos en el deporte.

La amotivación es un factor que reviste especial importancia ya que puede dar indicios a las autoridades educativas de aspectos que influyen en el rendimiento académico y en el proyecto de vida del estudiante; una calificación de 4, denota por supuesto que el estudiante no está interesado en pertenecer a un grupo deportivo o, asiste por acompañar a sus amigos, ya que no tiene habilidades o conocimiento de la naturaleza de determinado deporte, sin embargo, es posible que si continúa pueda ejercer, no como deportista, pero sí como autoridad deportiva o dirigente deportivo, incluso como entrenador; es muy temprano para descalificar a un estudiante con estas posturas.

Pero una amotivación puede ser interpretada como una alerta de problemas familiares o afectivos por ejemplo, que le cuesta tomar una determinación y no sabe qué hacer con su vida y es objeto de influencias de sus amigos.

Con base en la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se determinó la normalidad de los datos y, dado que la muestra superaba la cantidad de 20 elementos, se aplicó una prueba T de dos muestras, se analizaron las diferencias de medias teniendo en cuenta los factores de sexo, y la participación en escuelas deportivas. (ver tabla 5)

Tabla 5. *Diferencias de medias*

	Sexo			I.E.J.H.L.	p value	Escuela deportiva		
	Hombres	Mujeres	p value			No	Si	P value
<i>Motivación extrínseca</i>	4,41	3,69	0,00*	4,14	0,68	3,86	4,67	0,00*
<i>Motivación Intrínseca al conocimiento</i>	5,1	4,21	0,00*	4,62	0,96	4,32	5,79	0,00*
<i>Motivación intrínseca-estética</i>	5,08	4,6	0,00*	4,71	0,01*	4,71	5,27	0,00*
<i>Motivación intrínseca-autosuperación</i>	5,39	4,67	0,00*	4,9	0,01*	4,78	5,88	0,00*

<i>Motivación intrínseca al cumplimiento</i>	5,61	5,08	0,00*	5,38	0,36	5,15	6,01	0,00*
<i>Amotivación</i>	2,7	2,36	0,93	2,36	0,86	2,37	2,36	0,49
<i>Motivación integral-deportiva</i>	5,15	4,8	0,00*	4,93	0,37	4,8	5,58	0,36
* P valor o Significancia. < a 0.05								

Nota: I.E.J.H.L.: Institución Educativa José Hilario López

En cuanto a la variable sexo se observan que las medias en los factores motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca-estética, motivación intrínseca-autosuperación y motivación intrínseca al cumplimiento presentan diferencias estadísticamente significativas como lo muestra el p-value de < a 0,05 tanto para hombres y mujeres. A diferencia del factor Amotivación en el que el p-value obtenido es > 0.05, por lo tanto, no existe diferencia estadísticamente significativa para este factor en hombres como en mujeres. La motivación integral deportiva como se aprecia en la tabla, es una de las más consistentes para ambos sexos, lo que evidencia la importancia otorgada al deporte en todas sus manifestaciones como medio formativo.

En cuanto a la institución educativa José Hilario López a la que pertenecen no existen diferencias estadísticamente significativas en los factores: motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca al cumplimiento, amotivación, motivación integral-deportiva, debido a que el p value fue > a 0,05 mientras que para los factores como: motivación intrínseca autosuperación y motivación intrínseca-estética el p-value calculado fue < a 0,05 por lo tanto si hay diferencias estadísticamente significativas.

Con relación a la participación en escuelas deportivas, hay diferencias estadísticamente significativas para factores como: motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca-estética, motivación intrínseca - autosuperación y motivación intrínseca al cumplimiento debido a que su p-value es < a 0,05. A diferencia del factor amotivación y

motivación integral-deportiva que no mostró diferencia estadísticamente significativa debido a que su p-value fue $> 0,05$.

Por último, se plantea una correlación entre los factores de motivación al deporte, la edad, las horas dedicadas a actividades físicas y la calificación subjetiva otorgada a la experiencia en las clases de educación física.

Tabla 6. *Correlación entre los factores de motivación al deporte*

	Edad	No. de horas semanales extraescolares que realizan actividades físicas	Valoración de experiencia en la clase de Educación Física
<i>Motivación extrínseca</i>		,135**	-,148**
<i>Motivación Intrínseca al conocimiento</i>		,245**	,145**
<i>Motivación intrínseca-estética</i>	-,075*	,154**	,098**
<i>Motivación intrínseca-autosuperación</i>		,225**	,155**
<i>Motivación intrínseca al cumplimiento</i>	-,107**	,166**	,133**
<i>Amotivación</i>		-,087*	-,167**
<i>Motivación integral-deportiva</i>	-,089*	,132**	,087*
* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).			
** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

De la tabla 5, se observa que en la edad y la motivación intrínseca-estética, existe una correlación negativa, debido a que el coeficiente de correlación es de -0.75 es decir la fuerza de asociación entre las dos variables es negativa, y por lo tanto mientras hay aumento en una variable

la otra disminuye. Así para el caso de la edad y la motivación integral-deportiva se presenta una fuerza de asociación negativa debido a que el índice de correlación para estas es de -0,89. En estas variables no se presentan diferencias estadísticamente significativas ya que son $> 0,05$.

Para el número de horas semanales extraescolares dedicadas a las actividades físicas y deportivas se observa que los valores del coeficiente de correlación son positivos para los factores motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca estética, motivación intrínseca-autosuperación, motivación intrínseca al cumplimiento y motivación integral ya que estos valores son cercanos a 1, lo que indica correlaciones moderadas entre las variables, por lo tanto cuando una variable aumenta la otra también.

Para la calificación de experiencias en la asignatura de educación física se observa que existe una correlación positiva para los factores motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca estética, motivación intrínseca-autosuperación, motivación intrínseca al cumplimiento y motivación integral ya que estos valores son cercanos a 1, lo que indican correlaciones moderadas entre las variables, por lo tanto, cuando una variable aumenta la otra también.

8. Discusión

La pertinencia de estudios investigativos como el presente se manifiesta en los argumentos expuestos en la discusión, en este sentido, los resultados estadísticos deben ser interpretados para valerse de ellos en pro de desarrollos posteriores como en este caso el hallazgo de factores motivacionales que garanticen la adherencia de los escolares en programas deportivos que complementarán su formación.

La referencia inmediata de los resultados del presente estudio, son los obtenidos en el por López (2002), en este sentido el presente estudio muestra cómo algunas subescalas evidencian una consistencia interna ligeramente más alta entre ellas tenemos: motivación intrínseca-estética con un índice de consistencia interna de 0,7324, motivación intrínseca al cumplimiento con un índice de consistencia interna de 0,6892, amotivación con un índice de consistencia interna de 0,5976. Estos resultados ponen en evidencia los intereses antagónicos de los escolares frente a las actividades deportivas extraescolares; de un lado esta la motivación intrínseca al cumplimiento junto con la motivación integral-deportiva como uno de los valores aportado por el deporte, sin embargo, con una consistencia interna ligeramente inferior, aparece la amotivación, lo cual pone de manifiesto que mientras un grupo representativo de estudiantes valora el deporte para ser tomado como actividad extraescolar por la formación del carácter y su contribución a la disciplina y el cumplimiento, de otro lado para otro grupo igual de representativo, estos valores no logran sacarlos de la indiferencia y no los encuentran motivantes. Recordemos que las motivaciones intrínsecas y extrínsecas, no necesariamente son excluyentes, pero en este caso estamos ante un caso de motivación y otro de amotivación.

A diferencia del factor amotivacion y motivación integral-deportiva que no mostraron una diferencia estadísticamente significativa debido a que su p-value fue $>$ a 0,05. Para explicar la amotivacion es importante señalar la influencia de la clase de educación física en el hábito de la práctica deportiva, dado que esto incide en tener una buena actitud hacia la práctica de la actividad física debido a que esto motiva a los estudiantes al momento de realizar la clase (González, 2016). Estos resultados son concordantes con la valoración dada a las experiencias en la clase de educación física que fueron en promedio de 3, por lo tanto es necesaria una reorientación de la clase para presentar experiencias más placenteras, que logren despertar en el estudiante el gusto por la actividad física y el deporte.

Para la calificación de experiencias en la asignatura de educación física se observa que existe una correlación negativa para los factores motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca estética, motivación intrínseca autosuperación, motivación intrínseca al cumplimiento y motivación integral ya que estos valores son menores a 1, lo que indican correlaciones entre las variables.

Varias las investigaciones destacan las ventajas del deporte escolar en la formación de los estudiantes, entre otras la autodisciplina, uno de los hábitos más importantes que el deporte forja en nuestro carácter. Al practicar algún deporte tenemos que ser responsables, organizados, dedicados, comprometidos y por consiguiente el hacer deporte nos ayuda a obtener esos valores a través de la disciplina. El estudiante al adquirir esos valores en el deporte inconscientemente empieza a utilizarlos en la vida cotidiana incluyendo la vida académica (Castillo, 2016).

Un aspecto que puede condicionar muchos de los resultados de la investigación, pero sin embargo, son concordantes con la amotivación expresada por los estudiantes, es el hecho de que el 47% de ellos sólo dedican 2 horas semanales extraescolares a la actividad física y 70 % dediquen 3 horas semanales o menos, aunque, desafortunadamente el resultado coincide con los obtenidos en el estudio de Oviedo et al. (2013) en España en el que se encontró que los adolescentes dedican poco tiempo a la realización de actividad física, lo cual pone de manifiesto que el sedentarismo entre los jóvenes es un fenómeno mundial. Este hallazgo se relaciona con la necesidad de mejorar el nivel de actividad física de la población juvenil (Ramos, et al 2016).

Estos resultados concuerdan con los hallados por Huata y Gleny (2018) los cuales encontraron que la relación con la actividad física presenta estadísticas muy pobres en una institución de educación básica regular en Perú debido a que la población estudiantil realizaba actividad física con poca frecuencia y un mínimo porcentaje realiza una actividad física óptima para desarrollar un buen estado de salud. Así mismo, el 49.3% de estudiantes refieren pasar una hora al día mirando televisión y el 64.7% pasan una hora al día usando la computadora. Así mismo, estos hallazgos se relacionan con el estudio de Tárrega-Canos, et al (2018) en el que se analizó los motivos de práctica de actividad física extraescolar en estudiantes de secundaria por lo que se encontró que, en cuanto a la práctica de actividad física, quienes la realizan valoran más los factores de diversión y bienestar, competición, fuerza y resistencia muscular y desafío.

Para el número de horas semanales extraescolares que realizan actividades físicas y o deportivas se observa que los valores del coeficiente de correlación son positivos para los factores motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca estética, motivación intrínseca-autosuperación, motivación intrínseca al cumplimiento y motivación integral ya que estos valores son cercanos a 1, lo que indican correlaciones moderadas entre las variables.

En cuanto a la variable sexo se observan que las medias en los factores motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca-estética, motivación intrínseca-autosuperación y motivación intrínseca al cumplimiento presentan diferencias estadísticamente significativas debido a que el p-valor es < 0.05 . A diferencia del factor amotivación en el que el p-valor obtenido es $> 0,05$ por lo tanto, no existen diferencias estadísticamente significativas para este factor entre hombres y mujeres. Lo cual quiere decir, que la proporción de niñas y jóvenes que no encuentran motivación en el deporte extraescolar es similar.

El estudio de (Escalante 2011) encontró que los niños evidenciaron niveles más de actividad física diaria que las niñas en todos los grupos de edad, siendo mayor esta diferencia a los siete años, a los ocho y a los nueve; además la actividad física en el patio fue mayor en niños que en niñas a los nueve y once años. Así mismo variables sociodemográficas como la edad, el sexo, el tipo de residencia, la práctica deportiva en los padres o el amigo y estado de salud percibido constituyen las variables más fuertemente asociadas a la realización de ejercicio (Perula de Torres et al., 1998).

Los resultados obtenidos en el presente estudio se relacionan con el realizado por Flórez (2008) en el que para explicar las diferencias estadísticamente significativas para los factores: motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca al cumplimiento y motivación integral deportiva, esto se explica es que los principales motivos para hacer actividad física deportiva, son la diversión y el fitness/salud, dando así una pauta general de equidad entre la motivación intrínseca y extrínseca.

Se debe tener presente que los adolescentes en la actualidad tienen una gran oferta de actividades extraescolares, que compiten con la actividad física y el deporte, algunas de ellas

resultan más motivantes para sus padres, en cuanto a su futuro académico y económico, que la práctica deportiva (Guerrero, 2005). Al parecer es necesario ofrecer un deporte más orientado a la formación, fundamentación y recreación, que a las pretensiones competitivas. Al intentar dar respuesta a las causas de abandono, con base en la teoría de las metas de logro, en un estudio realizado con 134 deportistas adolescentes enrolados en grupos competitivos orientados al alto nivel, concluyeron que el abandono se puede predecir por una orientación al posible fracaso debido a una baja percepción de la habilidad comparada (Cervelló Gimeno, 2007).

Por otra parte, la participación en escuelas de formación deportiva, evidencia diferencias estadísticamente significativas para factores como: motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca-estética, motivación intrínseca – autosuperación y motivación intrínseca al cumplimiento debido a que su p-valor es $< 0,05$, lo cual quiere decir que estudiantes que participan en estas escuelas de formación tienen una serie de motivaciones que garantiza su permanencia y búsqueda de rendimiento deportivo.

Por último, se observa que en la edad y la motivación intrínseca-estética, existe una correlación negativa, debido a que el coeficiente de correlación es de $-0,75$ es decir la fuerza de asociación entre las dos variables es negativa. Así para el caso de la edad y la motivación integral se presenta una fuerza de asociación negativa debido a que el índice de correlación para estas es de $-0,89$. En estas variables hay diferencias estadísticamente significativas ya que son $< 0,05$.

9. Conclusiones

Resaltar que en la Institución Educativa José Hilario López del municipio de Campoalegre (Huila), hay docentes que de manera desinteresada realizan actividades deportivas extraclase, ofreciendo a los estudiantes una alternativa sana para utilizar su tiempo libre.

La percepción de los estudiantes sobre la clase de educación física es que no les genera experiencias agradables, lo cual va en detrimento de la motivación hacia las actividades deportivas extraescolares.

Los objetivos de los estudiantes con las actividades deportivas extraclase están más orientadas hacia la integración, la fundamentación y la recreación que hacia la competencia; al parecer los estudiantes tienen una baja percepción de su habilidad frente a la de sus compañeros y temen defraudarse a sí mismos y a sus compañeros en la competencia.

En un mundo que promueve el éxito para obtener una recompensa, la motivación extrínseca tiene una gran importancia, sin embargo, se debe promover en la vida la motivación intrínseca como forma de destacar valores y autoestima en el estudiante, aprendizaje este que no solo tiene validez en los aspectos deportivos sino en el personal, académico y profesional.

La amotivación para actividades deportivas extraclase, no necesariamente es preocupante, se debe buscar una especie de orientación vocacional, es posible que estudiantes con poca empatía hacia el deporte, tengan condiciones excepcionales para otras dimensiones del desarrollo humano como el arte por ejemplo.

La clase de educación física debe fortalecer el componente teórico en las clases, dado que muchos de los factores motivacionales tuvieron que ver con la motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca-autosuperación, motivación intrínseca al cumplimiento, motivación integral-deportiva y motivación intrínseca-estética, esto debe realizarse con ejemplos de la vida real, biografías, documentales y otros ejes temáticos como conocimientos científicos, culturales y el saber popular.

El deporte extraescolar atrae de igual manera a los niños y a las niñas, dado que tienen similares motivaciones, por lo tanto los programas de deporte extraescolar debe incluir a los dos sexos, ya los Juegos Supérate considera las competencias tanto para hombres como para mujeres en todas las modalidades deportivas.

10. Recomendaciones

Es necesario incentivar y promover las actividades extraclase, ya sean deportivas o artísticas, para que los estudiantes tengan un ambiente seguro en el cual complementar su formación.

Es necesario fortalecer el componente lúdico de las actividades en las clases de educación física, dado que la mejor forma de conseguir el hábito de la actividad física desde edades tempranas, es tener experiencias significativamente agradables en las clases de educación física.

La misión de estas actividades extra-escolares es ayudar a descubrir en los estudiantes el placer por la actividad física para comenzar a crear un hábito favorable en esta dimensión de salud.

Se debe destacar el nexo entre actividad física y salud especialmente en edades tempranas, dado que es una forma muy eficaz de protección y promoción de la salud, incluyendo las horas semanales que se debe dedicar a la actividad física de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud.

El deporte extraescolar se debería orientar hacia la formación, fundamentación y recreación, dejando que las aspiraciones competitivas vengan como consecuencia de una motivación intrínseca.

Las Instituciones Educativas, las asociaciones de padres, los Consejos Directivos deberán propender por pagar monitores de diferentes modalidades deportivas para que ejerzan esta labor de las actividades fisico-deportivas extraescolares.

Referencias Bibliograficas

- Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Martínez-Molina, M. (2015). Modelo de predicción de la satisfacción y diversión en Educación Física a partir de la autonomía y el clima motivacional. *Universitas Psychologica*, 15(2), 39-50.
- Biasizzo, C. A. B., & Brusa, M. C. (2002). *Deserción Deportiva En La Adolescencia*. Universidad Abierta Interamericana Sede Regional Rosario “Licenciatura En Educación Física Y Deportes, 1–73.
- Blanco Pilonieta, N. A. (2018). *Motivos de deserción de los deportistas de la liga santandereana de atletismo en los últimos 10 años (2008-2017)*. Universidad Santo Tomas.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R. Y Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d’une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d’amotivation en contexte sportif: L’échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). *International Journal of Sport Psychplogy* 26,645-489.
- Campos, A. (2005). *Situación profesional de las personas que trabajan en funciones de actividad física y deporte en la Comunidad Autónoma Valenciana . (Tesis Doctoral)*. Universidad de Valencia, Valencia.
- Casimiro A., A. (2002) *La actividad física como mejora de la salud de los escolares*. Universidad de Almería.
- Cervelló Gimeno, E. M. (2007). *La Motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Universidad de Valencia.
- Cuberos, R. C., Giráldez, V. A., Garcés, T. E., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., y García, D. C.

- (2017). Práctica físico-deportiva, actividades de ocio y concepción sobre la Educación Física en escolares de A Coruña. *Retos*, 32, 163–166.
- Cristi-Montero, C., & Rodriguez, F. R. (2014). The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but physically active. *Revista médica de Chile*, 142(1), 72-78.
- Congreso de la república de Colombia. Ley 181 de 1995 (1995).
- Departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. (2014). Caracterización de las comunidades negras, afrocolombianas raizales y palenqueras. Recuperado de:
[http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/3077/1/PorrasVel% c3% a0sque zGedyLiliana2015.pdf](http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/3077/1/PorrasVel%c3%a0sque%20zGedyLiliana2015.pdf)
- Diaz, R. R., & Aladro, M. C. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Rev. Esp Salud Pública*, 84:(N.04), 325-328.
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A., & Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 481-489.
- Escandell, X. T., Elías, n., y Dunning, E. (1977). Deporte y ocio en el proceso de civilización. (Fondo de Cultura Económica México, Ed.), *Reis* (2a.Edición). México D.F.: Basil Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.2307/40184020>
- Flórez, L. V. (2008). Motivación para la actividad físico-deportiva en los estudiantes del programa Ciencias del Deporte y la Recreación. UTP 2008 (Tesis Doctoral). Universidad

Tecnológica de Pereira, Pereira.

Isorna Folgar, Manuel; Ruiz Juan, Francisco; Rial Boubeta, Antonio Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 8, núm. 23, -, 2013, pp. 93-102 Universidad Católica San Antonio de Murcia Murcia, España.

Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud*,3(1),1-16.

Guerrero, T. (2005) Motivación y socialización en el deporte escolar. Nuevas perspectivas en la sociedad postmoderna. (pp. 112-147) Valencia: I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar (pp.). Valencia.

Gómez-Acosta, A., Sierra-Barón, W., Aguayo, H.L.A., Matta, S.D.J., Solano, C.A.E., y Oviedo, A.V.L. (2019). Caracterización psicosocial de deportistas colombianos activos y reconocimiento de la importancia del psicólogo deportivo. Manuscrito presentado para su publicación.

González N E (2016). Caracterización del nivel de actitud hacia la práctica de la actividad física y el deporte (bádminton), dentro de la clase de educación física en el grado quinto del colegio adventista de cartagena. Universidad San buenaventura Cartagena-Colombia

Guerrero, T. (2005). Motivación y socialización en el deporte escolar. Nuevas perspectivas en la sociedad postmoderna. (pp. 112–147). Valencia: I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar (pp.). Valencia:

Hernández, S. C., Fernández C., & Baptista L. P. (2014). *Metodología De La Investigación*. Sexta Edición. Mexico: Mcgrawhill.

- Hernández Moreno, J. (2019). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. (INDE, Ed.) (4o.). Las Palma G.C. España.
- Huatay, C., & Gleny, J. (2018). Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la educación básica regular de la Institución Educativa Experimental Antonio Guillermo Urrelo Cajamarca. (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional de Cajamarca, Perú.
- Iturricastillo, A., & Irigoyen, J. Y. (2016). El nivel del disfrute con la actividad física en adolescentes: educación física vs. actividad física extraescolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (39), 30-47.
- José Carlos Castillo, J.J.J. (2016) *Compite sin límite*. Retrieved from <https://es.calameo.com/read/004060412355d145c6afc>
- Jaramillo, C., & Narváez, A. (2011). Factores que influyen en la deserción en deportistas mujeres de la categoría juvenil de la Liga Vallecaucana de Patinaje 2011. Universidad del Valle. Colombia.
- Jos, H., & Hern, P. (2015). Talentos deportivos: detección , orientación. (J. M. ROLDÁN, Ed.). Ciudad de la Habana, Cuba.
- Lerma, H. (2009). Metodología de la investigación. *Metodologia De La Investigacion*.
- López, (2000) Estandarización de la escala de motivación EMD) de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en deportistas mexicanos. *European Journal of Human Movement*, (6), 67–93.
<https://doi.org/10.21134/eurjhm.2000.6.55>
- Márquez, S. (2004). Adherencia al ejercicio físico: Determinantes, modelos y estrategias de mantenimiento. *Domus*, 11-12, 93-112
- Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Panamericana de la Salud. (2010). Intervenciones poblacionales en factores de riesgo de enfermedades crónicas no

transmisibles. Recuperado

de: [https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/i](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/intervenciones-poblacionales-factores-riesgo-enfermedades-no-transmisibles.PDF)

ntervenciones-poblacionales-factores-riesgo-enfermedades-no-transmisibles.PDF Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Prevención de enfermedades no transmisibles.

Recuperado de : <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/Enfermedades-no-transmisibles.aspx>

Monje, J. y Figueroa, C. (2011). Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila. *Revista Entornos Universidad Surcolombiana*. Neiva.

Moreno, J. M., Cerezo, C. R., & Guerrero, J. T. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educacion*, 353, 495–519.

Nuviala, A. N. & Álvarez, M. J. (2006). Motivación y práctica deportiva en edad escolar entre el alumnado del medio rural onubense que participa en programas deportivos públicos. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, 4, 105–119.

Organización Panamericana de la Salud. (2019). Las enfermedades no transmisibles (ENT), nuestro reto.

Recuperado: [https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1](https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1756:las-enfermedades-no-transmisibles-ent-nuestro-reto&Itemid=487)

75 6:las-enfermedades-no-transmisibles-ent-nuestro-reto&Itemid=487 Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (23), 43- 47.

Perula de Torres, L. A., Lluch, C., Ruiz, M. R., Espejo, E. J., Tapia, G., & Mengual, L. P. (1998). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y

ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. *Revista española de salud pública*, 72, 233-244.

President`s Council on Physical Fitness and Sports. (2015). Department of health and human services. Recuperado de

<https://www.presidentschallenge.org/informed/digest/docs/200003digest.pdf> Plaza, M. C., &

Martínez, L. G. (2016). Importancia del ejercicio físico en la salud ósea durante el crecimiento. *Revista Enfermería C y L*, 8(2), 18-22.

Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F., & Moreno, C. (2016). Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16 (62), 335-353.

Rodriguez F. A. (1995) Prescripción del ejercicio para la salud. Resistencia cardiorrespiratoria. *Apuntes de Educación Física y Deportes*.

Ryan, E. L. D. and R. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination impersonality. *University of Rochester*, 19, 109–134.

Tárrega-Canós, J., Alguacil, M., & Parra-Camacho, D. (2018). Análisis de la Motivación hacia la Práctica de Actividad Física Extraescolar en Educación Secundaria. *Multidisciplinary Journal of Educational Research*, 8(3), 259-280. Doi:

<http://dx.doi.org/10.17583/remie.2018.3754>.

Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.

5. Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Estimados padres de familia:

Por la presente, queremos hacerles partícipes de la investigación **Factores motivacionales en la adherencia a las actividades físicas deportivas extraescolares en estudiantes de básica secundaria en los municipios de Neiva y Campoalegre**, que se desarrolla en el marco de la Maestría en Educación Física, adscrita en la Facultad de Educación de la Universidad Surcolombiana. El cuestionario que se presenta a continuación tiene como objetivo identificar factores motivacionales en la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en estudiantes de básica secundaria en los municipios de Neiva y Campoalegre. Dicho cuestionario podrá ser diligenciado de forma voluntaria por su hijo (a). Vale decir que los datos que su hijo (a) suministre solamente se utilizarán con fines académicos; los autores del estudio se comprometen a no divulgar ninguna información por ningún medio que lo pueda identificar. Es importante resaltar además que la participación de su hijo (a) a través del diligenciamiento de este cuestionario no representa ningún riesgo. Resulta fundamental para los propósitos de la investigación, que su hijo(a) respondan de forma sincera a cada una de las preguntas, así como reportar algunos datos sociodemográficos; no hay respuestas buenas o malas. Ante cualquier duda puede comunicarse al correo dianita-19856@hotmail.com o al móvil 3143150913.

En constancia acepto que conozco las implicaciones de la participación de mi hijo (a) de forma voluntaria en la investigación **Factores motivacionales en la adherencia a las actividades físicas y deportivas extraescolares en estudiantes de básica secundaria en los municipios de Neiva y Campoalegre**.

Nombre y cédula

Firma

Anexo 2. Cuestionario sociodemográfico:

Anexo 3 . Escala de motivación en el Deporte (EMD)¹ (Adaptada por López, 2000)

Fecha: _____ Edad: _____ Sexo: Masculino__ Femenino__

Institución educativa: _____

Curso/Grado: _____ Estrato: _____

Estado civil de los padres:

Casados: _____ Separados: _____ Unión libre: _____

Procedencia: Urbana__ Rural__

Deporte que practicas: _____

Indique el número de horas a la semana que realiza actividades físicas y/o deportivas extraescolares _____

Pertenece a una escuela, fundación, liga o club deportivo Si _____ No _____

Si su respuesta a la pregunta anterior fue si, por favor indique, ¿cuál?

Instrucciones

A continuación, se presentan 7 alternativas de respuesta de las cuales, debes elegir la que más se acerque a las razones por las que tu practicas el deporte que señalaste.

Nunca	Pocas veces	Raras veces	Indeciso	Algunas veces	Muchas veces	siempre
1	2	3	4	5	6	7

Por ejemplo:

Las personas que viven en sectores urbanos hacen menos deporte en comparación a las personas que viven en sectores rurales:

1 2 3 4 ~~X~~ 5 6 7

El ejemplo anterior, la persona selecciono el número **5** que corresponde a la respuesta “**Algunas veces**”.

Y ahora de acuerdo con el ejemplo anterior, contesta las siguientes preguntas y marca con una “**X**”, el número que corresponda.

¹ Desarrollada por Brière, Vallerand, Blais y Pelletier (1995).

EN GENERAL ¿PORQUE REALIZAS ESTA ACTIVIDAD FÍSICA O PRACTICAS ESTE DEPORTE?

	Nunca	Pocas veces	Rara vez	Indeciso	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque me permite ser bien visto por la gente que conozco.	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque es una de las mejores formas para conocer gente.	1	2	3	4	5	6	7
4. Tengo la impresión de que es inútil continuar haciendo deporte o actividades físicas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque siento mucha satisfacción personal cuando domino ciertas técnicas de entrenamiento difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque es estrictamente necesario hacer deporte o actividades físicas si se quiere estar en forma.	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago ejercicio.	1	2	3	4	5	6	7
8. Por el prestigio de ser un(a) atleta.	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona.	1	2	3	4	5	6	7
10. Por el placer que siento cuando mejoro algunos de mis puntos débiles.	1	2	3	4	5	6	7
11. Por el placer de profundizar mis conocimientos sobre diferentes métodos de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
12. Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado(a) en la actividad.	1	2	3	4	5	6	7
13. Necesito hacer deporte o actividades físicas para sentirme bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7

14. Ignoro por qué hago deporte o actividad física.	1	2	3	4	5	6	7
15. Entre más lo pienso, más deseo abandonar el medio deportivo o las actividades físicas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por la satisfacción que siento cuando perfecciono mis habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque para la gente que me rodea es bien visto estar en forma.	1	2	3	4	5	6	7
18. Porque para mí, es muy importante descubrir nuevos métodos de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
19. Porque es un buen medio para aprender cosas que pueden ser útiles en otras áreas.	1	2	3	4	5	6	7
20. Por las emociones intensas que siento al practicar el deporte que me gusta.	1	2	3	4	5	6	7
21. Lo ignoro, es más, no creo estar verdaderamente seguro(a) que el deporte o las actividades físicas sean lo mío.	1	2	3	4	5	6	7
22. Porque me sentiría mal si no le dedicara tiempo al deporte o las actividades físicas.	1	2	3	4	5	6	7
23. Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
24. Para demostrar a otros hasta qué punto soy bueno(a) en mi deporte o actividad física.	1	2	3	4	5	6	7
25. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que jamás había intentado.	1	2	3	4	5	6	7
26. Porque es una de las mejores formas de mantener nuevas relaciones con mis amigos(as).	1	2	3	4	5	6	7
27. Porque me gusta sentirme involucrado(a) en la actividad.	1	2	3	4	5	6	7
28. Porque para mí, es necesario que haga deporte o actividad física regularmente.	1	2	3	4	5	6	7
29. Yo mismo me lo pregunto: no llego a alcanzar los objetivos que me he fijado.	1	2	3	4	5	6	7

Experiencias en educación física

Hasta ahora, ¿cómo han sido tus experiencias en la asignatura de Educación Física?	Muy	Buenas	Regulares	Malas	Muy malas
	5	4	3	2	1