

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y**  
**DANZAS**



---

**MOTIVADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN LOS**  
**ADOLESCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS**  
**DE LA CIUDAD DE ABANCAY, 2011.**

---

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN,**  
**ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

**PRESENTADO POR:**

- ❖ **BACH. GLORIA TINTAYA AYVAR**
- ❖ **BACH. ROBERTO SAAVEDRA SIERRA**

**ASESORES:**

- ❖ **Ps. NIVIA MARISOL PILARES ESTRADA**
- ❖ **Lic. EDDI MIGUEL SUCARI MAMANI**

**Abancay 2011**

**PERÚ**



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS  
DE APURIMAC

**REGISTRO DE TESIS**

Registro Nº ..... 105 ..... Folios: 026 ..... Tomo: 01 .....  
Titulado con Res. Nº 029 y 023 - 20 - 06 .....  
de fecha: 28-03-12, Nº Pag. de Tesis: 150 .....



UNIVERSIDAD NACIONAL  
MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC

*Wilber Jiménez Mendoza*  
Dr. Wilber Jiménez Mendoza  
SECRETARIO GENERAL (e)

**UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES ESCUELA ACADÉMICO**  
**PROFESIONAL DE EDUCACIÓN ESPECIALIDAD FISIA Y DANZAS**  
**AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**



**Msc. Jorge Segundo Cumpa Reyes**  
**Presidente**



**Dra. Ela Leila del Socorro Estrada Oré**  
**Vicepresidenta Académico**



**Dr. Manuel Israel Hernández García**  
**Vicepresidente Administrativo**

**DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACION Y CIENCIAS SOCIALES**

- **Lic. Nivia Marisol Pilares Estrada.**

**DIRECTOR DE LA ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE EDUCACION.**

- **Mg. Willie Alvares Chávez**

---

**MOTIVADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN LOS  
ADOLESCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS  
DE LA CIUDAD DE ABANCAY, 2011.**

---

## DEDICATORIA

*A mis padres*

*Franco y Antonia.,hermano Marcos*

*A mis amigos Alex, Irene.*

**Gloria**

*A mi Madre y hermanos*

*A mis amigos.*

**Roberto**

## AGRADECIMIENTO

Al finalizar esta tesis debemos agradecer a todas las personas que nos apoyaron para la realización de esta tesis.

Yo, Gloria, quiero agradecer a Dios por darme la fortaleza y la perseverancia en esta Investigación y a mi hermosa Familia en especial a mis padres (Franco y Antonia) por toda la fuerza, el infinito amor y el apoyo que me brindaron desde tan lejos, a través de un llamado telefónico. Alex por ser un soporte incondicional, por su amor paciente y cómplice; sin ustedes a mi lado este paso no hubiese sido posible.

Yo, Roberto, quiero agradecer a Dios, junto a eso, el apoyo de mi familia que ha “sufrido” conmigo este proceso que a veces resultó tortuoso. Del mismo modo a Gloria, por la pasión y entrega a este tema, motor indispensable para que esto resultara. Finalmente a todos mis Amigos, que han sido una compañía esencial, entregándome energías y dándome su plena confianza.

A los jurados por las sugerencias aportadas en todo el proceso de la investigación, quienes dedicaron su tiempo desinteresadamente cumpliendo sus deberes como catedráticos universitarios.

A nuestros asesores la **LIC. NIVIA MARISOL PILARES ESTRADA**, a **LIC. EDI MIGUEL SUCARI MAMANI**, quienes nos ofrecieron sus opiniones valiosas y eruditas, además estuvieron siempre dispuestos a entregarnos generosamente sus conocimientos, orientación y opinión en todo el proceso de la investigación, otorgándonos arduas horas de trabajo desinteresadamente.

A todos los Docentes, Directores y Adolescentes de las Instituciones Educativas quienes formaron parte fundamental de la investigación sin ellos no hubiese sido posible su culminación.

# INDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	- 10 -
ABSTRACT .....	- 12 -
INTRODUCCIÓN.....	- 14 -

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Definición y formulación del problema.....	- 18 -
1.2. Problema general: .....	- 22 -
1.2.1. Problemas específicos: .....	- 22 -
1.3. Justificación e importancia de la investigación.....	- 23 -
1.4. Objetivos .....	- 24 -
1.4.1 Objetivo general .....	- 24 -
1.4.2. Objetivos específicos.....	- 25 -
1.5. Hipótesis.....	- 25 -
1.5.1. Hipótesis general .....	- 25 -
1.5.1. Hipótesis específicas .....	- 25 -
1.6. Operacionalización de variables .....	- 26 -
1.6.1. Variable , dimensiones e indicadores.....	- 27 -

## CAPITULO II

### METODOLOGIAS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Tipo y nivel de investigación.....	- 28 -
2.2. Método y diseño de investigación.....	- 29 -
2.3. Población. ....	- 29 -
2.3.1. Características y delimitación. ....	- 31 -
2.3.2. Ubicación espacio – temporal.....	- 31 -
2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos. ....	- 34 -
2.8. Procesamiento y análisis de datos.....	- 34 -
2.9. Prueba de hipótesis.....	- 35 -
2.9.1 Formulación de hipótesis nulas y alternas. ....	- 35 -
2.10. Selección de las pruebas estadísticas. ....	- 36 -

## CAPITULO III

### MARCO REFERENCIAL

3.1. Antecedentes de la investigación. ....	- 37 -
3.2. Marco Histórico.....	- 42 -

3.3.	Marco teorico .....	- 50 -
3.3.1.	Conceptuación de la motivación.....	- 50 -
3.3.2.	Estudios desde modelos teóricos de la motivación en el ámbito de la actividad físico deportiva.....	- 52 -
3.3.5.	La actividad físico deportiva .....	- 75 -
3.4.	Marco conceptual .....	- 105 -

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

1.1.	Ámbito de estudio y distribución de la muestra.....	- 110 -
1.3.	Prueba de hipótesis.....	125
1.3.1.	Hipótesis específica 1 .....	125
1.3.2.	Hipótesis específica 2 .....	130
1.3.3.	hipótesis específica 3 Amotivadores.....	135
1.3.4.	Hipótesis general .....	138
CONCLUSIONES.....		142
RECOMENDACIONES.....		144
BIBLIOGRAFIA .....		146
ANEXOS.....		150



## INDICE DE CUADROS

CUADRO N°1.1 : Variables, dimensiones e indicadores .....	- 27 -
CUADRO N°2.2 : Instituciones Educativas secundarias Nacionales .....	- 30 -
CUADRO N°2.3 : Intituciones Educativas Particulares .....	- 30 -
CUADRO N°2.4 :Distribución de la muestra proporcional.....	- 33 -
CUADRO N°2.5: Prueba de hipotesis .....	- 35 -
CUADRO N° 4.1: Tabla de contingencia de la descripción de la muestra .....	113
CUADRO N° 4.2:Gusto por la actividad fisico deportivo .....	114
CUADRO N° 4.3: Actividad fisico deportivo más practicado.....	115
CUADRO N° 4.4:Lugares donde realizan deporte .....	118
CUADRO N° 4.5: Tabla de contingencia Sexo y frecuencia de actividad fisica .....	121
CUADRO N° 4.6:Tabla de contingencia el nivel deportivo según el sexo .....	122
CUADRO N° 4.7Género y la forma fisica.....	124
CUADRO N° 4.8:Motivadores intrínsecos por los cuales realizas deporte .....	126
CUADRO N°4.9:Motivadores intrínsecos por los no cuales realizas deporte .....	128
CUADRO N° 4.10:Motivadores extrínsecos por los cuales realizas deporte.....	131
CUADRO N° 4.11:Motivadores extrínsecos por los no cuales realizas deporte .....	133
CUADRO N° 4.12:Amotivadores. ....	136
CUADRO N° 4.13: Cuadro de los motivadores de la actividad fisico deportiva.....	138

## INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 3.1 El continuo de la autodeterminación y los diferentes tipos de motivación .....	66
GRÁFICO N° 3.2. Teoría integrada de la motivación intrínseca y extrínseca en el deporte de Vallerand y Losier, 1999.....	67.
GRAFICO N° 3.4 La actividad física recreativa y el tiempo libre.....	89.
GRAFICO N° 4.1 Fotografía del espacio a la ciudad de Abancay.....	112.
GRAFICO N° 4.2 Descripción de la muestra.....	113.
GRAFICO N° 4.3 Gusto por la actividad físico deportivo.....	114.
GRAFICO N° 4.4 Actividad físico deportivo más practicado.....	117.
GRAFICO N° 4.5 Lugares donde realizan deporte.....	120.
GRAFICO N° 4.7 Frecuencia de la práctica deportiva según el sexo .....	123.
GRAFICO N° 4.10 Motivadores intrínsecos por los cuales realizas deporte.....	124.
GRAFICO N° 4.11 Motivadores intrínsecos por los no cuales realizas deporte....	127.
Marcador no definido.27	
GRAFICO N° 4.12 Motivadores extrínsecos por los cuales realizas deporte.....	129.
Marcador no definido.29	
GRAFICO N° 4.13 Motivadores extrínsecos por los no cuales realizas deporte...	132.
GRAFICO N° 4.14 Amotivadores.....	134.
GRÁFICO N° 4.15 Motivadores de la actividad físico deportiva .....	137.

## RESUMEN

En la presente investigación de tesis se analiza los motivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay.

El propósito de la investigación es describir los motivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011.

La investigación es de tipo básico y transaccional; el nivel de investigación es descriptivo y el diseño es no experimental. La población investigada son los adolescentes de las instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay, que según la fuente de la Dirección Regional de Educación Apurímac, son un total de 8,359. La muestra del estudio constituyen 310 adolescentes, la misma que se calculó aplicando la fórmula para determinar el tamaño de muestra. El instrumento que se utilizó para recoger información de campo es un cuestionario de preguntas de elección múltiple, en base a una escala estimativa. Para el análisis de la información se aplicó la estadística descriptiva para cada variable: frecuencias absolutas, frecuencias relativas y medias porcentuales.

Los resultados de la investigación, como **motivadores intrínsecos** se muestra que el 53.9 % afirman que quieren estar físicamente bien, el 53.6% quiero mejorar su nivel deportivo y, el 16.4% realizan actividad físico-deportiva por las sensaciones fuertes; de otro lado, el 32.2% afirman que uno de los motivos por los cuales no realizan deporte es porque no son buenos (as) para hacer ejercicio físico. Como **motivadores extrínsecos**, el 45.4% afirman que realizan deporte porque gustan hacer amigos nuevos, 44.4% por que les gusta ganar en las competiciones; los motivos por los cuales no realizan

actividad físico deportiva, el 20.5% afirman no hacen deporte porque no les gusta mucho la acción, en mayor porcentaje las adolescentes mujeres, y el 19.5% no realizan deporte porque no tiene amigos (as) que le acompañen a realizar ejercicios. Como **amotivadores**, el 17.1% afirman que de todas formas aunque no hagan ejercicio igual se sienten bien y el 13.3% dicen que no es entretenido hacer deporte.

La principal conclusión a que se arribó es: existen motivadores intrínsecos, motivadores extrínsecos y amotivadores de la actividad físico deportiva de los adolescentes de las instituciones educativas del nivel secundario de la ciudad de Abancay- 2011

La motivación intrínseca tiene un papel predominante en los adolescentes en lo que se refiere a su práctica deportiva, prevaleciendo así los motivos relacionados con la forma físico, la salud, el bienestar y la propia ejecución por diversión, y el nivel deportivo.

La motivación es menos significativa en las adolescentes mujeres a diferencia de los adolescentes varones, ya que ellos tienden a inclinarse más a las motivaciones hacia la práctica de la actividad físico deportiva.

## ABSTRACT

In this thesis research examines the motives of sports physical activity of adolescents secondary educational institutions in the city of Abancay.

The purpose of the research is to describe the motivators of physical activity, sports adolescents secondary educational institutions in the city of Abancay, in 2011.

The research is basic and transactional type, level of research is descriptive and experimental design is not. The research population are adolescents secondary educational institutions in the city of Abancay, which the source of the Regional Education Directorate Apurimac are a total of 8.359. The study sample 310 are adolescents, the same as that calculated using the formula for determining the sample size. The instrument used to collect field data is a questionnaire with multiple choice questions, based on a scale estimate. For data analysis descriptive statistics were applied for each variable: absolute frequencies, relative frequencies and percentage averages.

The results of the investigation, as intrinsic motivators shows that 53.9% say they want to be physically fit, 53.6% want to improve your fitness level and 16.4% performed physical activity for the thrill sports, on the other hand, 32.2 % say that one of the reasons why the sport is not performed because there are good (as) to exercise. As extrinsic motivators, 45.4% say they do sport because they like making new friends, 44.4% that like to win in competitions, the reasons why sports are physically inactive, 20.5% say they do not like sports because much action, a higher percentage of female adolescents, and 19.5% do not sport because he has no friends (as) that accompany exercise. As amotivadores, 17.1% say that anyway but not exercise just feel good and 13.3% say it is not entertaining sports.

The main conclusion to be reached is: There are intrinsic motivators, extrinsic motivators amotivadores sports physical activity of adolescents of secondary level educational institutions in the city of Abancay-2011

Intrinsic motivation has a predominant role in adolescents in regard to their sport, so prevalent reasons related to fitness, health, welfare and the actual performance for fun and fitness level.

The motivation is less significant in adolescent girls as opposed to adolescent boys, as they tend to lean more to the motivation to practice sports physical activity.

## INTRODUCCIÓN

La presente tesis titulada **“MOTIVADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN LOS ADOLESCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE ABANCAY, 2011”** aborda los motivadores de práctica y abandono de la actividad físico deportiva en los adolescentes, basado en la teoría de la motivación intrínseca, extrínseca y amotivadores de la actividad físico deportiva.

La investigación busca responder a las siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son los motivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011?
- ¿Cuáles son motivadores intrínsecos de la actividad físico-deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011?
- ¿Cuáles son los motivadores extrínsecos de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011?
- ¿Cuáles son los amotivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011?

La investigación se propuso describir los motivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011. Además de caracterizar los motivadores intrínsecos, extrínsecos y amotivadores.

Las hipótesis de investigación son:

- Existen motivadores intrínsecos, motivadores extrínsecos y amotivadores en la actividad físico deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay.
- Existen motivadores intrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como salud físico y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo.
- Hay motivadores extrínsecos en la actividad físico deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación.
- Existen amotivadores en la actividad físico deportivo de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como desconocimiento, ausencia de gusto, les da pereza.

La investigación se realizó en las Instituciones Educativas secundarias donde se concentran los adolescentes cuya etapa de la vida, según **La Organización Mundial de la Salud (OMS)**, se define como “la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 11 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años”.

Un tema muy importante, fueron las implicancias ético-morales de esta investigación. El hecho de trabajar con personas y, especialmente, con adolescentes hizo imprescindible el cuidar los derechos, la intimidad y la necesidad de información de los sujetos de estudio. Fue intención de los investigadores, crear buena relación con las



instituciones educativas, directores (ras), docente y auxiliar a cargo de los adolescentes, pues su cooperación para el estudio fue esencial.

Por ser un estudio de diseño no experimental, la investigación no se interesó en sus posibles aplicaciones ni consecuencias prácticas, de modo que la muestra fue elegida de manera aleatoria simple y en proporción a la cantidad de estudiantes por cada Institución Educativa. Esto hizo a la investigación viable, al contar con una fácil participación de los sujetos, al no utilizar una metodología de compleja aplicación. Además, no se necesitaron importantes preparaciones para poder aplicar el instrumento elegido, siempre contando con la asesoría y cooperación de personas con mucho conocimiento en los temas desarrollados.

La motivación intrínseca tiene un papel predominante en los adolescentes en lo que se refiere a su práctica deportiva, prevaleciendo así los motivos relacionados con la forma físico, la salud, el bienestar y la propia ejecución por diversión, y el nivel deportivo. La motivación es menos significativa en las adolescentes mujeres a diferencia de los adolescentes varones, ya que ellos tienden a inclinarse más a las motivaciones hacia la práctica de la actividad físico deportiva.

La investigación se ha estructurado de la siguiente manera:

**El CAPÍTULO I: expone el PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:** se detalla la definición y formulación del problema y con ella la identificación, descripción y delimitación así como la justificación e importancia de la investigación, limitación de la investigación, objetivos generales y específicos, formulación de hipótesis, por la variable y definición operacional de variables.

El **CAPÍTULO II**: plasma la **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**, dentro de ella se expone el tipo, nivel de investigación, método y diseño de investigación, población y muestra, instrumentos de recojo de información de campo.

**CAPÍTULO III**: expone el **MARCO TEÓRICO**, se presenta los antecedentes de la investigación, las teorías, el marco conceptual y el marco histórico.

**CAPÍTULO IV**: presenta los **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**, donde se muestran los resultados de la investigación, caracterización del ámbito de estudio, contrastación de la hipótesis y discusión de los resultados.

Finalmente, se expone las conclusiones a las que se ha llegado tras el análisis de datos y una aportación de sugerencias, o posibles soluciones, a los problemas detectados, con la intención de que las mismas puedan ser útiles a investigaciones posteriores.

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Definición y formulación del problema

Sabemos que la práctica del deporte es buena para mejorar la salud de nuestro cuerpo, pero no solamente el bienestar físico se verá mejorado con la actividad físico, sino que también su práctica nos aportará innumerables beneficios psicológicos, fisiológicos, orgánicos, anatómicos, estéticos que no podemos pasar por alto; así mismo, ayuda a mejorar el estilo de vida por tanto a prolongar los años de vida. **La Asamblea Mundial de la Organización Mundial de la Salud aprobó, en el mes de mayo del 2004,** durante su 57° Sesión, “la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimenticio, Actividad Físico y Salud y pidió a todos los países que desarrollaran esta estrategia a escala nacional”. Teniendo en conocimiento de la importancia de dicha práctica, nos apoyamos en diversas investigaciones que han constatado que existen un descenso progresivo de

la práctica físico deportivo en la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia, manifestándose más en el grupo etario femenino.

Es por este motivo que, deseamos abordar los motivadores de la actividad físico deportiva en los adolescentes de la ciudad de Abancay en el año 2011, CASTILLO y BALAGUER (2006: 8) “considera un motivador como un factor emocional básico para el ser humano que se convierte en impulso a la continuidad en la acción de la actividad deportiva, la intensidad y duración de dicho impulso están condicionados por diversos factores”. Así mismo los investigadores CASTILLO y BALAGUER y colaboradora (2006) Destacan que entre los principales motivos para la práctica que tienen los Adolescentes está en la aprobación social y el demostrar habilidades. También son relevantes los motivos de salud (especialmente en las chicas) y los motivos de integración grupal. En su estudio, el 80% de los adolescentes manifiesta realizar actividad deportiva por motivos de salud, mientras que un 60% manifiesta que lo realiza por motivos socio-afectivos.

Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad. BIDDLE (1993) y PAK-KWONG (1995) en la revista Internacional del Deporte Psychology conciben que “una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables”. Existen, a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición físico, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol.

SIMONS Morton y COLS. (1987,) citado por SERRA, José (2008:.9) “convierten a la actividad fisico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta”.

Para mayor aproximación hemos visitado algunas Instituciones Educativas, donde entrevistamos a los docentes de educación físico, a la vez hemos dialogado con algunos adolescentes que a continuación damos un breve relato.

SERRANO, Doris (Docente de educación física de la I.E.E. En la Institución Educativa Miguel Grau),(Mayo 2011) en una comunicación interpersonal quien nos afirmó que la gran parte de los alumnos practican deporte solo por aprobar la asignatura, como también existen adolescentes que practican deporte con entusiasmo con motivos de ser seleccionado en la selección deportiva del colegio, pocos son los alumnos que consideran que el deporte es buena para la salud integral, de la misma forma ,en una comunicación interpersonal con PALIZA, Mari (docente de la IE. Cesar Abrahán Vallejo) (mayo2011) manifiesto que los adolescentes tienen ganas de practicar deporte, pero las condiciones sociales y económicas no permiten la práctica continua ya que su tiempo libre lo dedican a otras actividades (juego cibernéticos, trabajo, que aceres del hogar, etc). Así mismo el (Prof. APAZA, Víctor docente de educación física de la IE. Virgen del Carmen “La Victoria”) (mayo 2011) refiere el Docente de Educación físico que las adolescentes practican deporte, pero cada vez más es descendente, esto es gracias a la influencia de los diversos factores como la falta de motivación por el deporte, así mismos manifiestan, que las adolescentes no tienen tiempo ya que se dedican otras actividades en tal caso la práctica no es constate. Prof. CHIRINOS, Armando docente de educación física dela I.E. particular Pitágoras, refiere que en su

gran parte de las adolescentes tienen un regular rendimiento deportivo y otra parte de los adolescentes no tiene interés por el deporte por muchos factores además manifiestan que la misma sociedad influyen en la actitud tomada por los adolescentes tales como la tecnología como son los juegos cibernéticos, por otro lado los adolescentes no tienen hábitos de caminar del colegio a sus casas prefieren tomar el autobús.

En un sentido global destacamos la percepción algunos docentes que trabajan en los diversos centros Educativos de Nivel secundario de la ciudad de Abancay. Refieren que existe un porcentaje significativo de adolescentes (estudiantes del nivel Secundario) que no están identificados con la actividad físico deportiva ya que estos priorizan otras actividades propias de su edad.

Desde nuestra percepción partiendo de nuestra experiencia profesional, como docentes del área de educación físico y docentes del mismo área con quienes coincidimos, en la actualidad, la promoción de la práctica de la actividad físico deportiva se ha dejado de lado en la Ciudad de Abancay, observamos un cambio notable del comportamiento de los adolescentes hacia la educación físico, reflejándose así bajo interés e indiferencia a práctica de los deportes, de este modo se evidencia la falta de identificación y compromiso y las diferencias de conducta hacia la educación físico en el tiempo, y el poco tiempo que dan para dicha práctica y la falta de compromiso y conciencia de los padres familia ya que prefieren que sus hijos ocupen su tiempo en actividades académicas (reforzamiento del área de comunicación ,matemática, razonamiento matemático, razonamiento verbal , etc...) ,algunos adolescentes manifiestan que no cuentan con tiempo suficiente para la práctica de la actividad deportiva, además no tienen conciencia de los beneficios y la importancia que esta actividad tiene para su desarrollo integral cayendo así en una vida cada vez más sedentaria , del mismo modo la

sociedad y autoridades en conjunto no dan prioridad a la promoción y difusión de las prácticas deportivas en los estudiantes, a su vez la gran parte de las infraestructuras deportivas de la ciudad de Abancay se encuentran en un estado de deterioro y abandono.

Con esta investigación no sólo queremos describir los tipos de actividad físico deportiva en adolescentes, sino además conocer los intereses y motivaciones que determinan dicha práctica. De este modo, podremos sugerir medidas para prevenir el abandono de la práctica físico deportiva durante la adolescencia.

En esta orientación la presente investigación se propone responder a las siguientes interrogantes:

## **1.2. PROBLEMA GENERAL:**

¿Cuáles son los motivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las instituciones educativas de nivel secundario de la ciudad de Abancay, en el año 2011?

### **1.2.1. PROBLEMAS ESPECIFICOS:**

- ¿Cuáles son motivadores intrínsecos de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la Ciudad de Abancay, en el año 2011?
- ¿Cuáles son los motivadores extrínsecos de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la Ciudad de Abancay, en el año 2011?
- ¿Cuáles son los amotivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la Ciudad de Abancay, en el año 2011?

### **1.3. Justificación e importancia de la investigación**

La actividad físico deportiva en los adolescentes de nuestra localidad ha ido descendiendo de manera alarmante por situaciones diversas, es por ese motivo que la presente investigación se justifica en la búsqueda de los motivadores de la actividad físico deportiva, en concreto en los adolescentes de la ciudad de Abancay en las Instituciones Educativas secundarias en el año 2011, teniendo en consideración que la mayor parte de los adolescentes se encuentran en las Instituciones Educativas secundarias el cual sería nuestra ubicación Geográfica. Así mismo de acuerdo al Diseño Curricular Nacional en el Nivel de Educación Secundaria se atiende a los púberes y adolescentes, cuyas edades oscilan entre 11 y 17 años aproximadamente, nosotros teniendo estas consideraciones nos basamos de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud que define que la adolescencia está comprendida entre los 10 y los 19 años de edad, asumiendo estas definiciones nos fundamentamos en la importancia de la actividad físico deportiva regular ya que ello es elemental para la mejorar la calidad de vida de los adolescentes, como en su vida futura.

De este modo nosotros pretendemos contribuir con la sociedad de modo que puedan establecer ciertas estrategias y políticas de promoción de la actividad físico deportiva, desde diferentes Instituciones, Organizaciones ya sea pública o privada que beneficien la calidad de vida presente y futura en la población de la ciudad de Abancay en especial en la vida adolescente porque esta etapa es un período de la vida de una persona que marca la transición entre la niñez y la adultez es fase en donde aumenta la actividad físico deportiva o se deslizan a una vida sedentaria que deriva en un deterioro paulatino de algunas funciones físicas como estrés y la



obesidad entre otras enfermedades, de ahí la importancia de realizar actividad físico deportiva. Si bien lo hemos mencionado antes, lo repetimos ahora: estar en buena forma físico desde edades tempranas, contribuye a una mejor calidad y mayor duración de la vida además lo dicen otros investigadores.

PIERON y COLS. (1997) citado por el investigador CASAS ARANZAZU, Ángeles (2004:3) “**Que existe una disminución muy significativa en la práctica de actividad físico entre los 12 y los 15 años, siendo mucho más acusada en las chicas**”. Siendo la práctica de actividad físico-deportiva tan importante en estos períodos de edad, es importante desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma en adolescentes, para desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestros adolescentes.

En definitiva los resultados de esta investigación pretenden contribuir, mediante la identificación de barreras o motivadores que intervienen en la adherencia a la práctica de la actividad físico deportiva, a mejorar la calidad de vida de los adolescentes.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Describir los motivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, en el año 2011.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Caracterizar los motivadores intrínsecos de la actividad físico-deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay en el año 2011.
- Establecer los motivadores extrínsecos de la actividad físico-deportiva en los adolescentes de las Instituciones Estudiantes secundarias en la ciudad de Abancay en el año 2011.
- Identificar los amotivadores de la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la Ciudad de Abancay, en el año 2011.

### **1.5. Formulación de hipótesis**

#### **1.5.1. Hipótesis general**

Existen motivadores intrínsecos, motivadores extrínsecos y amotivadores en la actividad físico deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas Secundarias de la ciudad de Abancay -2011.

#### **1.5.2. Hipótesis específicas**

- salud física y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo son motivadores intrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de Las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011,
- Competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación son motivadores extrínsecos de la actividad físico deportiva en los

adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011.

- Desconocimiento, ausencia de gusto, pereza son amotivadores en la actividad físico deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011.

### **1.5. Operacionalización de variables**

Variables y definición operacional de variables:

1.5.1. Variable , dimensiones e indicadores

CUADRO N°1.1

VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES

VARIABLE ÚNICA	DIMENSIONES	INDICADORES	Índice
Motivadores de la Actividad físico deportiva	Motivadores Intrínsecos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La capacidad físico</li> <li>• Entretenimiento</li> <li>• Salud física</li> <li>• Nivel deportivo.</li> <li>• Forma. física</li> <li>• Las sensaciones fuertes.</li> <li>• Destaque deportivo</li> <li>• Gusto por el ejercicio.</li> <li>• Gusto por las pruebas deportivas.</li> <li>• dolor que produce el ejercicio físico.</li> <li>• Cansancio deportivo</li> <li>• Esfuerzo físico</li> <li>• Persona enfermiza</li> <li>• Sacrificio.</li> </ul>	<p>1= totalmente en desacuerdo</p> <p>2= en Desacuerdo</p> <p>3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo</p>
	Motivadores Intrínsecos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gusto por la competición</li> <li>• Fuerza de equipo.</li> <li>• Deporte en grupo.</li> <li>• Gusto por campeónar</li> <li>• El profesor de educación física le enseñó la importancia del deporte</li> <li>• Gusto por sentirse importante</li> <li>• Gusto por las recompensas</li> <li>• Gusto por utilizar equipos deportivos como el del gimnasio.</li> <li>• Gusto por los amigos.</li> <li>• Gusto por ser célebre y popular</li> <li>• Gusto por los viajes que se hacen por campeonatos deportivos interdepartamentales.</li> <li>• Preferencia de ver televisión o jugo de computadora</li> <li>• Escaso tiempo para realizar deporte.</li> <li>• Miedo por la lesión.</li> <li>• Gusto por la acción</li> <li>• Los lugares donde se puede hacer ejercicio están Lejos de casa.</li> <li>• Escaso amigos (as) que acompañen a realizar ejercicio</li> <li>• La familia no es muy deportista</li> <li>• las personas cercanas (familia), no les gusta que hagan ejercicio físico</li> <li>• Escasa económica, para comprar implementos deportivos</li> <li>• Existen otras cosas más importantes que realizar actividad física.</li> </ul>	<p>4= de Acuerdo</p> <p>5= totalmente</p>
	Amotivadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No es entretenido.</li> <li>• No tiene interesante.</li> <li>• Es ridículo vestir con ropa deportiva.</li> <li>• Es para gente vaga</li> <li>• Odio por el deporte.</li> <li>• Existen otras cosas más importantes</li> <li>• No hay necesidad de realizar ejercicio físico</li> </ul>	

## CAPITULO II

### METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 2.1. Tipo y nivel de investigación

**Tipo de investigación.**-En el presente estudio es básica , busca describir el problema, de este modo acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; donde se hará un estudio netamente descriptivo de la variable motivadores de la actividad físico deportiva en los adolescentes del nivel secundario de la ciudad de Abancay.

**Nivel.**-Es descriptivo porque se basa en la medición de una o más variables y los atributos del fenómeno descrito en este caso para una descripción de los motivadores de la actividad físico deportiva de los adolescentes de las instituciones del nivel secundario de la ciudad de Abancay.

## **2.2. Método y diseño de investigación**

- **Método cuantitativo**

Para conocer la actividad físico deportiva que realizan los adolescentes escolares de las instituciones de nivel secundario de la ciudad de Abancay

Usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento (Hernández y otros, 2003).

- **Diseño**

El presente trabajo tiene un diseño descriptivo transaccional ya que la investigación no se interesara en sus posibles aplicaciones ni consecuencias prácticas.

## **2.3.Población.**

La población está constituida por todos los adolescentes estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias de la ciudad de Abancay entre Nacionales y Particulares que comprende 8359 alumnos, cuyo detalle es como sigue:  
Distribución de alumnos según instituciones educativas

**CUADRO N°2.2.**  
**Instituciones Educativas secundarias Nacionales**

<b>INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIOS NACIONALES</b>			
<b>NUMERO I/ NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA</b>	<b>UGEL</b>	<b>DISTRITO</b>	<b>N° De Alumnos</b>
SANTA ROSA	ABANCAY	ABANCAY	383
NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO	ABANCAY	ABANCAY	412
CESAR ABRAHAM VALLEJO	ABANCAY	ABANCAY	352
MIGUEL GRAU	ABANCAY	ABANCAY	1066
MANUEL JESUS SIERRA AGUILAR	ABANCAY	ABANCAY	476
EL INDUSTRIAL	ABANCAY	ABANCAY	675
V.A. VILLA GLORIA	ABANCAY	ABANCAY	201
ESTHER ROBERTI GAMERO	ABANCAY	ABANCAY	347
LA VICTORIA	ABANCAY	ABANCAY	301
EL CARMELO	ABANCAY	ABANCAY	111
LA SALLE	ABANCAY	ABANCAY	290
FRAY ARMANDO BONIFAZ	ABANCAY	ABANCAY	419
MUTHER IRENE AMEND	ABANCAY	ABANCAY	257
SOR ANA DE LOS ANGELES	ABANCAY	ABANCAY	164
SAN FRANCISCO SOLANO	ABANCAY	ABANCAY	192
NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES	ABANCAY	ABANCAY	813
AURORA INES TEJADA	ABANCAY	ABANCAY	811
<b>TOTAL UGEL ABANCAY</b>			<b>7270</b>

Fuente: DREA 2011

**CUADRO N°2.3**  
**Instituciones Educativas secundarias particulares**

<b>SECUNDARIA DE MENORES PERTICULARES ABANCAY</b>			
<b>NUMERO I/ NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA</b>	<b>UGEL</b>	<b>DISTRITO</b>	<b>N° De Alumnos</b>
ENMANUEL	ABANCAY	ABANCAY	0
INDIVISA MANENT	ABANCAY	ABANCAY	155
JUAN PABLO II	ABANCAY	ABANCAY	153
ADUNI	ABANCAY	ABANCAY	63
MONSEÑOR ENRIQUE PELACH Y FELIU	ABANCAY	ABANCAY	15
RICARDO PALMA	ABANCAY	ABANCAY	44
PEDRO KALBERMATTER	ABANCAY	ABANCAY	71
AMERICA	ABANCAY	ABANCAY	308
JESUS EL BUEN PASTOR	ABANCAY	ABANCAY	58
JESUS DE NAZARETH	ABANCAY	ABANCAY	0
JOSE MARIA ARGUEDAS	ABANCAY	ABANCAY	222
<b>TOTAL UGEL ABANCAY</b>			<b>1089</b>

Fuente: DREA 2011

### **2.3.1. Características y delimitación.**

Para la muestra sólo están considerados los alumnos de 11-19 años ya que la adolescencia, según la OMS, es el período comprendido entre los 11y 19 años. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 11años en las niñas y a los 12 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende desde los 15 a los 19 años. Para la Organización Mundial de la Salud en consecuencia tomamos como población a las instituciones de nivel secundario ya que allí se encuentran la mayor cantidad de adolescentes en la ciudad de Abancay.

### **2.3.2. Ubicación espacio – temporal**

La investigación se ubica en la región de Apurímac, provincia de Abancay, ciudad de Abancay; el estudio se realizara durante el año 2011.

### **2.3.3. Muestra**

#### **2.3.3.1. Técnicas de muestreo.**

La técnica de muestreo que se utilizará en esta investigación es la probabilística, porque el grupo de adolescentes serán elegidos de manera aleatoria cualquiera de los adolescentes de la población puede ser elegido para realizar la recolección de información.



### 2.3.3.2. Tamaño y cálculo del tamaño.

Existen varias fórmulas para calcular el tamaño de la muestra, en esta investigación se utilizó la siguiente: Según. (ADDISON WESLEY Logmin.1998:55)

$$n = \frac{N p q}{\frac{ME^2}{NC^2} N - 1 + p q}$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra    q = Variabilidad negativa

NC = Nivel de confianza    N = Tamaño de la población

P = Variabilidad positiva    ME = Margen de Error

$$8359 * 0.7 * 0.3 / ((0.05^2 * (8359 - 1) / (1.96^2)) + 0.7 * 0.3)$$

Realizando los cálculos necesarios con un nivel de confianza NC = 95%,

Variabilidad positiva y negativa p = 70% y q = 30%, tamaño de la población N =

8359, y margen de error E = 5%, resulta n = 310 adolescentes de las Instituciones

Educativas del nivel secundario de la ciudad de Abancay; Que da como resultado la muestra de 310 adolescentes.

**Cuadro N°2.4.**

**Distribución de la muestra proporcional**

<b>DISTRIBUCIÓN DE ADOLESCENTES POR COLEGIOS</b>			
<b>Colegios de nivel secundario</b>	<b>cantidad</b>	<b>%</b>	<b>Distribución</b>
SANTA ROSA	383	0.046	14
NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO	412	0.049	15
CESAR ABRAHAM VALLEJO	352	0.042	13
MIGUEL GRAU	1066	0.128	40
MANUEL JESUS SIERRA AGUILAR	476	0.057	17
INDUSTRIAL	675	0.081	25
V.A. VILLA GLORIA	201	0.024	7
ESTHER ROBERTI GAMERO	347	0.042	13
LA VICTORIA	301	0.036	11
EL CARMELO	111	0.013	4
LA SALLE	290	0.035	11
FRAY ARMANDO BONIFAZ	419	0.05	16
MUTHER IRENE AMEND	257	0.031	10
SOR ANA DE LOS ANGELES	164	0.02	6
SAN FRANCISCO SOLANO	192	0.023	7
NUESTRA SEÑORA DE LAS MERCEDES	813	0.097	30
AURORA INES TEJADA	811	0.097	30
ENMANUEL	0	0	0
INDIVISA MANENT	155	0.019	6
JUAN PABLO II	153	0.018	
ADUNI	63	0.008	2
MONSEÑOR ENRIQUE PELACH Y FELIU	15	0.002	1
PITAGORAS	44	0.005	2
PEDRO KALBERMATTER	71	0.008	3
AMERICA	308	0.037	
JESUS EL BUEN PASTOR	58	0.007	2
JESUS DE NAZARETH	0	0	0
JOSE MARIA ARGUEDAS	222	0.027	8
	8359		293

Fuente: Elaboración Propia 2011.

De los 310 que constituía la muestra solo se pudo aplicar a los 293, ya que las instituciones educativas “América” y “Juan Pablo” no nos permitieron aplicar la encuesta ,por esto factores limitantes la muestra final del presente estudio es 293

## **2.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

A. **Técnicas.** La técnicas de recolección de información que se utilizara en el presente estudio será una encuesta sobre motivos por los cuales se realiza o no actividad físico deportiva..

- **Encuesta.**-Es un instrumento utilizado para recolectar datos. Consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir, teniendo en cuenta los problemas de la investigación. Basada en la escala estimativa, es un tipo de escala usada habitualmente para medir actitudes, se basa en la creación de un conjunto de enunciados, sobre los cuales el entrevistado debe mostrar su nivel de acuerdo o desacuerdo (Hernández y otros, 2003: p 350)...

## **B. Instrumentos**

- **Cuestionario.**- Es una técnica que se utiliza para recabar información por medio del cuestionario automatizado. Está muy difundida, sobre todo para realizar investigaciones en ciencias sociales. La información obtenida nos puede proporcionar los elementos para llevar adelante un análisis cuantitativo de los datos, con el fin de identificar y conocer la magnitud de los problemas que se supone solamente se conocen en forma parcial.

## **2.8. Procesamiento y análisis de datos.**

La variable estudiada se calculara mediante estadísticas descriptivas para cada variable, empleando el software para el tratamiento estadístico SPSS versión 19.

## 2.9. Prueba de hipótesis

### 2.9.1 Formulación de hipótesis nulas y alternas.

CUADRO N°2.5

#### Prueba de hipótesis

	Hipótesis de la investigación	Hipótesis nula
Hipótesis general	Existen motivadores intrínsecos, motivadores extrínsecos y amotivadores en la actividad físico deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas Secundarias de la ciudad de Abancay -2011.	No existen motivadores intrínsecos, motivadores extrínsecos y amotivadores en la actividad físico deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay.
Hipótesis específica 1	Salud física y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo son motivadores intrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de Las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011,	Salud física y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo no son motivadores intrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de Las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011,
Hipótesis específica 2	Competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación son motivadores extrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias	Competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación no son motivadores extrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas

	de la ciudad de Abancay, 2011.	secundarias de la ciudad de Abancay, 2011.
<b>Hipótesis específica 3</b>	Desconocimiento, ausencia de gusto, pereza son amotivadores en la actividad físico deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011.	Desconocimiento, ausencia de gusto, pereza no son amotivadores en la actividad físico deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011.

### **2.10. Selección de las pruebas estadísticas.**

El estudio será netamente descriptivo, utilizaremos las estadísticas descriptivas, como la media, frecuencias relativas y frecuencias absolutas, y la tabla de contingencia.

## **CAPITULO III**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **3.1. Antecedentes de la investigación.**

##### **3.1.1. Ámbito Local**

No existen antecedentes formulados en la facultad de educación ni social en nuestra localidad

##### **3.1.2. Ámbito Nacional.**

A nivel nacional se ha recurrido a las diferentes fuentes y no se ha podido encontrar antecedentes que sean significativos para nuestra investigación, que sirva como base de nuestra investigación.

### 3.1.3. **Ámbito Internacional**

CASAS, Aránzazu (2004), En su tesis doctoral titulada “**Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia**”. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva”, emplea una metodología basado en un diseño maestral estratificado y polietápico obteniendo una muestra de 888 adolescentes en edad escolar, se utilizó la red de centros escolares de educación secundaria (en su caso de la Región de Murcia), y se apoya en encuestas por muestreo que era el referido a un procedimiento para la recogida de información. De los cuatro procedimientos posibles de entrevista en la metodología de encuestas (personal, postal, por teléfono y vía internet) utilizó, por razones obvias, el primero de los citados: la entrevista personal o cara-a-cara, *cuya investigación servirá como apoyo a nuestra investigación ya que en nuestro estudio realizaremos los motivadores de la actividad físico deportiva en los adolescentes y nuestra unidad de estudio son también los adolescentes y nuestro espacio geográfico son las instituciones educativas a continuación daremos a conocer las conclusiones más relevantes que servirán de base para nuestra investigación :*

- ✓ Los niveles globales de actividad física habitual en adolescentes de la Región de Murcia son bajos, debido probablemente a la escasa práctica físico-deportiva desarrollada y a un escaso aprovechamiento activo del tiempo de ocio. Dichos niveles disminuyen significativamente con la edad y son inferiores en mujeres.
- ✓ Existe un bajo nivel de asociacionismo deportivo en la etapa adolescente, que disminuye significativamente con la edad y es más bajo en mujeres
- ✓ La motivación y el gusto por las clases de Educación Física eleva significativamente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de

ambos sexos, circunstancia que denota la importancia de dicha materia en los hábitos saludables de la juventud.

- ✓ La motivación y el gusto por las clases de Educación Física eleva significativamente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, circunstancia que denota la importancia de dicha materia en los hábitos saludables de la juventud física habitual de las mujeres, no siendo así en los varones.
- ✓ La práctica físico-deportiva de los amigos influye significativamente sobre los niveles de actividad física habitual en varones, no siendo así en mujeres.
- ✓ La presencia y proximidad de las instalaciones deportivas no tienen influencia sobre los niveles de actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia, mostrándose este elemento intrascendente en las motivaciones de los adolescentes.
- ✓ Los adolescentes consideran como motivos más importantes para practicar actividades físico-deportivas divertirse, competir, conseguir reconocimiento social, mejorar su salud e imagen y hacer amigos.
- ✓ El varón, frente a la mujer, reconoce la influencia positiva de la práctica de la actividad física en la salud.
- ✓ Los principales motivos que señalan los adolescentes para no realizar actividad físico-deportiva habitualmente son no tener tiempo, no disponer de instalaciones próximas, carecer de aptitudes, considerar que es aburrida y que no sirve para nada.

SERRA, José (2008), en su tesis doctoral titulada **“Factores que influyen en la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca”**; comenzó con un estudio a 959 adolescentes en edad escolar de la provincia de



Huesca. Para la toma de datos de esta tesis doctoral se utilizaron dos tipos de cuestionarios. Primeramente para conocer los niveles de actividad física y el gasto energético se empleó una adaptación del “Physical Activity Questionnaire” que en su significado es “Cuestionario de Actividad Física” (Cale, 1993) de la Universidad de Loughborough...

*El origen de nuestra investigación podemos situarlo también en esta investigación , teniendo en cuenta la relación directa o indirecta a nuestra investigación que trata de los motivos por los cuales el adolescente realiza actividad físico deportiva o no lo realiza , que a continuación describimos las conclusiones en la que llego dicha investigación y se aproxima a nuestra investigación*

- ✓ La climatología y el tipo de jornada influenciaron la realización de actividad física.
- ✓ A pesar de que los progenitores realizan muy poca actividad física, el modelo de las madres y los amigos son percibidos como los “otros significativos” más influyentes.
- ✓ Los tiempos empleados en el ocio tecnológico están dentro de los valores encontrados en la literatura científica, no existiendo diferencias significativas en ninguna de las variables estudiadas.

MACARRO, José (2008) en su tesis titula **“Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de educación física, del alumnado de la provincia de granada al finalizar la E.S.O.”**, aplicó una metodología que consistió en la Descripción, Interpretación, Comparación y Discusión de los datos obtenidos. Para la recolección de datos utilizo técnicas distintas de recogida de información, una de tipo cuantitativo que será un cuestionario cerrado y otra cualitativa

que son los grupos de discusión. *Esta investigación identifica las motivaciones que llevan a iniciar, continuar, interrumpir, abandonar o no realizar la práctica físico deportiva*, a continuación damos a conocer las conclusiones más importantes:

- La mitad de los jóvenes practican actividad físico deportiva en su tiempo libre, frente a la otra mitad que no llevan a cabo este tipo de actividades.
- La frecuencia de práctica de los chicos y chicas que señalan que realizan actividad físico deportiva de forma extraescolar es bastante alta. La gran mayoría lo hacen más de dos veces por semana. Esta frecuencia es levemente mayor en los chicos que en las chicas.
- La práctica de actividad físico deportiva que realizan las chicas es menos organizada y más esporádica que la de los chicos, y centrada en muchos casos en las vacaciones de verano.
- De manera mayoritaria el alumnado que declara que realiza actividad físico deportiva en su tiempo de ocio, lo hacen con una intensidad de práctica alta o media alta. La intensidad es mayor en los chicos que en las chicas.
- La práctica de actividad físico deportiva es más prioritaria para los chicos que para las chicas como medio de ocupar su tiempo libre, a pesar de que a todos y todas les satisface.

## 3.2. Marco Histórico

### 3.2.1. Perspectiva histórica de la motivación.

HERNÁNDEZ, Marisela (2002) en su libro “Motivación animal y humana” realiza un recuento histórico de la motivación, la misma que transcribimos y resumimos a continuación:

Las primeras corrientes de pensamiento que trataron de comprender la motivación se originaron en la antigua Grecia. Platón (429-347 a.C.) hablaba de la existencia de un alma que contaba con un componente visceral o nutricional y uno sensitivo, se pensaba que el primero generaba y regulaba apetitos y deseos sensoriales del cuerpo, en tanto que el segundo originaba sensaciones y sentimientos. Estos dos componentes proporcionaban las fuerzas motivacionales irracionales e impulsivas que al interactuar con el tercer componente, intelectual y racional, daban pie a que éste se sobrepusiera sobre dichos impulsos básicos para que de esa manera se generara la voluntad y el libre albedrío. Aristóteles (384-322 a.C.) adoptó el punto de vista de Platón, pero resaltó el factor de la voluntad para elegir y controlar los componentes sensoriales y nutricios. Casi 2000 años después. René Descartes (1596-1650) propuso al cuerpo como la fuente del placer y de las motivaciones irracionales, y a la mente como el componente con voluntad y control de las fuerzas del cuerpo expresadas como respuestas reflejas mecánicas. Para Descartes, la mente autor reflexiva y generadora de ideas dirigía la acción del cuerpo automático y mecánico.

Este tipo de dualismo cuerpo-mente fue manejado por los filósofos del siglo XIX entre ellos Kant y Schopenhauer. Hubo que esperar a la llegada de las ideas de Darwin a la mitad del mismo siglo para que se avistara un cambio de los

conceptos mentalistas a los de tipo biológico. Las detalladas y exhaustivas observaciones de Darwin revelaron que los organismos expresan una gran cantidad de conductas de forma automática y estereotipada, mismas que eran producto de la evolución y que tenían una función esencial para la supervivencia de los individuos. A estas conductas vitales para los organismos las denominó "instintos".

El uso del término "instinto" predominó hasta finales de ese siglo. William James continuó utilizando este importante concepto para las teorías biológicas de la motivación, asumiendo que los instintos eran tendencias intrínsecas del individuo no generadas por el aprendizaje.

Fue tal el abuso indiscriminado de este vocablo que se llegó a un exceso abrumador, en el que se consideraba como instinto a una gran cantidad de conductas estereotipadas y no aprendidas en animales. Con el tiempo, el concepto de instinto sufrió modificaciones: los etólogos cambiaron el término por "patrones de acción fija" (serie de movimientos propios de cada especie, en respuesta a un estímulo específico). Más tarde, investigadores influenciados por el conductismo, como Fred Woodworth, llamaron a estas fuerzas internas "impulso". Paralelamente Sigmund Freud con su escuela psicoanalítica usó "libido" a principios del siglo XX: Freud consideraba a la libido como algún tipo de energía que se acumulaba produciendo un estado de alteración en el individuo, de modo que tal energía tenía que ser liberada de alguna forma. Científicos conductistas como E. C. Tolman reconocían la existencia de pulsiones internas e innatas. Hasta el decenio de 1960-69 las teorías conductistas influyeron de forma importante en la investigación sobre las conductas

motivadas. A partir de esa época los enfoques en el estudio de la motivación se dividieron en campos distintos de estudio como biología, fisiología, psicología cognitiva y psicología social.

La investigación sobre la motivación hoy en día está dividida en tres grandes áreas: biológica, conductista y cognoscitiva. El enfoque biológico intenta entender las bases neuro-fisiológicas de la conducta motivada. De dicho enfoque han surgido teorías importantes como las que hablan de instinto y las que hablan del impulso. El enfoque conductista estudia la relación que tiene la motivación con otros conceptos como el aprendizaje, los conceptos de impulso, motivación mediante incentivos y motivaciones aprendidas. El área cognoscitiva maneja una serie de conceptos que tienen en común asumir que los organismos pueden actuar en formas intencionadas para alcanzar metas anticipadas; en esta área se manejan diversas teorías: de las expectativas, de la consistencia, de la auto percepción, del aprendizaje social, de la actualización y de la atribución.

*Si hablamos de la historia de la motivación estableceremos como es que ha ido evolucionando el concepto de motivación, sin embargo nuestro estudio se ciñe más a los motivadores, que en su significado vendría hacer aquello que te mueve a una persona hacer algo en este caso realizar actividades deportivas ya que esta palabra proviene del latín "motus" que significa "movido" o de "motio" que significa "movimiento".*

### 3.2.2. Perspectiva histórica de actividad físico deportiva

Estudios KINESIS (2003:8) en “el libro de los deportes”, el cual realizamos un resumen.

Desde que existe el hombre, siempre le ha animado el espíritu de competencia. Primero. Con la naturaleza que le ofrecía un medio hostil en donde debía garantizar su supervivencia y luego, con la naturaleza que ofrecía un medio hostil en donde debía garantizar su supervivencia y luego, con sus congéneres con los que debía medir sus fuerzas, por ello las experiencias deportivas son tan antiguas como el mismo hombre. En la medida en que el medio se iba tornando menor agreste y el hombre iba ejerciendo una dominación sobre el la lucha por la supervivencia se transformó paulatinamente en competición y e encuentros de tipo lúdico. Prueba de ello son los elocuentes testimonios de arte que recrean imágenes de lucha, comparaciones de fuerza, y carreras diversas.

Los Egipcios hace más de siete mil años habían establecido las reglas para la lucha y las competiciones de fuerza, entre los deportes que practicaron se encontraban una especie de hockey , encuentros de remeros y diferentes carreras, entre las que se cuentan las carreras cuadrigas .

En China, dos mil setecientos años antes de nuestra era, se practicaba el KUNG-FU, antecesor de todas las artes marciales modernas.

En Asia central diferentes tribus organizaban juegos mortuorios que comprendían juegos de carrera a pie, tiro con arco y otros lanzamientos.

Los Asirios y Cretenses organizaron competencias de tiro con arco, salto y juegos de pelota. Las pesas ejercitadas desde la niñez competían en el manejo del arco, equitación, caza, tiro de jabalina, natación y carreras a pie.

Pero es a los Griegos a quienes se les atribuye el ser la primer cultura que en la antigüedad recogió los aportes de las civilizaciones que la precedieron y los sistematizó en un sistema organizado en donde la actividad física jugaba un papel fundamental dentro de la Educación del ciudadano. Como actividades privilegiadas para los guerreros y reyes se realizaban juegos deportivos entre los que se contaba con carreras a pie esgrima; en el siglo VII a.C., los espartanos ya planificaban el desarrollo físico de sus soldados con métodos estrictos, orientados al desarrollo de las capacidades físicas e un programa general de ejercicios que consistía en carreras, lucha, salto natación, caza, pugilato y juegos de pelota.

Dentro de todo su pensamiento filosófico- Educativo, los helenos dieron una extraordinaria importancia a la “gimnástica”, un sistema de ejercicios corporales que además de desarrollar los aspectos físicos constituía el medio ideal para formar el carácter de los individuos. Para ello contaban con todo un personal especializado.

Los Romanos quienes en muy buena parte heredaron el pensamiento Griego, construyeron grandes coliseos donde celebraban carreras de carros tirados por caballos y toda clase de juegos populares: los jóvenes Romanos practicaban boxeo , caza , lucha y lanzamientos de piedra en el campo marte con fines exclusivamente militaristas, los juegos de pelota que como el *trigonalis* y el *haspatrum* gozaban de gran popularidad; la pasión de los Romanos por los baños

generó festivales acuáticos, en donde se competía en natación; sin embargo, en la época de mayor poderío del Imperio Romano, el entrenamiento pierde su sentido inicial, pasan a ser más importantes los espectáculos circenses protagonizados por los gladiadores, los que día a día se tornaban más violentos.

Una vez baja edad media, se dieron una serie de cambios en la que se volvió a considerad la actividad corporal como importantes, sobre todo en el campo Educativo; es en esta época cuando surgen algunos de los deportes modernos: en Inglaterra, el críquet, fútbol, tesis y billar; en Holanda, el patinaje sobre hielo; en Escocia el golf; en Venecia, la natación, en Francia, la esgrima es reemplazado por la lucha con espada, etc.

La idea de competición fue madurando con el paso del tiempo, hasta que los Ingleses en medio de la revolución industrial dieron un verdadero impulso en el campo Educativo a la mayor parte de las disciplinas deportivas practicadas hoy en día: no obstante y a pesar de cierta actitud puritana que la Iglesia anglicana XVII protagonizo en contra de este tipo de actividad. Definitiva fue la concepción del pedagogo Thomas Arnold (1795-1843), quien como deportista convencido y director del Rugby College, innovo en el campo de la pedagogía Inglesa al promulgar un movimiento que más que instruir y educar pretendía sobre todo preparar el cuerpo y el espíritu. A partir de esta propuesta se dio el florecimiento de las competiciones interescolares, con programas muy bien elaborados, carreras y concursos variados, integrados como aspecto fundamental en el ambiente Educativo.

Otro aspecto crucial en el impulso al deporte fueron las apuestas, que contribuyeron a darle un especial empuje a este; en la Inglaterra del siglo XVII



eran ya famosas las competencias de carreras a pie y de caballos, los combates de lucha, esgrima y de boxeo, alrededor de las que giraban grandes apuestas.

De la competencia-apuesta en combinación con la era industrial, de la que Inglaterra es su cuna, que todo mide en función del costo-beneficio se generaron las marcas o records, definitivos en el futuro definitivas en el pensamiento olímpico.

Otro aspecto que impulso aún más el deporte fue el sentimiento patriótico surgido entre los jóvenes Europeos. Luego de estallar numerosas guerras a principios del siglo XIX. Estos hechos obligaron a los individuos a medir sus fuerzas y a competir, fue así como el esfuerzo físico por el deporte empezó a manifestarse de una manera intensa.

Cuando hacia fines del siglo XIX y principios XX, el esfuerzo del Barón Pierre de Coubertain se consolidó con la reinstauración de los juegos olímpicos, ya existían numerosas asociaciones Inglesas deportivas , entre las que podemos contar la football Association , constituida en 1863, el Amateur Athletic club (1866), el amateur Metropolitan of Swimming (1869), la Rugby Football Association (1871), la Bicyclist Unión (1878), la National Skating Association y la Metropolitan Rowing Association (1879), la Amateur Boxing Association (1884) la Hockey Association (1886 ) y la Lawn tennis Association (1895). No por nada a Inglaterra se le ha llamado cuna del deporte moderno , de donde por supuesto viene la palabra sport (deporte) que quería decir actividades físicas elegidas por el hombre con el fin de obtener algún resultado y medio de activar el cuerpo humano.

Una vez el deporte se ha instalado en el mundo entero como un fenómeno de masas sin precedente, la era de la informática hace su aporte aplicando en todos los recursos científicos y tecnológicos para la preparación del atleta, cuyo objetivo único es registrar una nueva marca que supere todas las anteriores.

La gran empresa del deporte a finales del siglo XX y comienzos del XXI ha requerido, la profesionalización de los deportistas que antes lo hicieron de aficionados, razón por la que el concepto de amateurismo ha desaparecido incluyendo en los mismos juegos olímpicos, donde una vez fueran sancionados los atletas que hubieran recibido remuneración económica por concepto de alguna actuación deportiva. Hoy en día grandes firmas transnacionales utilizan en sus campañas las imágenes de los más destacados deportistas, pagándoles grandiosas sumas de dinero, conscientes del impacto que causan dentro de sus potenciales compradores.

La calidad, cantidad y diversidad de las manifestaciones de la actividad física no utilitaria de una sociedad no son el resultado fortuito y ocasional de los impulsos recreativos de sus miembros. Es bien cierto que éstos representan un fuerte impulso hacia la adopción de determinados hábitos en este sentido, pero no es el único parámetro que interviene. Hay que tener en cuenta también los siguientes: el sustrato genético, las características psicosomáticas de sus individuos, las condiciones ambientales físicas y sociopolíticas y, por fin, la fuerza social engendrada por la propia comunidad.

*Entonces podemos decir que el hombre desde que fue primitivo, era una necesidad fundamental la actividad física ya que ellos eran grandes cazadores, recolectores por tanto esas actividades requiere de un buen estado físico; en el*

*transcurso de los años pues el hombre ha ido creando deportes como manera de recreación ya luego de manera competitiva hasta la actualidad ya que el deporte forma parte importante del ser humano como el autor lo menciona.*

### **3.3. Marco teórico**

#### **3.3.1. Conceptuación de la motivación**

ESPADA Miguel (2008:5-6) en su libro “Nuestro motor Emocional, la motivación” conceptualiza la motivación, como sigue

La motivación es un factor emocional básico para el ser humano y para cualquier profesional, estar motivado significa realizar las tareas cotidianas sin apatía y sin un sobre esfuerzo adicional; aunque para unos el trabajo o las actividades de todo orden pueden representar una carga, para otros es un acicate, un revulsivo y a veces una liberación. Muchos seres humanos encuentran en el trabajo un refugio a sus frustraciones personales y profesionales, y se auto motivan en su trabajo por ser la única forma de alcanzar la autoestima y el reconocimiento profesional y social. Existen innumerables individuos que poseen mucho más reconocimiento fuera de su hogar que dentro de él, pues el ser humano necesita buscar cualquier forma de afecto y autoestima aunque sea fuera de él.

Existen personas que su motivación no depende exclusivamente de ellas mismas sino de sus superiores jerárquicos y su entorno social y profesional. Existen innumerables empresas muy bien estructuradas, con excelentes profesionales pero con un liderazgo exento de capacidad motivadora; si bien es cierto que la motivación la debe emplear primero el responsable de la empresa, los subordinados deben ser conscientes que ellos también deben motivar al jefe. La motivación es un factor que se realimenta con la aportación de todos. No va en una sola dirección, la motivación debe ser interactiva

y de esta forma se comparte mejor; soportar siempre la responsabilidad de motivar a los demás exclusivamente es una carga que se hace difícil e insoportable, en cambio cuando la das y la recibes divides por la mitad tu obligación y tu desgaste energético y la comparten los demás, igual que el afecto o la empatía es cosa de dos y debe compartirse.

La motivación está directamente relacionada con las necesidades humanas: cuando un ser humano tiene una necesidad siente la motivación de satisfacerla y cuando la ha conseguido generalmente deja de motivarle; necesidades primarias de seguridad, de afecto, de autoestima, todas ellas necesarias y muy buscadas por el ser humano y todas ellas motivables hasta alcanzarlas. La motivaciones un motor que llevamos en nuestro mundo emocional y que nos impulsa para conseguir nuestros anhelos, en ciertos momentos lo conseguimos por nuestros propios medios y en otros necesitamos la ayuda de los demás. Vivir motivado o desmotivado es también sinónimo de vivir con ilusión o sin ella, los proyectos de futuro, los retos y desafíos solo los pueden alcanzar personas con capacidad de motivación e iniciativa personal; si el mundo que nos ofrecen los demás no nos satisface, deberemos fabricar nuestro propio mundo estimulante y motiva. Desgraciadamente no podemos estar siempre esperando que los demás nos suban el listón de nuestra autoestima y deberemos ser nosotros los que tomemos la nave de nuestra auto motivación personal.

Es tan importante el factor motivacional de nuestra conducta humana, y se mueve en unos parámetros tan contradictorios, que nos podemos motivar simplemente por el ligero movimiento de una hoja de un árbol, y nos tiene sin cuidado conseguir un gran premio. El grado de motivación no es directamente proporcional por el valor del

objeto que lo provoca, sino por el grado de importancia que le da la persona que lo recibe.

DOSIL Joaquin (2004 :129) afirma que “La motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y /o abandono de las actividades físicas/deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones), en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales).”

*Asumiendo que la motivación en nuestro estudio lo trataremos en el aspecto deportivo entonces. La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano y lo que le mueve a un adolescente a practicar el deporte.*

### **3.3.2. Estudios desde modelos teóricos de la motivación en el ámbito de la actividad físico deportiva.**

A continuación presentamos las perspectivas teóricas de la motivación, centrados en la actividad físico deportiva, las mismas que han sido sistematizados por los autores CECCHINI, José; MÉNDEZ, Antonio; CONTRERAS, Onofre R (2005 : 33 - 50).

#### **3.3.2.1. Teoría de Competencia Deportiva.**

La teoría de la motivación de competencia formulada por HARTER (1978), y con raíces en el trabajo de WHITE (1959), citado por los autores CECCHINI, José;

MÉNDEZ, Antonio; CONTRERAS, Onofre R (2005: 33) predice que lo que mueve a un individuo a efectuar las tareas y a implicarse en determinadas actividades es la necesidad de sentir competencia, para lo cual tratará de dominar la situación, de poner a prueba su eficacia y maestría. Los éxitos en dichas situaciones se acompañan de afectos positivos asociados a sentimientos de control y de mejora de autoestima, lo que va a incrementar su motivación hacia la actividad en cuestión.

Sin embargo, el sentimiento de competencia no es el único determinante de la implicación en una actividad. Además se necesita que la competencia en esta actividad sea valorada por el individuo Harter (1982, 1995); En este sentido se ha realizado cierta investigación para descubrir y evaluar los dominios de competencia particularmente importantes en las diferentes edades del individuo. Por ejemplo, en la fase de la adolescencia, parecen determinantes varios dominios Harter, (1995); la competencia social (por ejemplo, tener muchos amigos), la competencia cognitiva (por ejemplo, tener éxito en clase), la competencia física (por ejemplo, ser bueno en el deporte) y la apariencia física es bastante probable que un chico pueda mostrar variaciones en la motivación a través de estos dominios de competencias dependiendo de su historia de experiencias y su proceso de socialización.

En relación con el fenómeno del abandono deportivo, la teoría de la motivación de competencia predice que los jóvenes deportistas tienen percepciones de competencia más altas que los no practicantes y los que abandonan su práctica deportiva. La mayor parte de los estudios que trataron de comprobar el modelo de Harter, Burton y Martens (1986); han corroborado las predicciones de la teoría. Por tanto, el abandono, de acuerdo con esta teoría, tendría lugar cuando los participantes se perciben a sí mismo con escasa competencia.

### 3.3.2.2. Teoría de metas de logro Deportivo.

En línea con la teoría de Harter, la teoría de la motivación de logro Dweck, (1986); Maehr y Nicholls, (1980); Nicholls, (1984, 1989) citados por los investigadores CECCHINI, José; MÉNDEZ, Antonio; CONTRERAS, Onofre R (2005). sostiene que en las situaciones en las que tener éxito es fundamental, los sujetos se mueven por la necesidad de demostrarse a sí mismos o a los demás, una elevada competencia y de evitar mostrar una competencia débil. En ese sentido, la teoría de metas de logro propone dos formas distintas para definir el éxito y de juzgar la competencia manifestada. Por un lado, Nicholls (1984, 1989) determina la meta de implicación en la tarea, en la que los individuos tratan de mejorar su competencia. Para lo que desean prioritariamente aprender y dominar las tareas. Su sentimiento de logro reside en criterios auto-referenciados, es decir, en los progresos personales realizados. Por otro lado, habla de meta de implicación al yo, cuando el aprendizaje y el progreso no son suficientes para sentir competencia, sino que los sujetos quieren poner a prueba su competencia comparándose con los demás. En consecuencia, el sentimiento de éxito se basa en criterios externos, es decir, la ejecución realizada por los demás, y en un proceso de comparación normativa. Igualmente, existe una meta de implicación al yo cuando el individuo trata de disimular su incompetencia, en pocas palabras, cada vez que se preocupa de su posición en una jerarquía social. En su primer trabajo, Maehr y Nicholls (1980) propusieron la existencia de una tercera meta de aprobación social y de reconocimiento de otros; sin embargo, esta orientación ha sido poco estudiada posteriormente. Por último, Ewing (1981) encontró en alumnos de secundaria un cuarto factor (intrínseco) relacionado con los sentimientos de aventura vinculados al éxito deportiva.

La teoría de motivación de logro considera que las metas perseguidas por un individuo dependen tanto de factores disposicionales (orientación hacia el yo versus orientación hacia la tarea) como de factores situacionales (que pueden suscitar en mayor o menor medida cada una de las metas de logro). En resumen, Nicholls (1989) postula que cada meta está asociada a comportamientos motivacionales particulares. Con una meta de implicación al yo, la motivación de los individuos depende de su competencia percibida en la actividad. La motivación es alta cuando estiman tener una competencia elevada, en la medida en que logren mostrarse mejores que la media. A la inversa, la motivación es débil cuando estimen tener una competencia baja, por temor a manifestar su incompetencia o al tratar de evitar hacer el ridículo. Para los individuos que persiguen una meta de implicación en la ocupación, la competencia percibida no constituye una variable moderadora de la motivación; estarán motivados por una actividad en tanto en cuanto tengan sentimientos de progreso a pesar, incluso, de que se estimen menos buenos que los demás Nicholls, (1989).

#### **3.3.2.3. Teoría de costes/beneficios.**

Los primeros trabajos basados en las teorías de motivación de competencia y de motivación de logro no han evidenciado la diversidad de factores y de procesos que conducen a los deportistas a abandonar una práctica. Los modelos multifactoriales del abandono desarrollados por SMITH (1986), GOULD (1987), SCANLAN (1993) citado por los autores CECCHINI, José; MÉNDEZ, Antonio; CONTRERAS, Onofre R (2005), que se apoyan en el análisis de



costes/beneficios permitieron progresar hacia una comprensión más completa del proceso de abandono.

**a. El modelo de Smith.**

El modelo de SMITH (1986) predice que el abandono resulta de un cambio de interés y/o de un análisis de los costes/beneficios efectuado por el deportista. Este modelo fue elaborado a partir de la teoría del intercambio social desarrollada por THIBAUT y KELLEY (1959) y adopta sus postulados fundamentales acerca de que el individuo es un calculador racional del placer y de los sufrimientos, y que constantemente busca maximizar las recompensas y minimizar las experiencias negativas. Consecuentemente, en el ámbito deportivo esta perspectiva postula que los individuos participan en las actividades deportivas en tanto en cuanto los resultados sean favorables. El carácter favorable o no de la experiencia depende del balance entre los costes y los beneficios, términos genéricos utilizados para aludir a una variedad de consecuencias potenciales vinculadas a la práctica deportiva.

**b. El modelo integrador de Gould.**

Se basan en los investigadores GOULD, Daniel (1987), GOULD y PCTLICHKOFF,(1988) que propusieron un marco teórico integrador para tratar de comprender el fenómeno del abandono deportivo a partir del paradigma de costes y beneficios. Este modelo se divide en cuatro componentes que interactúan entre sí. Cada uno centrado en un aspecto diferente de los procesos de abandono.

- ✓ **El componente 4.**-Engloba tanto los factores de "superficie" descritos en los estudios descriptivos como los factores subyacentes a los modelos teóricos del abandono deportivo (orientación de logro, competencia percibida y factor cognitivo-afectivo del intercambio social).
- ✓ **El componente 3.**-Representa el análisis de costes/beneficios. A continuación el modelo integra dos nuevas variables interesantes para la comprensión del fenómeno, haciendo una distinción según la naturaleza del abandono
- ✓ **El componente 2.** - En determinados casos, el deportista no controla las causas responsables de su retirada; se ve en la obligación de dejar su actividad, por ejemplo, a causa de una grave lesión, su exclusión del equipo o un traslado. En otros casos, la decisión de abandonar proviene del mismo deportista; él es quien toma la decisión de abandonar la práctica. Finalmente, para hacer frente a las críticas frecuentes en los trabajos anteriores respecto a la falta de precisión del concepto.
- ✓ **El componente 1.**- Efectivamente, ciertos individuos dejan toda práctica deportiva de forma definitiva pero otros, sin embargo, realiza un cambio de deporte o retoman la misma actividad a un nivel diferente.

**c. El modelo de compromiso deportivo (Scanlan y colaboradores).**

En prolongación de los anteriores modelos de costes y beneficios, otros autores CARPENTER y COLEMAN. (1998); CARPENTER, Scanlan, SIMONS y LOBEL, citado por los autores CECCHINI, José; MÉNDEZ, Antonio; CONTRERAS, Onofre R (2005)el deporte o la presión social de los otros significativos dirigida a perseverar en una actividad (por ejemplo, "debo continuar haciendo tal actividad para complacer a mis padres"). El modelo

presupone que cuanto más percibe un individuo esa presión para continuar su práctica por parte de los otros significativos, más grande será su implicación en la actividad.

Finalmente, las oportunidades (ventajas o beneficios) de implicación se refieren a los aspectos ligados circunstancialmente a la práctica de una actividad que no podrán ser conservados si el deportista abandona. Se puede tratar de ciertos aspectos de la práctica que no eran especialmente importantes cuando el individuo decidió iniciar la actividad, pero que con el tiempo han ocupado un lugar más relevante, de modo que puede sentir su ausencia si decide abandonar. CARPENTER y COLEMAN (1998) y SCANLAN (1993), concretaron las ventajas relacionadas específicamente con la experiencia deportiva en los siguientes aspectos:

1. El estatus del deportista (por ejemplo, "si abandonara esta actividad, no sería más un jugador de... y lo echaría mucho en falta").
2. El hecho de tener un entrenador ("si abandono no vería más a mi entrenador"...),
3. Estar con los compañeros ("si abandono no vería más a mis compañeros"...),
4. Los buenos momentos ("si abandono no podría experimentar más los buenos momentos vividos esta temporada")
5. Las recompensas tangibles ("si abandono no tendría más premios"...).

El modelo presume que cuantos más altos sean los beneficios anticipados, más se implicará el individuo en su práctica, y a la inversa.

*Esta teoría nos explica algunas causas por las cuales un deportista deja de lado el deporte, en nuestro caso sería el deportista adolescente que deja la actividad físico deportiva cabe además recalcar esta teoría de costes y beneficios lo trabajaremos en nuestra investigación y que irán inmersos en las motivaciones intrínsecas y extrínsecas,*

### **3.3.3. Aproximaciones interaccionistas.**

Los análisis precedentes hicieron emerger cierto número de influencias sociales sobre el abandono: el entrenador, los compañeros, las sollicitaciones o requerimientos y presiones exteriores... Recientemente se han propuesto marcos teóricos que tienen en cuenta el impacto que puede provocar el ambiente socio-cultural y, en particular, los otros significativos, sobre la decisión de abandonar una actividad deportiva. CECCHINI, José; MÉNDEZ, Antonio; CONTRERAS, Onofre R (2005 pg40) en el que realizan el motivo de los abandonos de la práctica deportiva apoyados en diferentes autores en especial en la teoría de BEM que a continuación damos a conocer

#### **3.3.3.1.El abandono desde el paradigma de los roles sociales libados al sexo (Bem) y de expectativa por valor.**

A pesar de las revoluciones sociales de estos últimos años, el deporte sigue constituyendo un ámbito social en el que se ejerce de manera especialmente intensa una presión socializadora. Esta influencia conduce a niños y jóvenes de ambos sexos a desarrollar características de personalidad, aptitudes e intereses sensiblemente distintos, e ilustra perfectamente los mecanismos de construcción de diferencias entre lo masculino y lo femenino. Así, se puede afirmar que el acceso a las

prácticas deportivas varía en función del sexo. En efecto, en nuestra sociedad tradicionalmente la práctica deportiva ha formado parte de la identidad masculina ECCLES y HAROLD,(1991); RYCKMAN y HAMEL,(1995). Aun en nuestros días no sólo la intensidad motivacional y la participación femenina deportiva (en cuanto a volumen e intensidad de práctica) continúan siendo mucho más bajas que las de los varones véase CECCHINI, Echevarría y MÉNDEZ,(2003), sino que además existe una notable diferencia entre los aspectos selectivos y los tipos de deportes practicados por unos y otras. Varios estudios FONTAYNC. Sarrazín y FAMOSE.(2001) KOIVULA,(1995) han corroborado la existencia de ciertos deportes y actividades físicas que tradicionalmente se clasifican como.

- Apropriadas para los varones (deportes de oposición y de contacto con cierta carga de agresividad y competitividad como, por ejemplo, la lucha, el boxeo, el levantamiento de peso o el rugby).
- Deportes apropiados para las mujeres (caracterizados por escaso contacto corporal y que solicitan gracia y estética, por ejemplo, la danza, el patinaje artístico, la gimnasia o montar a caballo)
- Deportes de género neutro y apropiado para ambos sexos (por ejemplo, el tenis, la natación o la carrera). Igualmente, como señalamos en los primeros capítulos, el abandono del deporte no afecta a niños y niñas de manera similar.

Las mujeres parecen retirarse de su práctica deportiva de forma más acusada que los varones, especialmente durante la adolescencia

Un modelo que parece ser especialmente útil para el estudio de las diferentes implicaciones en el deporte según el sexo es el paradigma del rol de género, en concreto, la teoría del esquema de género de Bem Bem. (1981, 1985, 1993). De hecho, una de las explicaciones de las diferencias entre la participación y el abandono deportivo de los niños y niñas proviene de la socialización del rol de género. Desde una edad muy temprana, las presiones sociales y culturales inculcan a los niños y adolescentes las actividades más adecuadas a su sexo. Dado que, todavía en la actualidad, el deporte y la actividad física son interpretados como dominios del varón, la participación deportiva de las mujeres puede ser vista como una irrupción en el territorio masculino. Quizás, ésta sea una de las explicaciones tanto de la más débil participación deportiva de las niñas como de su tasa más alta de abandono, especialmente durante la adolescencia, un período crítico durante el cual las mujeres parecen ser más vulnerables a los mensajes que las impulsan a conformarse con las imágenes culturales de feminidad y a comportarse de forma apropiada a su rol sexuado.

### **3.3.3.2.El modelo jerárquico de motivación intrínseca y extrínseca (HMIEM).**

*Nuestra investigación está basada en este modelo jerárquico de motivación extrínseca, motivación intrínseca y la amotivación porque podemos acopiar las diversas motivación que tienen los alumnos para practicar el deporte o no practicarla en estos tres tipos de motivación que a continuación explican los autores CECCHINI, José; MÉNDEZ, Antonio; CONTRERAS, Onofre R (2005).*

Una vez evidenciadas las influencias del contexto social y cultural, el modelo jerárquico de motivación intrínseca y extrínseca (Hierarchical Model of intrinsic

and Extrinsic Motivation, HMIEM) de Vallerand (1997) intenta analizar cómo los otros significativos pueden ejercer un impacto sobre la decisión de continuar o dejar la práctica deportiva. VALLERAND (1997) propuso un modelo continuador de los trabajos sobre la teoría de la autodeterminación DECI y RYAN,(1985,1991). El, modelo de HMIEM considera tres aspectos fundamentales:

1. la variedad de las motivaciones presentes en el individuo,
2. la posición de estas motivaciones en un continuum de autodeterminación
3. los determinantes y consecuencias de estas motivaciones.

El primer postulado del modelo sugiere que la dicotomía tradicional motivación intrínseca - motivación extrínseca es demasiado simplista y que las motivaciones de un individuo se pueden reflejar con mayor exactitud a lo largo de un continuum de autodeterminación (ver gráfico N°3.1). Es decir, en función del grado con que estas motivaciones son autónomas, realizadas por elección propia y aceptadas libremente por el individuo en oposición a aquellas más o menos impuestas. En consecuencia, se proponen cinco tipos principales de motivación ordenados, respectivamente, de mayor a menor nivel de autodeterminación: la motivación intrínseca. La regulación identificada, la regulación introyectada, la regulación externa y la amotivación.

#### **A. La motivación intrínseca**

MI para saber: Definida por el hecho de realizar una actividad por el placer y la satisfacción que uno experimenta mientras aprende, explora o trata de entender algo nuevo. Aquí se relacionan varios constructos tales como la exploración, la

curiosidad, los objetivos de aprendizaje, la intelectualidad intrínseca y, finalmente, la MI para aprender.

MI hacia la realización: En la medida en la cual los individuos se enfocan más sobre el proceso de logros que sobre resultados, puede pensarse que están motivados al logro. De este modo, realizar cosas puede definirse como el hecho de enrolarse en una actividad, por el placer y la satisfacción experimentada cuando uno intenta realizar o crear algo.

MI hacia experiencias estimulantes: Opera cuando alguien realiza una acción a fin de experimentar sensaciones (ej. placer sensorial, experiencias estéticas, diversión y excitación).

Se refiere al hecho de realizar una actividad por las satisfacciones que procura, ya sea:

- Por la excitación, diversión, estética o sensaciones placenteras que permite experimentar (motivación de estimulación).
- Por la satisfacción que proporciona el intento de explorar y aprender (motivación de conocimiento) o finalmente.
- Por el placer y la satisfacción de superar desafíos y alcanzar objetivos (motivación de logro).

La regulación identificada se corresponde con una forma de motivación en la que el individuo efectúa una actividad que no es interesante en sí misma, pero que sin embargo, juzga o "identifica" importante en cuanto que espera alcanzar ciertas metas personales valoradas. En otros términos, la actividad se realiza por



motivos extrínsecos, pero el compromiso con ella resulta de una elección personal y autónoma (auto determinada).

La regulación introyectada es otra forma de motivación extrínseca, en la que el individuo no actúa por propia elección, sino bajo el efecto de un sentimiento de coacción o presión interna del tipo: "debería hacerlo", o "sería necesario que lo hiciera".

### **B. La motivación extrínseca**

Que generalmente se describe en la bibliografía especializada. En definitiva, el individuo hace una actividad no por propia elección, sino porque es controlado por un sistema de recompensas o castigos (coacciones).

La regulación externa es de naturaleza instrumental (no es más que un medio para lograr otras finalidades)

Contraria a la MI, la motivación extrínseca pertenece a una amplia variedad de conductas las cuales son medios para llegar a un fin, y no el fin en sí mismas.

Hay tres tipos de ME:

Regulación externa: La conducta es regulada a través de medios externos tales como premios y castigos. Por ejemplo: un estudiante puede decir, "estudio la noche antes del examen porque mis padres me fuerzan a hacerlo".

Regulación introyectada: El individuo comienza a internalizar las razones para sus acciones pero esta internalización no es verdaderamente auto determinada, puesto que está limitada a la internalización de pasadas contingencias externas.

Por ejemplo: “estudiaré para este examen porque el examen anterior lo reprobé por no estudiar”.

Identificación: Es la medida en que la conducta es juzgada importante para el individuo, especialmente lo que percibe como escogido por él mismo, entonces la internalización de motivos extrínsecos se regula a través de identificación. Por ejemplo: “decidí estudiar anoche porque es algo importante para mí”.

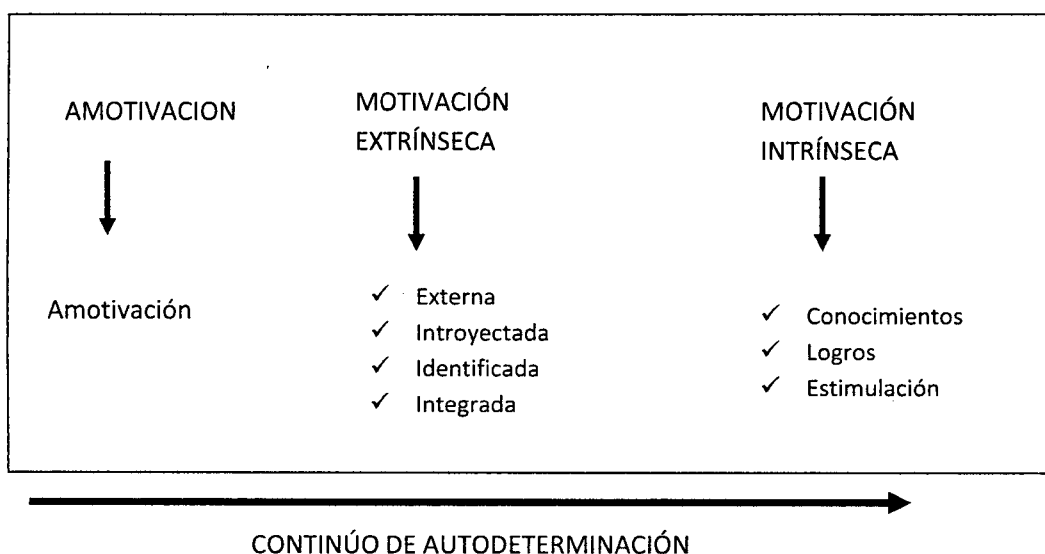
### **C. La amotivación**

Se refiere a los comportamientos que no son motivados ni intrínsecos ni extrínsecamente y que se sitúan en el nivel más débil del continuum de autodeterminación. Las personas amotinadas no relacionan sus comportamientos y las consecuencias de sus comportamientos. Esta situación generalmente sucede cuando los individuos tienen sentimientos de incompetencia y de falta de control DCCI y RYAN, (1985).

Los individuos están desmotivados cuando no perciben contingencias entre los resultados y las propias acciones. Perciben sus conductas como causadas por fuerzas fuera de su propio control.

GRÁFICO Nº 3.1

El continuo de la autodeterminación y los diferentes tipos de motivación



**Fuente:** Adaptada de vallerad y losier (1999) con autorización del editor

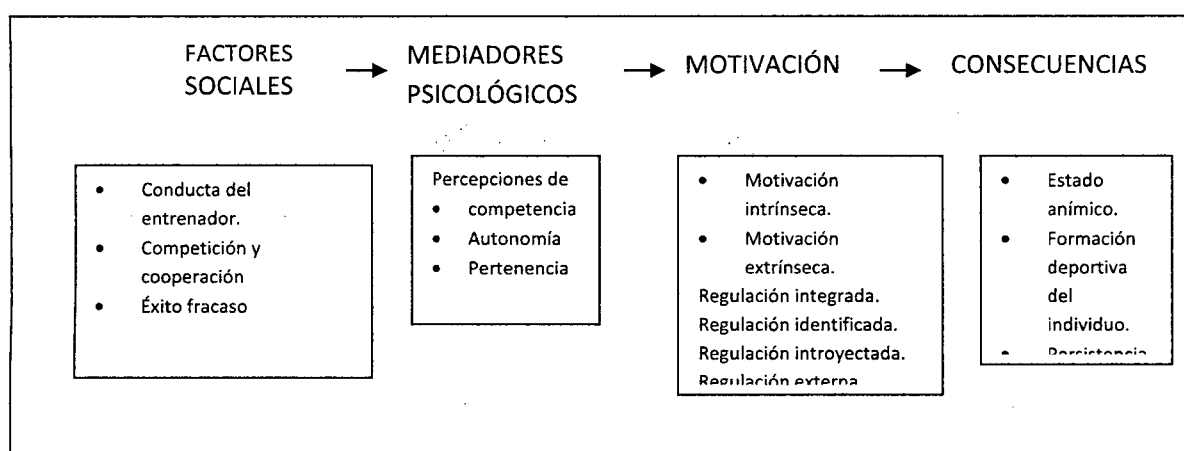
El segundo postulado importante del HMIEM supone que los factores sociales como, por ejemplo, el comportamiento de los padres o del profesor/entrenador-influyen en el tipo de motivación de los individuos. Sin embargo, esta influencia social no es considerada directa, sino mediada por las percepciones de competencia (necesidad de producir los resultados deseados y de experimentar maestría y eficacia), autonomía (necesidad de sentirse propietario de la propia conducta) y relación social (necesidad de sentir que uno puede relacionarse con otros y con la sociedad en general) del individuo. Dicho de otra manera, cualquier factor social desprovisto del impacto sobre estos tres tipos de percepciones seguramente provocará efectos mínimos en la motivación VALLERAND, (1997). En resumen, como se recoge en la grafico 3.2 propone una secuencia de cuatro etapas causales de abandono:

➤ Factores Sociales

- Mediadores Psicológicos
- Tipos de Motivación
- Consecuencias

### GRÁFICO N°3.2.

Teoría integrada de la motivación intrínseca y extrínseca en el deporte de Vallerand y Losier, 1999



Finalmente, el HMIEM postula que la motivación conduce a diferentes tipos de consecuencia de naturaleza cognoscitiva, emocional y conductual. Las consecuencias más positivas, como la persistencia en una actividad deportiva, serían producidas por las formas de motivación más auto determinadas (motivación intrínseca y de regulación identificada), mientras que las consecuencias más negativas, como el abandono deportivo, serían producidas por las formas de motivación menos auto determinadas (**en particular, por la regulación externa y la amotivación**). Además, es posible formar un índice de autodeterminación ponderando las puntuaciones obtenidas en cada una de las escalas por un coeficiente que es función de la posición de cada categoría motivacional en el continuum de autodeterminación VALLERAND,(1997; 1999).

*En relación a esta teoría que en si se basa en la motivación intrínseca, extrínseca y la amotivación creemos pertinente basarnos en esta teoría ya que es factible ubicar muchos motivos dentro de las tres motivaciones y creemos que cubrirá las expectativas de nuestra investigación.*

### **3.3.5. Teoría de Abraham Maslow**

CASAS; Aránzazu (2004 p 14) quien hace referencia de esta teoría en su investigación actividad habitual en los adolescentes en la región de Murcia

Necesidades de Maslow (1975), como elemento esencial para la consecución de calidad de vida, señala que desde la Educación Física quedan cubiertas de la siguiente manera:

- **Necesidades fisiológicas.** Es un punto claro en las conclusiones de la mayoría de investigaciones que la actividad física contribuye a la regulación funcional del organismo.
- **Necesidades de seguridad.** Cubiertas desde el punto de vista de la contribución de la Educación Física al orden y la aceptación de las reglas dentro de un sistema social establecido.
- **Necesidades de pertenencia.** El carácter social de la práctica deportiva reafirma la necesidad de pertenencia a un determinado colectivo social, al cual debemos ofrecernos para ser o no que se incorporan al bagaje personal del sujeto. Aceptados.
- **Necesidades de estima.** La práctica físico-deportiva contribuye al conocimiento corporal, generando vivencias positivas que contribuyen a desarrollar la autoestima.

- **Necesidades de autorrealización.** Con la práctica física se incide en el desarrollo de la sensibilidad, apreciación de la belleza, justicia

### **3.3.4. Motivos para la participación y el abandono de la actividad física/deporte**

DOSIL Joaquín (2004 p: 144) Un término que se confunde generalmente con motivación es el de «motivo». Es importante distinguirlos, pues son conceptos que se utilizan, frecuentemente, en el ámbito de la actividad física y del deporte., los motivos hacen referencia a la disposición del individuo, a las razones que le llevan a hacer algo, y se caracterizan por ser estables; la motivación la relacionan con un estado determinado del organismo, al que responsabilizan de realizar una actividad en más o menos tiempo, y está determinado por factores internos (personales) y externos (situacionales).

*Estos motivos situacionales tanto internos (intrínsecos) como externos (extrínsecos), o las Amotivaciones, llevan al adolescente a la participación o al abandono deportivo.*

#### **3.3.4.1. Motivos para comenzar la práctica y mantenerse en actividades físicas/deportivas**

la motivación como anteriormente se había hecho mención es el motor para que el individuo se inicie o se mantenga en una actividad física o deporte. Sin embargo, la respuesta al porqué realiza la actividad y se mantiene en ella se encuentra en los motivos.

##### **A. Motivos para comenzar la práctica de actividades físicas/deportivas**

Los motivos que llevan al inicio de la práctica de un deporte o de una actividad física son variados. Como indican Cantón, Mayor y Pallarés

(1995) citado por DOSIL Joaquín (2004 p: 145), para que una persona comience a practicar una actividad física o un deporte y se mantenga, hace falta que ésta tenga algún atractivo o la virtualidad de satisfacer alguna de sus necesidades. Por esta razón, es necesario conocer los motivos por los que los sujetos comienzan una actividad, puesto que serán la base para establecer el mantenimiento en la misma. En el estudio de los motivos se han utilizado, preferentemente, los cuestionarios, que desde un doble enfoque, sociológico y psicológico, han proporcionado las bases para establecer las teorías de la motivación.

En el ámbito español, han sido relevantes los trabajos realizados por García Fernando (2001), de los que se extraen algunos de los datos que permiten distinguir los motivos que llevan a la población general a la práctica de actividades físicas y deportivas, así como la evolución con el paso del tiempo (Cuadro 3.1).

Como se puede observar en el Cuadro 3.1, se enuncian una serie de motivos y los porcentajes de la población que los indican. Podría decirse que el motivo que tiene más peso para los españoles al comenzar la práctica de una actividad deportiva

**CUADRO N° 3.1**  
Motivos para la práctica deportiva en los últimos años

Motivos para la práctica deportiva	2000 (%)	1995 (%)	1990 (%)	1985 (%)	1980 (%)
Por hacer ejercicio físico	58	52	58	65	58
Por diversión y pasar el tiempo	44	44	46	52	51
¡ Porque le gusta el deporte	34	37	40	53	47
Por mantener y/o mejorar la salud	27	26	-	-	-
Por encontrarse con amigos	24	21	28	28	25
Por mantener la línea	13	14	15	28	15
Por evasión (escaparse de lo habitual)	8	10	8	14	14
Porque le gusta competir	4	4	4	7	-
Otros motivos	2	3	4	5	2

Fuente: García Ferrando (2001).

Hacer ejercicio físico, que ha permanecido como el más elegido con el paso del tiempo. Otros como: “por diversión y pasar el tiempo”, “porque le gusta el deporte», «por mantener la salud” y “por encontrarse con amigos” alcanzan unos porcentajes altos, manteniéndose con porcentajes similares a los de otros años. En general, no se aprecia un cambio sustancioso en el peso que la población da a los motivos de práctica deportiva.

Asimismo, es conveniente hacer una distinción según el género, puesto que los motivos que indican hombres y mujeres suelen ser diferentes. De esta forma, siguiendo los trabajos de García Ferrando (2001) se aprecia que tienen más peso entre los hombres motivos como “por diversión y pasar el tiempo”, “porque le gusta el deporte”, “por mantener y mejorar la salud” y “por evasión”; frente a otros en las mujeres: “por encontrarse con amigos” o “por mantener la línea”.

#### **B. El mantenerse activo en un deporte o actividad física suele guardar relación directa**

con la orientación de la misma. El deporte dirigido hacia la competición está inmerso en un círculo de reforzadores estrechamente vinculados con la motivación extrínseca del practicante, lo que suele tener mucha importancia en el mantenimiento o abandono. Con esta motivación externa puede coexistir una motivación interna que, probablemente, será la que adquiera más fuerza para continuar en el deporte de competición en los momentos en los que el deportista atraviese por dificultades. Por su parte, en el deporte orientado hacia la recreación, suele predominar la motivación interna, aunque también pueden estar presentes reforzadores externos que condicionan la práctica: amigos, entrenamientos en lugares agradables, etc.



estos datos, apreciando variables motivacionales y emocionales implicadas en la actividad deportiva, entre las que destacan: aprobación social, competición, autodominio, estilo de vida, miedo al fracaso, forma física y salud, amistad y asociaciones personales, éxito y logro, resultados tangibles, reconocimiento, intimidad, control, hetero sexualidad, condiciones de la competición-espectadores, independencia, individualidad, entorno familiar (compañeros de equipo, entrenadores..), descarga emocional, estatus, autodirección/conciencia y comprensión racional. Según estos autores, estas variables son las que conforman la estructura motivacional de la actividad física deportiva.

#### **3.3.4.2. Motivos por los que no se practica o se abandona una actividad física/deportiva**

Al igual que sucedía con los motivos para comenzar la práctica de una actividad física o deporte, existen numerosos motivos que explican la no práctica y el abandono o el cambio de actividad.

Algunos de los motivos que argumenta la población española para no practicar una actividad física o deporte se recogen, igualmente, en el estudio de García Ferrando (2001). Se puede observar como los motivos más escogidos son la «falta de tiempo», que “no le gusta» la práctica, y “por la edad”, entendiéndose que, frecuentemente, el tercer motivo se refiere a personas mayores. Otros motivos que, aun teniendo menos peso, se pueden considerar importantes son: “por pereza”, “sale cansado del trabajo o estudio”, “por salud” u otros (Cuadro 3.2.).

**CUADRO N° 3.2.**  
**Motivos por los que no se hace deporte en la población no practicante**  
**En los últimos años**

Motivos por los que no se hace deporte	2000 (%)	1995 (%)	1990 (%)	1985 (%)	1980 (%)
Falta de tiempo	45	53	54	58	42
No le gusta	39	35	26	29	23
Por la edad	32	26	30	28	41
Por pereza	21	20	19	—	—
Sale cansado del trabajo o estudio	15	13	16	22	8
No le enseñaron en la escuela	8	13	11	17	14
Por la salud	15	12	11	12	14
No le ve utilidad o beneficios	8	8	5	2	3
No hay instalaciones deportivas cerca	5	7	8	9	—
No hay instalaciones deportivas adecuadas	2	1	6	7	6
Otras razones	3	5	2	4	2

**Fuente:** García Ferrando (2001).

CERVELLÓ (2002 : 175) citado por DOSIL Joaquín (2004 : 147), define el abandono deportivo como “aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva específica” Es conveniente aclarar la diferencia entre el abandono específico del deporte (abandonar la práctica de un determinado deporte) y el abandono general del campo (abandonar cualquier tipo de actividad deportiva). En esta línea, se puede considerar el abandono deportivo como un continuo que va desde los que se retiran de un deporte particular, pero pasan a practicar otro deporte o el mismo deporte con distinta intensidad, hasta aquellos que se retiran definitivamente del deporte.

Los motivos que llevan a los sujetos a abandonar la actividad física o deporte, guardan una relación directa con los motivos de participación. Haciendo una revisión de los trabajos sobre el tema en los últimos años, recoge entre los principales motivos de abandono: “la falta de

competencia”, “el conflicto de intereses”, “los problemas de tipo grupal” y la “falta de motivación”.

Estas conclusiones permiten configurar el porqué del abandono de una actividad deportiva. Al respecto, WEINBERG y GOULD (1996) apuntan que una de las variables fundamentales para la explicación de los abandonos en el ámbito del deporte es la «percepción de la habilidad personal», es decir, cómo un deportista percibe la evolución de sus capacidades en un deporte concreto. Esta percepción vendrá definida por los éxitos y fracasos en los entrenamientos y competiciones.

En resumen, se puede afirmar que las causas o motivos de inicio, mantenimiento y abandono o cambio de actividad tienen un nexo en común. Al realizar un análisis de los trabajos publicados en los últimos treinta años, se observa que son más de veinticinco los que se han centrado en especificar los motivos más utilizados en la participación y en el abandono. En el Cuadro 3.3 se recogen los cinco motivos que, por orden de preferencia, más se han citado en las investigaciones de PAFD (se han recogido los motivos que se presentan en quince trabajos de investigación de algunas de las revistas especializadas en PAFD).

### CUADRO N° 3.3

Motivos de participación y abandono citados en las investigaciones

De PAFD

Motivos de participación	Motivos de abandono
Mejorar la forma física	Falta de interés o diversión
Equipo/afiliación	Conflicto de intereses/otros compromisos
Diversión	Presión en el entrenamiento/falta habilidad
Mejorar habilidades	Falta de tiempo
Competencia/desafío	Lesiones

### **3.3.5. La actividad físico deportiva**

#### **3.3.5.1. La actividad física**

Es definido como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera de vivir de un individuo o un grupo, producto de la interacción y las condiciones de vida OWEN y SALLIS, (2002: p33). Se rige por una serie de hábitos que se clasifican en positivos o negativos según hagan aumentar o disminuir el estado de salud del individuo, formando un continuum. Actualmente, un gran número de estudios epidemiológicos demuestran y confirman los beneficios que genera el ejercicio regular en la salud física, mental y social de la población, considerando éste como un importante hábito positivo de salud. La relación entre la salud y la actividad física ha sido muchas veces estudiada aunque su multifactorialidad hace de él un tema en constante revisión JURIMAE&JURISSON, (1997) citados por SOLLIS Y OWEN(2002). Existen actualmente dos principales paradigmas que orientan las estrategias de promoción centrado en la condición física y el orientado a la actividad física. “La diferencia entre uno y otro radica principalmente en las características del programa que desarrollan”.

Por su parte, SÁNCHEZ Bañuelos (1996), citado por el autor CASIMIRO, Antonio J.(2000 p26) distingue dos aspectos fundamentales en la actividad física, uno cualitativo, que se encuentra en relación directa al consumo y movilización de la energía necesaria para realizar la actividad física y el segundo cuantitativo, vinculado estrechamente al tipo de actividad que se ha

de realizar y en el que el propósito y el contexto social en los que se desarrolla. La actividad física no necesita ser ardua para ser beneficiosa.

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como "todos movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas.

La actividad física mejora la salud y la calidad de vida. La práctica regular de actividad física conjuntamente con buenos hábitos alimentarios puede ayudar a evitar o retardar la manifestación de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis, el cáncer de colon y las complicaciones de salud asociadas con el sobrepeso y la obesidad. Los beneficios, sin embargo, van mucho más allá de la prevención de enfermedades. Un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo, la actividad física puede mejorar la autoestima y aumentar la interacción e integración social

*Así existan algunos paradigmas que los autores mencionan lo ideal es llegar a la conclusión de que La actividad física en definitiva en que, ayuda a mantener un estado de salud y bienestar.*

#### **3.3.5.2. El ejercicio físico.**

Es definido como la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene por objeto la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física" CASPERSEN., y demás colaboradores (1985, : 128). Aunque a veces se utilice como sinónimo de actividad física, no debe

confundirse con este término, ya que precisa de unos requisitos específicos que lo sitúan en otra esfera. Este tipo de actividad física tiene una correlación muy positiva con la salud. El ejercicio físico, realizado de una forma determinada y con un objetivo concreto tendría un carácter morfológico y finalista respecto a la mejora y mantenimiento de la condición física.

El ejercicio físico se considera al conjunto de acciones motoras musculoesqueléticas. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia. Además es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas tales como gimnasia, deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio.

*Basándonos en estos fundamentos decimos entonces que el ejercicio físico ayudara a que el adolescente mejore sus habilidades motoras y los siga desarrollando*

### **3.3.5.3.El deporte**

No es de extrañar que las opiniones acerca de la importancia del deporte para la salud sean tan contrapuestas. Afirmaciones tales como « ¡El deporte es sano! » « ¡Practica deporte para estar sano! », por una parte, ¡y « ¡ La práctica del deporte lo mantiene sano! », por otra, solamente pueden encontrarse porque la palabra

deporte tiene múltiples significados. Tanto en el lenguaje corriente como al realizar un análisis científico del deporte no existe una definición general única. El deporte se practica siempre con finalidades muy diversas WEINECK Jugern (1996) citado por SHEPHARD, R. J.(2003)

Por un lado continua JUGERNW Eineck (1996), citado por SHEPHARD,R. J.(2003) existe el deporte de competición, donde el rendimiento tiene mucha importancia, organizado por las asociaciones deportivas y que podría clasificarse de la siguiente forma

- Deporte para aficionados
- Deporte de rendimiento
- Deporte de elite
- Deporte profesional

Por otra parte, también existe el deporte para la salud, con el cual se pretende alcanzar un equilibrio, una recuperación o un buen estado físico, y que puede estar organizado de muy diversas formas, tanto como deporte popular, de ocio o lifetime. También se distingue el deporte de determinadas instituciones, como el que se practica en el mundo de la empresa, universitario o militar, así como el deporte típico de determinados grupos de la población, como el deporte para mujeres, minusválidos o tercera edad.

Está claro que esta gran variedad no puede ser valorada de igual forma bajo el criterio de su aportación a un buen estado de salud. Pensemos solamente en el deporte de alto rendimiento con su máxima tantas veces citada «ganar a cualquier precio», donde no tiene cabida la idea de que es mejor practicar un deporte de una forma razonable y beneficiosa para la salud. Todo lo contrario, el

deporte de alto rendimiento sobrepasa con frecuencia los límites de la capacidad de rendimiento y produce más perjuicios para la salud e incluso daños, demostrando que en ocasiones es cierto aquello de que «el deporte es la muerte.

Por otra parte, existen numerosos deportes que tiene un alto valor para la salud. Aquí habría que mencionar sobre todo los deportes de resistencia, que son muy adecuados para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Junto al entrenamiento de la resistencia, que ocupa un lugar preferente, también ha aumentado el deporte que conduce hacia una reeducación de los movimientos y la fuerza, así como el entrenamiento de las capacidades de coordinación.

La reeducación de la fuerza y la movilidad sirve, ante todo, para prevenir los daños producidos por malas posturas, la osteoporosis y las dolencias de espalda. La reeducación coordinativa está dirigida, en primer lugar, a mejorar la agilidad y la habilidad en la vida cotidiana, y con ello hace una aportación importante a la seguridad de la circulación viaria. Permite conservar y aumentar la capacidad individual para andar y correr y reduce el riesgo de caídas.

*En consideración de deporte como tal existe una controversia si el deporte como competencia o el deporte para la salud sin embargo en nuestra investigación toda vez que el deporte sea preferido por cualquiera de las dos opciones para nuestra investigación será parte de los motivadores que estamos tratando.*

#### **3.3.5.4. Clasificación del deporte**

El deporte, practicado tanto individualmente como en grupo, se realiza, inclusive en las sesiones de entrenamiento, con un fin competitivo al estar presente el cronómetro, la distancia, el esfuerzo y la resistencia precisada para alcanzar la



plenitud exigida por la necesidad de mejora que implica el ejercicio físico y que se incrementa cuando se accede a la competición, recordamos, individual o colectiva ALCOBA, Antonio (2001. p13-36).

**a. deporte individual.-**

Se piensa que el deporte individual de mejora física, no forma parte de lo que se entiende como competición, al considerarse que esa práctica solitaria se establece con el exclusivo fin de eso que coloquialmente denominamos hacer deporte. No obstante, el ejecutante de unos ejercicios gimnásticos, correr por un circuito preestablecido, nadar un determinado número de largos en una piscina, etcétera, al efectuar el esfuerzo para llevar a cabo lo estipulado por el entrenador o fijado por él mismo, consciente o inconscientemente se marca una meta a conseguir: aumento paulatino de ejercicios o reducción del tiempo en completar el recorrido previsto.

Esa aspiración es lógica y hasta beneficiosa, porque muestra el deseo de superación del practicante quien, ante la mejora debida a la práctica continua de la actividad física, se marca nuevos objetivos: hacer más kilómetros, reducir el tiempo invertido en recorrer la misma distancia, ampliar el número de largos de piscina, etc. Ello demuestra que la competición existe en esta actividad física individual, que nada tiene que ver con la competitiva contra otros deportistas. Es el propio practicante quien compite contra sí mismo, sin necesidad de establecer sentimientos de rivalidad o enfrenamientos, si mejora se alegra, si no supera sus propias marcas, intentará conseguirlo en próximas ocasiones.

- **Atletismo.-** Qué otra actividad física es más natural para un ser humano que la de. Tras incorporarse y mantenerse en pie, caminar, correr, saltar y lanzar. El recorrido por el territorio en el que se desarrolló la existencia de los primeros seres humanos, requirió de la necesidad de utilizar sus primarias facultades físicas y, explotándolas lo mejor que supo para salvar obstáculos y peligros, obtener de ellas el beneficio permisible de mejorar su vida en tan inhóspito entorno.
- **Natación.-** Si el atletismo proporcionó los primeros pasos del hombre por la Tierra, llegó un momento en que éste se encontró con un elemento distinto y no natural, en el que de nada le servían sus habilidades terrenales. Había topado con el líquido elemento en forma de río, lago o mar. Amoldarse a salvarlo y a permanecer en el no debió ser tarea fácil, y tendría que echar mano de su capacidad intelectual para resolver tan arduo problema, pero una vez resuelto y entendidas sus limitaciones, el hombre había descubierto otra actividad física de la que obtener beneficios.
- **Lucha.-** La vida en grupo, clan o tribu, como toda relación en colectividad, implica relaciones complejas que en aquellos momentos tuvieron que dilucidarse con enfrentamientos físicos. Las primarias peleas pusieron de manifiesto la ventaja de los individuos más fuertes que, conforme se abrían los campos del intelecto, pasaron a ser cuestión ya no exclusiva de los poderosos físicamente, sino de los fuertes e inteligentes. Los enfrentamientos entre quienes poseían un mayor potencial físico en los primeros tiempos marcaron la jefatura

del clan o la tribu. Había nacido la lucha como argumento de actividad física de defensa y ataque.

- **Halterofilia.-** No todos los obstáculos podían salvarse atendiendo a las habilidades en atletismo, natación o lucha. El entorno salvaje presentaba dificultades que requerían de otro tipo de actuación física, concentrándose ésta en el mayor poder de fortaleza de los individuos para facilitar el acceso a determinados lugares o la construcción de lugares protegidos. La solución para solventar ese tipo de trabas permitió el alumbramiento de una actividad física que nosotros relacionamos con el levantamiento de pesas: la halterofilia.
- **Gimnasia:** La gimnasia es una disciplina deportiva que consiste en la realización de una composición coreográfica, combinando de forma simultánea y a una alta velocidad, movimientos corporales. Las características de este deporte exigen del gimnasta unas condiciones físicas excepcionales. Se trata de un deporte olímpico en el que mujeres y hombres compiten por separado en diferentes aparatos.

#### **b. Deporte colectivo.**

La actividad física realizada en grupo posee dos aspectos diferenciadores. Por un lado no es tan gratificante en lo moral como la individual, pero resulta más excitante y divertida. El deportista practica el deporte más como juego que como aspecto físico de mejora intensa, efectuando la realización de esta práctica de forma competitiva. El colectivo de deportistas establece un equipo en el cual existen, como en toda actividad del deporte de asociación, jugadores con mayores responsabilidades, que ejercen el mando del grupo y a los que debe obedecerse.

La actividad física colectiva no puede practicarse sin la existencia de dos equipos, por requerir, para que el juego pueda producirse, la confrontación entre dos grupos por la disputa de la victoria, dentro de las reglas que delimitan el desarrollo de juego o deporte. Esta situación aporta nuevos aspectos positivos, ya que el deportista no puede desatender su responsabilidad de ser parte del juego y dejar que sean sus compañeros de equipo quienes realicen todo el esfuerzo.

Esta forma de práctica física promueve la competición en dos áreas concretas: la de los deportistas aficionados y la de los deportistas profesionales, en las que el fin primordial es la victoria pero desde ópticas diferentes. Mientras para los primeros el deporte es practicado más como juego y diversión, por lo que un triunfo o una derrota no alteran la práctica física, pero repercute o tiene cierta influencia en lo concerniente a estado de ánimo, en el deporte profesional la competición es el fin del trabajo realizado durante días, semanas o meses para la obtención del triunfo como culminación de la actividad física.

- **Voleibol** El voleibol, vóleibol, balonvolea o simplemente vóley, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra

parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

- **Basquetbol** Baloncesto o básquetbol (del inglés basketball) es un deporte que consiste básicamente en introducir una pelota en un aro, del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesto. En algunas regiones se llama básquet, al castellanizar el término inglés para la palabra cesto.

Fue inventado por el Dr. James Naismith en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 periodos o cuartos de 10 (internacional) o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 10 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

- **Fútbol** El fútbol asociación, conocido popularmente como fútbol, aunque también llamado balompié, futbol o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno. Es ampliamente considerado como el deporte más popular del mundo. Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acto que se conoce como gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador. A diferencia de otros códigos del football, el fútbol se juega principalmente con los pies, excepto el

guardameta, que es el único jugador que puede utilizar sus manos y brazos en determinados lugares del campo mientras la pelota está en juego.

El juego moderno fue creado en Inglaterra tras la formación de la Football Association, cuyas reglas del juego de 1863 son la base del deporte en la actualidad. El organismo rector del fútbol es la Fédération Internationale de Football Association, más conocida por su acrónimo FIFA. La competición internacional de fútbol más prestigiosa es la Copa Mundial de la FIFA, realizada cada cuatro años. Este evento es el más famoso y con mayor cantidad de espectadores del mundo, doblando la audiencia de la de los.

- **Béisbol ( baseball)** Deporte olímpico de verano que se disputa entre dos equipos de nueve jugadores que batean una bola para hacer el mayor número de carreras al rival. Se creó en 1845 cuando Alexander Cartwright diseñó el reglamento en Estados Unidos y su primer partido fue en 1856. Se convirtió en deporte del programa oficial de los Juegos Olímpicos de verano en 1992.

*El deporte parece estar presente de manera acusada en las intenciones, pero no se hace realidad en la práctica, observándose un prematuro abandono de la misma en la juventud peruana, pero además cabe recalcar que dentro de los deportes ya mencionados el deporte más difundido y practicado es el futbol.*

### **3.3.5.5. Práctica de la actividad físico deportiva**

En un artículo de (<http://www.enbuenasmanos.com/>) STEVEN Slid (2011) dice: La correcta práctica de actividad física deportiva es un medio idóneo para mejorar su calidad de vida. Conocer los beneficios puede servir de estímulo, mientras sólo sea un mandato será difícil cumplirlo, y quizás el secreto puede ser el placer que se encuentre en hacerlo. Claro que para eso, hay que probarlo. Aquí tenemos unos consejos para la práctica de actividad física.

Los componentes de la condición física para la salud son: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y capacidades psicomotrices.

Es fundamental hacerse un reconocimiento médico para saber qué tipo de práctica de actividad física que no debe realizar. También es conveniente una evaluación continua, es decir, control de frecuencia cardíaca, control de peso, molestias de diversos tipos, etc. Siempre realizar un calentamiento antes de cualquier actividad para preparar al organismo a nivel general, un calentamiento que comience por movilidad articular, estiramientos y actividades generales de poca intensidad para ir progresando poco a poco. Recuerda que "lo bueno no es hacer actividad física sino el cómo se la lleve a cabo.

*La práctica de la actividad física en un conjunto de ejercicios coordinados y sistemáticos lo cual es fundamental para el desarrollo del cuerpo humano como para una vida saludable y para prolongar más la vida.*

### **3.3.5.6. La práctica de la actividad física en la actualidad**

VAQUEZ, Benilde (1989 :104) sostiene que la identificación de las nuevas tendencias de la actividad física su tratamiento educativo en los contextos

sociales, siempre cambiables para por el conocimiento de algunos elementos claves:

- Importancia de una educación de tiempo libre, basada en el óseo y lo lúdico y la recreación.
- Protagonismos de nuevos escenarios educativos en una extensión de la dimensión formal en los ámbitos de formales e informales.
- Aparición de ofertas de programas de intervención y animación deportiva denominados campañas.
- Configuración de un modelo recreativo, saludable y participativo manifestando en el desarrollo de actividades grupales y no tanto como un modelo de condición física individualizado.
- Extensión de un número mayor de planes, acción y programas de intervención y animación deportiva orientada a diferentes colectivos o redes de población.

El concepto tradicional de educación como un elemento centralizado con los procesos institucionales escolares empezó a ser cuestionado a fines de la década de 1970.

Por lo tanto se impone un nuevo concepto de actividad física extensiva a todos los momentos de la existencia que va de la mano consideración de otros elementos:

- El tiempo social durante el cual se realiza la práctica deportiva.
- Los objetivos y expectativas que cada persona desea conseguir.
- Las instituciones y profesionales que facilitan este tipo de actividades.



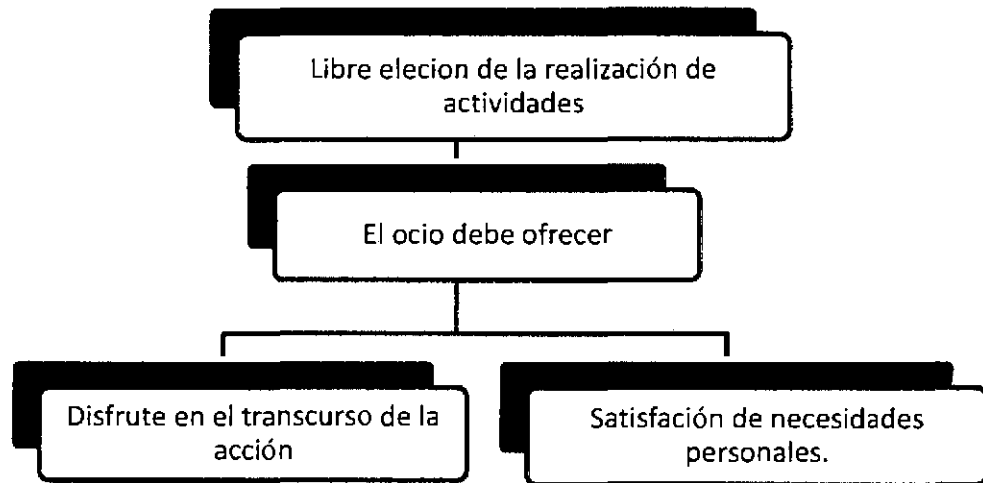
Estas nuevas tendencias que van estableciendo sugieren un cambio de concepto hacia la actividad física que se entiende a toda la vida. Ello nos remite a la idea de una educación física permanente.

La educación permanente ha servido de justificación teórica y de legitimación social; si el ser humano es permanentemente educable, por lo tanto tenemos la necesidad de posibilita la actuación en este estrato de la población: el adulto no puede quedar marginado de las prestaciones educativas que la sociedad pone a disociación de sus miembros. Y si la tarea pedagógica se ha centrado fundamentalmente en la infancia y en la juventud, y al menos en el siglo XIX la escuela ha sido el lugar pedagógico por excelencia.

*En el Perú así como en la región de Apurímac de las principales ciudades la actividad física se está disminuyendo, es por eso que se crean políticas de promoción del deporte promovida por el IPD y el Ministerio de Educación pero esas políticas no llegan a todos, pero es claro que la conciencia de la importancia de la actividad física ya retoma, tales como las actuales propuestas de los candidatos a presidencia consideran políticas deportivas en el gobierno, se espera que las personas tomen :*

### GRAFICO N° 3.4

#### La actividad física recreativa y el tiempo libre



Si el ocio se manifiesta con estas condiciones, hemos de encontrar un tipo de actividad física que los asuma para que pueda desarrollarse plenamente en él.

En la sociedad actual, postindustrial y tecnológica, el tiempo libre es una nueva manifestación y expresión cultural. En este sentido, es ilustrativa la continua aparición de múltiples y variadas fórmulas de vivir este tiempo libre, liberándonos de nuestras obligaciones y tareas cotidianas MUNNÉ, (1980); RACIONERO, (1983); Lipovetsky, (1993).citado por el autor SHEPHARD, R. J.(2003)

A finales de milenio anterior, algunos países desarrollados han generado el fenómeno de la "civilización del óseo". Las circunstancias favorables para su aparición se concretan en los siguientes fenómenos:

- Los cambios socioeconómicos.
- La evolución tecnológica del mundo laboral.
- La concentración demográfica de la población.
- La consecuente reducción del horario laboral.

Así, hemos llegado al recién estrenado siglo XXI, en que el tiempo libre es una parte de la vida privada que afecta a muchos dominios de cotidianidad de las personas. Su estudio se ve influido por los modelos teóricos y procedimientos metodológicos de la sociología del ocio, Cáceres, (1973) citado por CASIMIRO, Antonio J.(2003)

Para el investigador social, el ocio está rodeado por un conjunto de hechos económicos y socioculturales, susceptibles de ser abordados tanto por un análisis subjetivo como objetivo y, a su vez las actividades de óseo responden a las características de autonomía, autotelismo y de vivencia satisfactorio Trilla,(1993).) Citado por VAQUEZ, Benilde (1989,: 108)

Las expresiones cotidianas del ocio han de atender a los objetivos que los diferentes sub sistemas sociales imponen. Por esto no es extraño que, aunque las maneras y las costumbres puedan ser diferentes, en el fondo, exista una unificación e institucionalización de todas ellas; hay una generalización de las expresiones de este ocio, que se pueden confundir de tecnomorfismo por el consumidor. Estas actividades también se manifiestan a partir del asociacionismo; para algunos autores, el desarrollo de las actividades en el tiempo libre en momentos de crisis provoca un retraimiento en el hogar.

*Parece existir un tremendo potencial para cambiar la opinión que una persona tenga de sí misma a través del ejercicio físico además de un hábito en el tiempo libre optando por la necesidad fisiológica del cuerpo haciendo una buena utilidad al tiempo libre. .*

### **3.3.5.7. La necesidad antropológica del deporte y de la actividad física**

Ya en "Cultura intelectual, de la cultura física, por primera vez rechaza el intelectualismo y la tecnificación, reivindicando frente a ellos la educación física y la vuelta a lo natural, a lo exigido por la naturaleza. Pero este tipo de reivindicaciones antropológicas del deporte y la actividad física y la profundización en estos. Temas que le lleva a estudiar las antropologías positivas, especialmente la antropología física, la paleo antropología-, caracterizan sobre todo a su último libro

"Pienso que no habría que temer a un hombre futuro con una gran cabeza y aparato locomotor muy reducido y escaso tono muscular. Sería un hombre distinto cuya intelectualización se habría decantado prioritariamente por el canal de la "verbo intelectualización"; un hombre no necesitado de acción. La actividad física, el deporte, habría perdido definitivamente sentido antropológico "VAQUES, Benilde (1989).

"Pero por desgracia, o por fortuna, no es así. El cuerpo del hombre es muy estable...

"...Aunque cada vez ha descansado más el cuerpo del hombre, no ha disminuido su tamaño y sus capacidades físicas; más bien al contrario".

También el deporte es una necesidad antropológica para la canalización humanística de la rivalidad, de la confrontación y del deseo de victoria del hombre de hoy.

Explora las relaciones entre la motricidad y la inteligencia en la filogénesis y la ontogénesis. La filogénesis humana se ha caracterizado por aceleración de las últimas etapas hacia la tecnificación más poderosa, hacia la tecno intelectualización (individuo que combina armónicamente lo intelectual y la acción; pero que ha desembocado en el último momento filogenético en un intelectualismo privado de acción), y hacia la extracerebralización (el almacenamiento de inteligencias e información poderosas fuera de sí, por los lenguajes, la escritura, la informática) que le exige menos intelectualismo. Por todo ello la filogénesis humana ha desembocado en el deporte.

*No olvidemos que esta necesidad antropológica del deporte y la actividad física es innato del hombre desde los comienzos de la humanidad tales como caminar correr saltar para sus diversas actividades, si bien es cierto hoy en día el hombre hace menos actividad física ya que las ciudades se han extendido, con esto los diferentes medios de transporte hacen la vida del hombre más fácil, pero eso es contraproducente en la vida saludable del hombre , ya que estos hábitos se dan desde la edad escolar.*

#### **3.3.5.8. La actividad físico-deportiva y la salud**

En el saber popular siempre ha existido la creencia de que el ejercicio físico y el deporte reporta beneficios considerables para la salud del

individuo que practica. Este creciente auge adquirido recientemente por la actividad física y el deporte en relación con la salud es preciso que sea objeto de reflexión, ya que existen una serie de creencias o ideas que perturban lo que debía ser una correcta relación entre actividad física y salud. En esta línea de ideas, PASCUAL (1994) citado por SERRA, J. R. (2006) analiza toda una serie de concepciones que están potenciando la confusión en lo referente al fenómeno de la actividad física y la salud. En primer lugar, existe una creencia bastante extendida de que toda actividad física es beneficiosa para la salud, siendo preciso matizar de forma clara que existen muchas formas de planteamiento de las actividades físicas y que todas ellas no conducen precisamente hacia la salud.

Comparemos, no obstante, la existencia de ciertas disciplinas deportivas, cuyas exigencias de rendimiento pueden estar en los límites de la salud, con aquellas otras manifestaciones orientadas exclusivamente hacia la búsqueda de la salud, sin tener en cuenta el rendimiento obtenido. Es de destacar que, incluso en aquellas manifestaciones de deportes de alta competición, donde el deportista. Valgan al efecto las palabras del Profesor Gutiérrez Salgado (1991) cuando afirma: “Los límites de lo saludable, de lo permitido para alcanzar un máximo rendimiento compatible con las condiciones de salud hace que a su estudio, cara a un perfeccionamiento, deba dedicarse tiempo y espacio”. “El entrenamiento dentro de los límites humanos, y enmarcado en los límites de la salud, es algo totalmente distinto de un amaestramiento que, en todo caso, iría contra la propia naturaleza y la dignidad humana. Vaya esto por el hecho

de exigir del individuo, del deportista, todo cuanto se pueda, pero siempre dentro del bienestar personal que la propia salud representa”.

La actividad física llevada a límites extremos genera altos niveles de estrés, que es uno de los factores de riesgo demostrados que merman seriamente la salud. Será, por tanto, conveniente diferenciar e identificar todas aquellas manifestaciones tendentes a objetivos saludables.

La búsqueda de la salud es el propio individuo cuando, por el contrario, existen toda una serie de contingencias de naturaleza económica, política y socio-cultural que ejercen un peso importante en este hecho.

En tercer lugar, se está asociando de forma errónea el ejercicio físico, la apariencia física y la salud. El llamado culto al cuerpo va directamente asociado con la salud, siendo preciso destacar en contra de esta afirmación el hecho del surgimiento de enfermedades (anorexia, bulimia, entre otras) asociadas a esta llamada buena imagen física.

En cuarto lugar, el surgimiento de los llamados clubes de salud, negocios que aprovechan la creciente vanidad social de la búsqueda de un cuerpo atractivo a costa de cualquier sacrificio, ajeno a una correcta actividad saludable y rodeado de la utilización de todo tipo de aparatos y productos químicos que aseguran una reducción de peso de forma inmediata Getchell, (1982) citado por RODRÍGUEZ Luis-(2003).

En quinto y último lugar, destacar el papel negativo que están ejerciendo los medios de comunicación deformando constantemente la realidad. No olvidemos los reportajes publicitarios que ofrecen productos y aparatos

de ejercicio presentados como milagros para adquirir la salud a breve espacio de tiempo.

*En este entender la actividad física deportiva siempre va estar ligado con la salud, una actividad física es saludable siempre en cuando sea progresivo y no forzado, en cuanto a los adolescentes generalmente en la chicas la actividad física, casi en su mayoría en especial en el distrito de Abancay es visto desde un punto de vista estético lo cual es contra productivo ya que una actividad física siempre debe estar acompañado con una buena alimentación.*

#### **3.3.5.9. La actividad física deportivo durante la adolescencia**

GRUPO DE ESTUDIOS KINESIS (2004:258) habla sobre la actividad física en los adolescentes y la pubertad en su libro “la actividad física y la salud para la vida”

Cuando el individuo va entrando a la etapa adolescencia los juegos se transforman en prácticas deportivas en donde prima el componente de integración y el conocimiento de nuevos amigos.

Durante esta etapa de la adolescencia se desarrollan todo tipo de actividades físico deportivas que los mismos individuos las determinan de acuerdo a sus intereses.

Se prefieren ejercicios de tipo dinámico en los que se implica un grupo de amigos y el baile adquiere mucha relevancia. Capacidades físicas que se desarrollan durante esta etapa:

#### **➤ Flexibilidad:**



La flexibilidad que empezó a los 5-8 años, debe alcanzar sus mayores posibilidades de entrenamiento hacia el periodo de los 12-14 años.

➤ **Resistencia:**

El periodo más indicado para el desarrollo de la resistencia aeróbica o de base esta entre los 11 y los 14 años. la resistencia anaeróbica láctica o resistencia a la velocidad mejora notablemente en la adolescencia, siempre y cuando el individuo tenga una buena resistencia de base (la cual se ha iniciado en la niñez) por ello, la resistencia anaeróbica debe retrasar su entrenamiento hasta los 12-14 años para las mujeres y los 14-16 años para los hombres.

➤ **Velocidad:**

Después de los 12 años, las niñas tienden a disminuir su rendimiento en cuanto a la velocidad de movimiento, mientras que los niños continúan mejorando. Las dimensiones del cuerpo y la fuerza muscular aumentan después de los 14 años y determinan el crecimiento de la longitud de la zancada y por consiguiente , conducen al aumento de la velocidad de carrera.

➤ **Fuerza :**

Hasta aproximadamente los 12 años , los niños y las niñas casi no muestra diferencias en lo que se refiere la fuerza máxima después de la entrada en la adolescencia , debido principalmente al impulso hormonal específico del sexo. El desarrollo de la fuerza rápida y la resistencia de fuerza (fuerza -resistencia) se sitúa entre los 8 y los 12 años-13 años.

*Para conocer las conductas y actividades física deportivo de los adolescentes relacionadas con la salud es preciso atender a las investigaciones sociales efectuadas en algunos países durante los últimos años así mismo es preciso mencionar que existe escasa investigación en el Perú empero si se promueve.*

*La adolescencia es considerado como un periodo de transición entre la infancia y la madures. Se caracteriza la maduración sexual progresiva y el logro de la madures física , mental y emocional junto con estas características la actividad física se debe dar de manera progresiva junto con sus cambios físicos y hormonales.*

#### **3.3.5.10. Actividad física habitual:**

Que Bar-Or (1987 :305) define como “el nivel y patrón de consumo de energía durante las actividades cotidianas de la vida, incluyendo las de trabajo y ocio”. Este concepto es utilizado en la investigación epidemiológica para determinar el nivel general de actividad física que se realiza regularmente Bouchard, Shephard& Stephens, (1994). Citado por Que Bar-Or(1987:.305) El nivel de actividad física habitual depende, por tanto, de las demandas específicas de la situación (por ejemplo la demanda energética del tipo de trabajo habitual) y de la elección del sujeto (ocio activo o pasivo, u optar por subir por las escaleras o por el ascensor), aspecto que se intensifica en la actividad física realizada durante el tiempo de ocio definido por Bar-Or (1987) como el nivel general de actividad que se realiza regularmente, por lo que el nivel de actividad física podría entenderse como el estado de actividad física que alcanza un individuo y

que permite su clasificación en categorías, según la cantidad, duración, intensidad, frecuencia o tipo de actividad física que realiza en un periodo determinado de tiempo, pudiendo clasificar la población en escalas de categorías tales como muy inactivos, inactivos, moderadamente activos o muy activos.

*Podemos nosotros considerar la actividad física habitual en este entender ,al actividad física diaria que realizan los adolescentes es su vida diaria, como por ejemplo la opción por caminar hacia sus hogares a la salida del colegio, el gasto energético que realizan en ese ajetreo .*

#### **3.3.5.11. Medición de la actividad física.**

Estos métodos son clasificados en directos (aquellos que facilitan un resultado obtenido en el mismo momento en que se desarrolla la actividad física y que miden exactamente el parámetro a medir) e indirectos (aquellos que se obtienen mediante cálculos extraídos de la medición de otros parámetros, que se pueden asociar al principal mediante fórmulas o ecuaciones que lo predicen). Laporte (1985:135), citado por SHEPHARD, R. J. (2003) clasificó los métodos de medición en:

##### **a. Métodos directos:**

- La calorimetría.
- Calorimetría directa.
- Calorimetría indirecta
- Agua doblemente marcada.
- Medidas dietéticas.

##### **b. Métodos indirectos.**

- Consumo de oxígeno.
- Temperatura del cuerpo.
- Presión sanguínea.
- Ventilación.
- Electromiografía.
- Frecuencia Cardíaca.

**c. Métodos de observación.**

1. Observación del comportamiento.
2. Métodos de auto informe.
  - El diario.
  - Cuestionarios de recuerdo de las actividades físicas.
  - Cuestionarios sobre los antecedentes de las actividades físicas.
  - Cuestionarios de orden general.

Para calcular la cantidad de energía gastada por un individuo se utiliza el equivalente metabólico (MET) definido por Ainsworth et al. (1993) como el valor de medición del gasto de energía equivalente a  $1,2 \text{ Kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{hora}^{-1}$ . El gasto de energía en estado de reposo se considera igual a 1 MET. Por lo tanto, una actividad con un nivel de 3 MET requerirá un gasto de energía igual a tres veces el gasto en estado de reposo. Tradicionalmente para calcular la actividad física se han utilizado medidas como el kilojulio o la kilocaloría. En los estudios epidemiológicos, es utilizado principalmente el MET o equivalente metabólico, que se define como la energía consumida por una persona durante su metabolismo basal, el cual requiere 3,5 ml de O<sub>2</sub> por kilogramo de peso corporal por minuto, lo que equivaldría a una kilocaloría

por kilogramo por hora Hoy día, está generalmente admitido que uno de los instrumentos más adecuados son los métodos de auto informe y se ha centrado especialmente la atención en aspectos relacionados con su estandarización y validación.

### **3.3.6. La educación y el deporte.**

#### **3.3.6.1. La educación física**

El ser humano es una entidad global en la que el todo supone mucho más que la suma de sus partes. Esta globalidad está formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, las cuales, mediante su combinación, dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo humano. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las relaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad, la cual, a su vez, puede analizarse a partir de perspectivas biomotrices, psicomotrices y sicomotrices. Por tanto, la educación física, si quiere ser una disciplina capaz de abordar la formación integral del ser humano, deberá considerar todos estos aspectos desde cada una de sus tres vertientes pedagógicas: conocimientos, procedimientos y actitudes (valores).

Ésta es una idea también recalcada por B. Vázquez (1998) al expresar que «las ciencias de la actividad física tienen por objeto el estudio de las estructuras funcionales (biométricos, psicomotrices y socio motrices) de las conductas

Motrices y los procesos implicados en la realización de las acciones motrices concretas». Por ello, se le asignan a la educación física funciones en tres ámbitos:

- a. las que se orientan hacia el desarrollo de la condición biológica y el mantenimiento de una buena forma física.
- b. las que se orientan hacia la adquisición de habilidades y destrezas útiles en la vida social.
- c. las que se orientan hacia la influencia del movimiento en el desarrollo de otras capacidades personales (cognitivas, afectivas, comunicativas, morales y sociales).

A diferencia de otras materias de enseñanza, en la educación física los aspectos educativos pesan más que los propiamente académicos. Por lo tanto, no se tratará sólo de la adquisición de los movimientos y destrezas más o menos útiles individual y socialmente, sino sobre todo de las vivencias experimentadas en la propia actividad motriz y del desarrollo del gusto por la misma. Por tanto, una propuesta pedagógica integradora debe incorporar un modelo de aprendizaje constructivista y significativo en el que el alumno asuma un papel muy activo en la elaboración de su propio movimiento.

En las etapas más jóvenes, podemos afirmar que el juego motor y el juego deportivo constituyen un buen campo de socialización no sólo de las conductas motrices (socio motriz), sino también, como todo juego, de conductas sociales globales. Haciendo referencia a etapas más avanzadas, la educación física puede ser un buen modo de abordar situaciones sociales

problemáticas en las que se encuentren jóvenes con problemas diversos. En este sentido, de la educación física se espera que sea un elemento integrador y contribuya a solucionar, en la medida de lo posible, algunas de estas dificultades.

➤ **¿Por qué este énfasis en la educación física y en la práctica de los deportes?**

Porque ayudan a desarrollar los mecanismos y los hábitos que enlazan la inteligencia, la motivación la acción, y lo hacen de una forma más completa y eficaz que el resto de las enseñanzas. Su importancia educativa ha sido con frecuencia injustamente desdeñada en nuestro país.

*Sabemos entonces que la educación es fundamental para mejorar el hábito y conocer la importancia del deporte para el desarrollo humano desde sus diferentes perspectivas, por tanto la educación para nosotros es un punto donde debe partir con más fuerza en la promoción del deporte.*

### **3.3.7. La adolescencia**

AMIGO Esteve (2004: 15) en su libro la “adolescencia y deporte” hace un estudio sobre la adolescencia desde su etimología.

La palabra adolescencia deriva de la raíz latina "adoleceré" que significa crecer. La adolescencia es el paso de la infancia a la edad adulta.

Más que una etapa es un proceso psicológico y psicosocial relacionado con la pubertad (con la que coincide durante las primeras fases de la adolescencia) y al desarrollo físico,

social y emocional. Durante su curso el niño se va desprendiendo de su condición hasta alcanzar la de un adulto. La adolescencia es la fase más decisiva de un proceso de desprendimiento, que afecta a padres e hijos, y que se inicia en el mismo momento del nacimiento. Depende de factores personales y de circunstancias ambientales y, por este motivo, se hace difícil establecer un límite superior, sobre todo en una época en que conseguir la independencia y la autonomía social se ha convertido en un problema grave para muchos jóvenes que ya han alcanzado la madurez física y emocional.

En el proceso de duelo originado por la pérdida de la niñez, camino de la independencia de los padres, buscando una nueva identidad en la madurez, acaecen sucesiva y simultáneamente una serie de modificaciones de tipo hormonal, corporal, psíquico y social, que generan inestabilidad; es lo que conocemos como crisis normal de la adolescencia.

La pubertad comprende los cambios físicos que determinan el inicio de la adolescencia y que participan de su proceso. Son consecuencia de la puesta en marcha de diferentes hormonas. Pubertad y adolescencia están estrechamente relacionadas, si bien, normalmente, las modificaciones corporales preceden a las del comportamiento. El inicio de la pubertad se ha establecido, aproximadamente, entre los 10 -12 años para las chicas y entre los 12 - 14 para los chicos, si bien en las últimas décadas se ha constatado un cierto avance y su final, con el desarrollo físico terminado, no se corresponde, habitualmente, con el haber conseguido una madurez psicológica propia de la edad adulta.

Además La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. En cada una de las etapas



se presentan cambios tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), cambios estructurales anatómicos y modificación en el perfil psicológico y de la personalidad; Sin embargo la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo.

Pasar de la pre adolescencia a la adolescencia y posteriormente a la madurez psicológica propia de la edad adulta.

Pasar de la pre adolescencia a la adolescencia y posteriormente a la madurez, significa aceptar estos cambios y desprenderse de un cuerpo que nunca más volverá a ser igual, integrando un nuevo esquema corporal (la representación mental que uno percibe de su propio organismo), alejarse de un mundo infantil en el que se vivía cómodamente y abandonar la dependencia de los padres,

A lo largo de todo este proceso el adolescente pasa por distintas fases, en las que, según el momento evolutivo, predominan diversos aspectos del comportamiento. Sus límites varían en función del sexo, entorno y características personales, a menudo suelen estar superpuestas y algunas coinciden en el tiempo.

*De esto podemos decir que la adolescencia es un periodo de desarrollo con rápidas alteraciones físicas, psicológicas, socioculturales y cognitivas, caracterizada por esfuerzos para superar desarrollos físicos y para establecer una identidad y autonomía. La adolescencia conecta la niñez con la edad adulta y está caracterizada por importantes cambios no solo biológicos o cognitivos sino también de comportamiento y de relación social en esta razón nuestro estudio se realizara en alumnos que cursen a partir del tercer grado ya que allí podemos ubicar más a adolescentes de edades de 13 años a más .*

BALAGUER y CASTILLO (2002) define la adolescencia como el proceso físico social que comienza entre los diez y quince años de edad con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina alrededor de los veinte, cuando cesa el crecimiento somático y la maduración psicosocial. Las características de la adolescencia, según los autores se concretan fundamentalmente su cambio biológico, donde el cuerpo cambia de talla y de forma y altera su funcionamiento, los cambios en el pensamiento y en el razonamiento, ya que durante la primera adolescencia se produce el paso del pensamiento concreto al pensamiento abstracto y cambios a nivel psicológico y social, puesto que va elaborando una imagen de sí mismo en interacción con las diferentes situaciones de su vida, cobrando importancia nuevas áreas como la apariencia física, la conducta moral y sus relaciones.

### **3.4. MARCO CONCEPTUAL**

**3.4.1. Motivación:** La motivación es un impulso que nos permite mantener una cierta continuidad en la acción que nos acerca a la consecución de un objetivo y que una vez logrado, saciará una necesidad. La intensidad y duración de dicho impulso están condicionadas por diversos factores.

**3.4.2. Motivador:** Motivador adj. De que motiva a hacer algo ya sea un objeto, persona o algo espiritual

**3.4.3. Motivo:** Causa o razón por el cual realiza algo o no la realiza, es un término general que identifica necesidades, cogniciones y emociones cada una de las cuales es un proceso interno que energiza y dirige la conducta.

**3.4.4. Motivación Intrínseca:** En cualquier momento, en la persona puede generarse un pensamiento (éste puede ser provocado por el razonamiento, la memoria o el subconsciente). Los pensamientos a su vez se relacionan con los sentimientos y las emociones, que terminan en una actitud. Para generarse una actitud, tanto positiva

como negativa, intervienen factores como la autoimagen, las creencias, los valores y los principios éticos y morales del individuo.

**3.4.5. Motivación Extrínseca:** Factores externos actúan sobre los elementos receptores (pensamiento, sentimiento y acción). Para que los factores externos sean motivadores es necesario que se genere un diferencial en la percepción de la persona. El mejor ejemplo es el salario de un empleado, como se conoce, en sí el salario no es un factor motivador, pero en el instante que hay un aumento de éste, se genera un diferencial externo que actúa sobre el pensamiento y/o sentimiento que por cierto tiempo motiva para obtener mejores resultados, si ese es el objetivo, hasta que desaparece la percepción del diferencial generado y pasa a ser un factor de mantenimiento.

**3.4.6. Amotivador:** COX, Richard (2009) conceptúa a la amotivación como el grado más bajo de una autodeterminación de la motivación es la ausencia de motivación, que se conoce como a motivación. La a motivación se refiere a las conductas que no tienen base externa ni interna. Se trata de la ausencia relativa de motivación. En relación con el tenis, un deportista amotivado podría decir que no sabe porque juega al tenis y que no ve ningún beneficio particular asociado con él. En la práctica esta parece ser una forma relativamente rara de motivación. Los individuos amotinados generalmente no intentan practicar ningún deporte.

Es la ausencia relativa de la motivación se refiere a las conductas que no tienen base ni interna ni externa

**3.4.7. Actividad física:** Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto energético por encima de la tasa de

metabolismo basal. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar.

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos (<http://www.eufic.org/>).

**3.4.8. Deporte:** Es toda aquella actividad y costumbres, a menudo asociadas a la competitividad, por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto de reglas perfectamente definidas. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

**3.4.9. Ejercicio físico:** Definimos el ejercicio físico como una actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma física.

Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos. De este movimiento resulta un gasto energético que se suma al del gasto del metabolismo basal.

**3.4.10. Forma física:** Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

**3.4.11. Salud física:** Consiste en el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo preservando el bienestar del individuo

**3.4.12. Adolescencia:** La adolescencia constituye una etapa de la vida en la que se suceden una serie de cambios no sólo a nivel físico, sino también a nivel emocional, social y del desarrollo intelectual. Es un período en el que comienzan a experimentarse e incorporarse cambios interiores, búsqueda de la identidad; cambios exteriores y corporales, desarrollo sexual; etapa de intercambio con el medio que los contiene.

**3.4.13. Educación física** [http://es.wikipedia.org\(25/4/11\)](http://es.wikipedia.org(25/4/11)) La Educación Física es una disciplina que se ocupa de la enseñanza y del aprendizaje de los diferentes campos de la actividad física. Su propósito es el desarrollo del cuerpo humano a través de diferentes ejercicios controlados y disciplinas deportivas. Además de fortalecer el cuerpo y mejorar la salud, la educación física pretende generar un bienestar mental en el estudiante. Otros nombres que recibe esta disciplina son: Cultura Física y Educación Deportiva.

**3.4.14. Ejercicio físico:** [http://es.wikipedia.org\(25/4/11\)](http://es.wikipedia.org(25/4/11)) El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico frecuente y regular es un componente necesario en la

prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes.

**3.4.15. Tiempo libre:** Se llama ocio o tiempo libre al que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se lo usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El ocio es tomado por Hegel como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo. Al ocio se lo puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En el presente capítulo presentamos los resultados de la investigación, primero se describe el ámbito de estudio, en seguida se hace un análisis descriptivo de la variable estudiada.

Para una mejor comprensión se presenta los cuadros con resultados de las mismas.

#### **1.1.Ámbito de estudio y distribución de la muestra**

##### **1.1.1. Ubicación y características**

El estudio se desarrolló en el departamento de Apurímac, provincia de Abancay, distrito de Abancay, ciudad de Abancay.

La población está constituida por los adolescentes del nivel secundario de la ciudad de Abancay, que hacen un total de 8359.

La unidad de estudio está constituida por los adolescentes del nivel secundario de la ciudad de Abancay constituida por 310 pero por factores limitantes solo se pudo

encuestar 293 adolescentes, que a continuación damos a conocer en cuadro N°4.1 y el gráfico N°4.1

**1.1.2. Distribución de la muestra**



### GRAFICO N° 4.1

#### Fotografía del espacio a la ciudad de Abancay



Fuente: Google Maps

### CUADRO N° 4.1

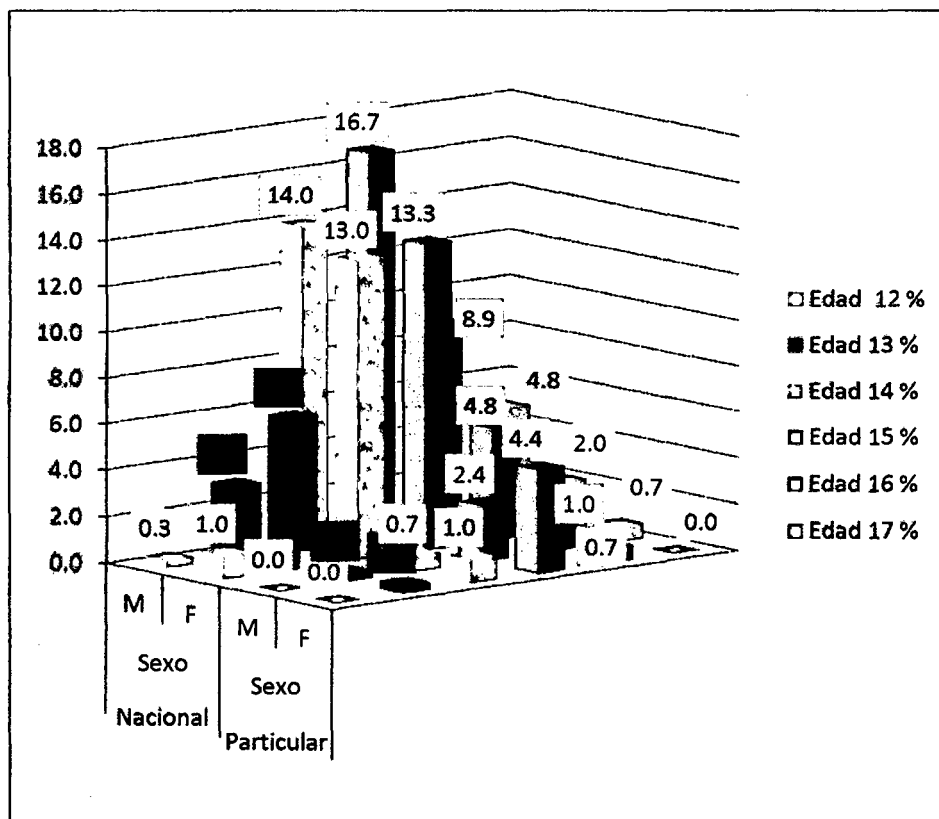
Tabla de contingencia de la descripción de la muestra

Instituciones Educativas			Edad 12		Edad 13		Edad 14		Edad 15		Edad 16		Edad 17		Total	
			n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nacional	Sexo	M	1	0.3	9	3.1	41	14.0	49	16.7	26	8.9	14	4.8	140	48
		F	3	1.0	19	6.5	38	13.0	39	13.3	14	4.8	6	2.0	119	41
	Total	4	1.4	28	9.6	79	27.0	88	30.0	40	13.7	20	6.8	259	88	
Particular	Sexo	M		0.0	1	0.3	2	0.7	7	2.4	3	1.0	2	0.7	15	5
		F		0.0	1	0.3	3	1.0	13	4.4	2	0.7	0	0.0	19	6
	Total		0.0	2	0.7	5	1.7	20	6.8	5	1.7	2	0.7	34	12	
Total	Sexo	M	1	0.3	10	3.4	43	14.7	56	19.1	29	9.9	16	5.5	155	53
		F	3	1.0	20	6.8	41	14.0	52	17.7	16	5.5	6	2.0	138	47
	Total	4	1.4	30	10.2	84	28.7	108	36.9	45	15.4	22	7.5	293	100	

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

### GRAFICO N° 4.2

Descripción de la muestra



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Análisis :** De los 293 adolescentes encuestados el 36.9 % de los adolescentes tienen la edad de 15 entre los cuales el 19% son Masculinos y el 17.7% son femeninos y un menor porcentaje es de la edad de 12 de un total 1.4% de los cuales el sexo masculino tiene un 0.3% ya de sexo femenino de un total de 1% el resto de los porcentajes esta entre las edades de 13,14,16,17; Del mismo modo el 88% de la muestra representan las Instituciones Educativas Nacionales , el 12 % de la muestra constituye las Instituciones Educativas Privadas.

## 1.2. Caracterización de la actividad físico deportiva

### 1.2.1. Estadística del gusto por la actividad físico deportiva.

CUADRO N° 4.2

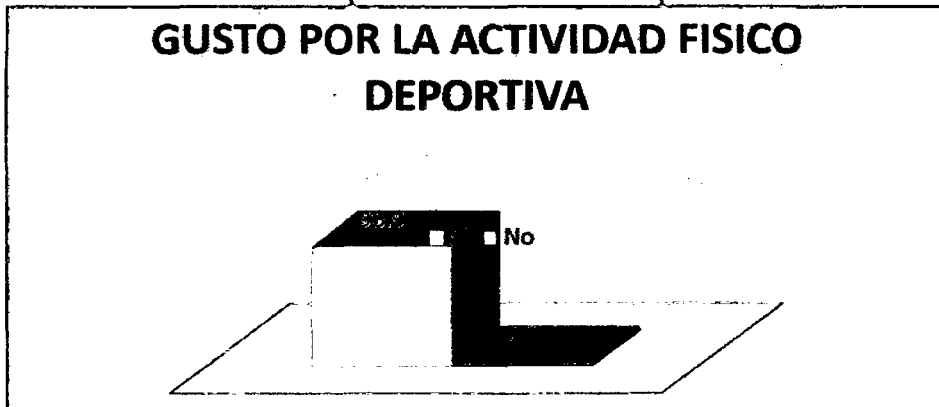
Gusto por la actividad físico deportivo

¿Te gusta la actividad físico deportivo?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	284	96.9	96.9	96.9
	No	9	3.1	3.1	100
	Total	293	100	100	

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

GRAFICO N° 4.3

Gusto por la actividad físico deportivo



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Análisis:** De los 293 adolescentes encuestados en el gráfico 4.3 el 96.9% manifiestan gustar la actividad físico deportivo el 3.1% refieren no gustar de la actividad físico deportivo.

**1.2.2. Estadística de la actividad físico deportivo más practicado.**

**CUADRO N<sup>o</sup> 4.3**

Actividad físico deportivo más practicado

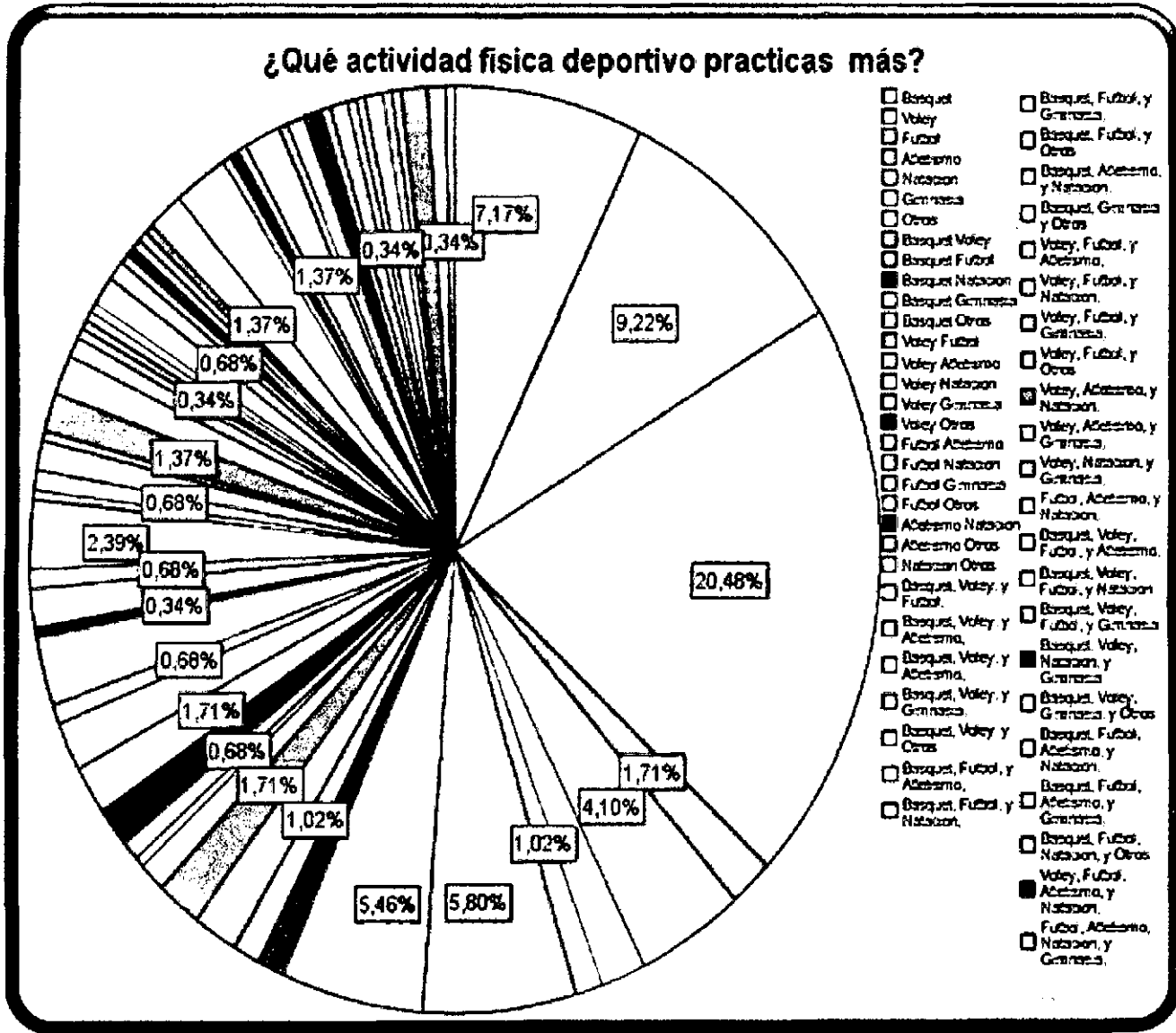
<b>¿Qué actividad físico deportivo practicas más?</b>				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Básquet	21	7.2	7.2	7.2
Vóley	27	9.2	9.2	16.4
Futbol	60	20.5	20.5	36.9
Atletismo	5	1.7	1.7	38.6
Natación	12	4.1	4.1	42.7
Gimnasia	5	1.7	1.7	44.4
Otros	3	1	1	45.4
básquet Vóley	17	5.8	5.8	51.2
básquet ,Futbol	16	5.5	5.5	56.7
básquet ,Natación	3	1	1	57.7
básquet, Gimnasia	3	1	1	58.7
básquet, Otros	5	1.7	1.7	60.4
Vóley, Futbol	5	1.7	1.7	62.1
Vóley, Atletismo	3	1	1	63.1
Vóley, Natación	1	0.3	0.3	63.5
Vóley Gimnasia	2	0.7	0.7	64.2
Vóley Otros	4	1.4	1.4	65.5
Futbol Atletismo	5	1.7	1.7	67.2
Futbol Natación	5	1.7	1.7	68.9
Futbol Gimnasia	2	0.7	0.7	69.6
Futbol Otros	7	2.4	2.4	72
Atletismo Natación	1	0.3	0.3	72.4
Atletismo Otros	4	1.4	1.4	73.7
Natación Otros	2	0.7	0.7	74.4
Básquet, Vóley, y Futbol,	7	2.4	2.4	76.8
Básquet, Vóley, y Atletismo,	1	0.3	0.3	77.1

Básquet, Vóley, y Atletismo,	2	0.7	0.7	77.8
Básquet, Vóley, y Gimnasia,	3	1	1	78.8
Básquet, Vóley, y Otros	1	0.3	0.3	79.2
Básquet, Fútbol, y Atletismo,	4	1.4	1.4	80.5
Básquet, Fútbol, y Natación,	4	1.4	1.4	81.9
Básquet, Fútbol, y Gimnasia,	2	0.7	0.7	82.6
Básquet, Fútbol, y Otros	1	0.3	0.3	82.9
Básquet, Atletismo, y Natación,	1	0.3	0.3	83.3
Básquet, Gimnasia, y Otros	1	0.3	0.3	83.6
Vóley, Fútbol, y Atletismo,	1	0.3	0.3	84
Vóley, Fútbol, y Natación,	3	1	1	85
Vóley, Fútbol, y Gimnasia,	2	0.7	0.7	85.7
Vóley, Fútbol, y Otros	1	0.3	0.3	86
Vóley, Atletismo, y Natación,	1	0.3	0.3	86.3
Vóley, Atletismo, y Gimnasia,	1	0.3	0.3	86.7
Vóley, Natación, y Gimnasia,	1	0.3	0.3	87
Fútbol, Atletismo, y Natación,	1	0.3	0.3	87.4
Básquet, Vóley, Fútbol, y Atletismo,	4	1.4	1.4	88.7
Básquet, Vóley, Fútbol, y Natación,	6	2	2	90.8
Básquet, Vóley, Fútbol, y Gimnasia,	1	0.3	0.3	91.1
Básquet, Vóley, Natación, y Gimnasia,	1	0.3	0.3	91.5
Básquet, Vóley, Gimnasia, y Otros	1	0.3	0.3	91.8
Básquet, Fútbol, Atletismo, y Natación,	4	1.4	1.4	93.2
Básquet, Fútbol, Atletismo, y Gimnasia,	1	0.3	0.3	93.5
Básquet, Fútbol, Natación, y Otros	2	0.7	0.7	94.2
Vóley, Fútbol, Atletismo, y Natación,	2	0.7	0.7	94.9
Fútbol, Atletismo, Natación, y Gimnasia,	1	0.3	0.3	95.2
Básquet, Vóley, Fútbol, Atletismo, y Natación	2	0.7	0.7	95.9
Básquet, Vóley, Fútbol, Natación, y Otros	1	0.3	0.3	96.2
Básquet, Vóley, Fútbol, Gimnasia, y Otros	1	0.3	0.3	96.6
Básquet, Fútbol, Atletismo, Natación, y Gimnasia	2	0.7	0.7	97.3
Básquet, Fútbol, Natación, Gimnasia, y Otros	1	0.3	0.3	97.6
Vóley, Fútbol, Atletismo, Natación, y Otros	1	0.3	0.3	98
Básquet, Vóley, Fútbol, Atletismo, Natación, y Gimnasia	3	1	1	99
Básquet, Vóley, Fútbol, Atletismo, Natación, y Otros	2	0.7	0.7	99.7
Básquet, Vóley, Fútbol, Atletismo, Natación, Gimnasia y Otros	1	0.3	0.3	100
Total	293	100	100	

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

GRAFICO N° 4.4

Actividad físico deportivo más practicado



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Análisis:** De los 293 adolescentes encuestados en el gráfico 4.4 el 20.8% manifiestan que les gusta el fútbol, el 9.2% gustan por el vóley, el 7.17 practican básquet, el 5.46% practican básquet y fútbol, el 4.10% la natación y en otros porcentajes se encuentran entre otras combinaciones pero en menores porcentajes.

**Interpretación:**

Por lo tanto evidenciamos que los deportes más practicados, son los que se difunden más en el medio tales como el fútbol, vóley, básquet y en menor porcentaje la natación que consideramos que se practica por temporada para cuyo efecto se sugiere que las Instituciones Educativas deberían empezar a difundir y cultivar nuevos deportes ya que la preferencia por ellos son diversos, puesto que no a todos gustan por los mismos deportes, creemos que puede ser también un punto de partida para promover más la práctica deportiva.

**1.2.3. Estadística de lugar donde realizas deporte.**

CUADRO N° 4.4

**Lugares donde realizan deporte**

¿Dónde realizas ejercicio físico o deporte?				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
En el patio del colegio	48	16.4	16.4	16.4
En la losa deportiva de mi barrio	70	23.9	23.9	40.3
En un gimnasio	7	2.4	2.4	42.7
En las instalaciones del colegio	4	1.4	1.4	44
En el IPD	29	9.9	9.9	53.9
Otros	27	9.2	9.2	63.1
En el patio del colegio, y En la losa deportiva de mi barrio	27	9.2	9.2	72.4
En el patio del colegio, y En el gimnasio	3	1	1	73.4
En el patio del colegio, y En las Instalaciones de colegio	1	0.3	0.3	73.7
En el patio del colegio, y En el IPD	11	3.8	3.8	77.5
En el patio del colegio, y En Otros Lugares	7	2.4	2.4	79.9
En la losa deportiva de mi barrio, y En las Instalaciones de colegio	2	0.7	0.7	80.5
En la losa deportiva de mi barrio, y En el IPD	9	3.1	3.1	83.6
En la losa deportiva de mi barrio, y En Otros Lugares	7	2.4	2.4	86
En el gimnasio, y En el IPD	1	0.3	0.3	86.3

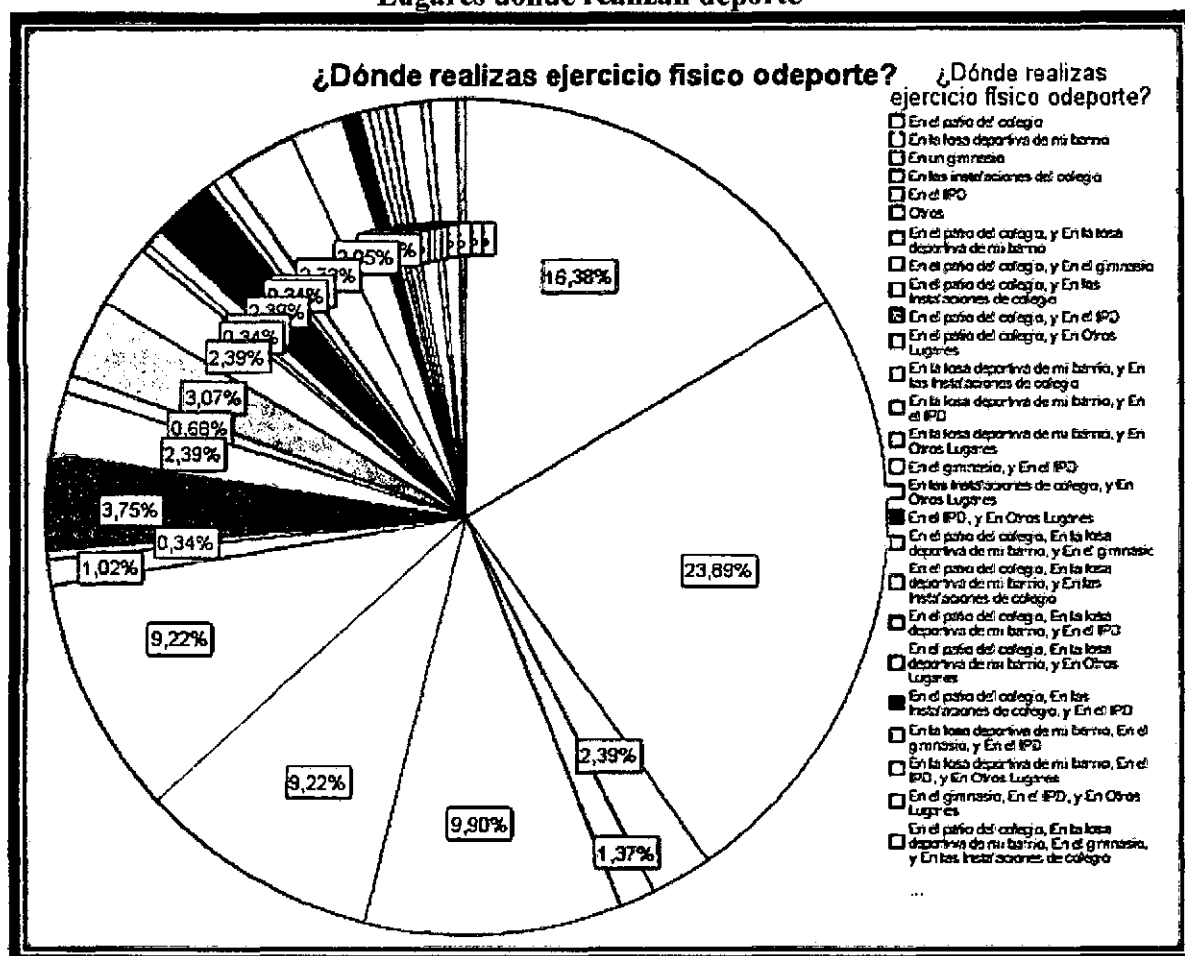
En las Instalaciones de colegio, y En Otros Lugares	2	0.7	0.7	87
En el IPD, y En Otros Lugares	7	2.4	2.4	89.4
En el patio del colegio, En la losa deportiva de mi barrio, y En el gimnasio	1	0.3	0.3	89.8
En el patio del colegio, En la losa deportiva de mi barrio, y En las Instalaciones de colegio	2	0.7	0.7	90.4
En el patio del colegio, En la losa deportiva de mi barrio, y En el IPD	8	2.7	2.7	93.2
En el patio del colegio, En la losa deportiva de mi barrio, y En Otros Lugares	6	2	2	95.2
En el patio del colegio, En las Instalaciones de colegio, y En el IPD	2	0.7	0.7	95.9
En la losa deportiva de mi barrio, En el gimnasio, y En el IPD	1	0.3	0.3	96.2
En la losa deportiva de mi barrio, En el IPD, y En Otros Lugares	1	0.3	0.3	96.6
En el gimnasio, En el IPD, y En Otros Lugares	1	0.3	0.3	96.9
En el patio del colegio, En la losa deportiva de mi barrio, En el gimnasio, y En las Instalaciones de colegio	1	0.3	0.3	97.3
En el patio del colegio, En la losa deportiva de mi barrio, En las Instalaciones de colegio, y En el IPD	3	1	1	98.3
En el patio del colegio, En la losa deportiva de mi barrio, En el gimnasio, En las Instalaciones de colegio y En el IPD	1	0.3	0.3	98.6
En el patio del colegio, En la losa deportiva de mi barrio, En EL colegio, En el IPD y En Otros Lugares	3	1	1	99.7
Todos	1	0.3	0.3	100
Total	293	100	100	

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.



GRAFICO N° 4.5

Lugares donde realizan deporte



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

**Análisis:** De los 293 adolescentes encuestados en el grafico 4.5 el 23.89% realizan actividad físico deportiva en la losa de su barrio, el 16.38% en el patio del colegio, el 9.90% en el IPD, 9.22% afirman que practican en el patio del colegio y la losa deportiva de su barrio, y 9.22% practican en otros lugares y otros porcentajes menores se encuentran entre otras combinaciones.

**Interpretación:** La losa deportiva del barrio sigue siendo el espacio donde más se practica la actividad físico deportiva, atreves del tiempo, ya que asumiendo que los amigos con quienes practican deporte se encuentran más cercanos; así mismo, el patio

del colegio es otro espacio importante donde se practica la actividad físico deportiva, pero en tiempos menores, ya que esta práctica es realizada en el recreo que consta de 15 min o en las clases de Educación Física.

#### 1.2.4. Estadística cantidad de veces que practicas deporte a la semana.

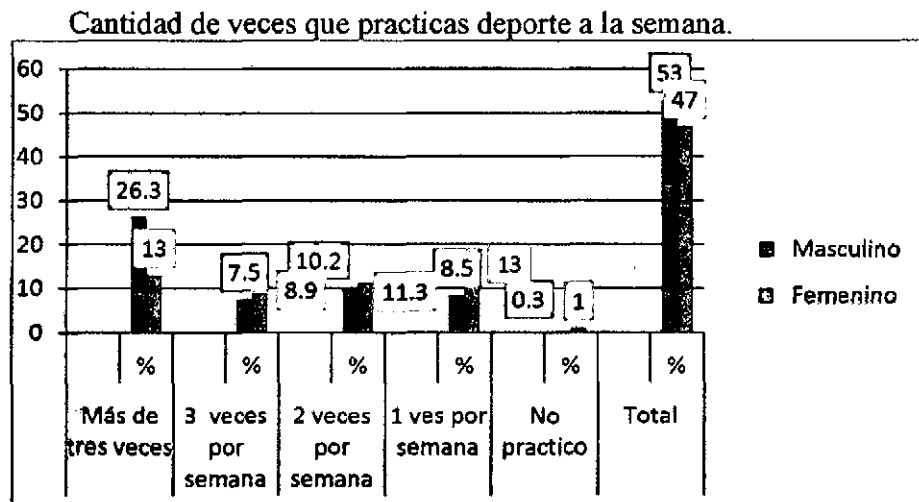
CUADRO N° 4.5

Tabla de contingencia Sexo y frecuencia de actividad física

		Tabla de contingencia Sexo y frecuencia de actividad física											
		¿Cuántas veces por semana practicas deporte?											
		Más de tres veces		3 veces por semana		2 veces por semana		1 vez por semana		No practico		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sexo	Masculino	77	26.3	22	7.5	30	10.2	25	8.5	1	0.3	155	53
	Femenino	38	13.0	26	8.9	33	11.3	38	13.0	3	1.0	138	47
Total		115	39.2	48	16.4	63	21.5	63	21.5	4	1.4	293	100

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

GRAFICO N° 4.6



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

## Análisis.

De los 293 adolescentes encuestados el 39.2% practica deporte más de tres veces, de los cuales 26.3% son masculinos y el 13% son de sexo femenino, y un menor porcentaje, 1.4% no practican deporte entre ellos el 0.3 % son de sexo masculino y el 1.1% no practica deporte y en otros porcentajes esta entre 1 a 3 días la práctica de la actividad físico deportiva.

**Interpretación.** De esto concluimos que los varones practican con más frecuencia la actividad físico deportivo que las mujeres, esto puede deberse la poca diversidad de deporte o a las motivaciones que a continuación vamos a detallar.

### 1.2.5. Tabla de contingencia del género y el nivel deportivo

CUADRO N<sup>o</sup> 4.6

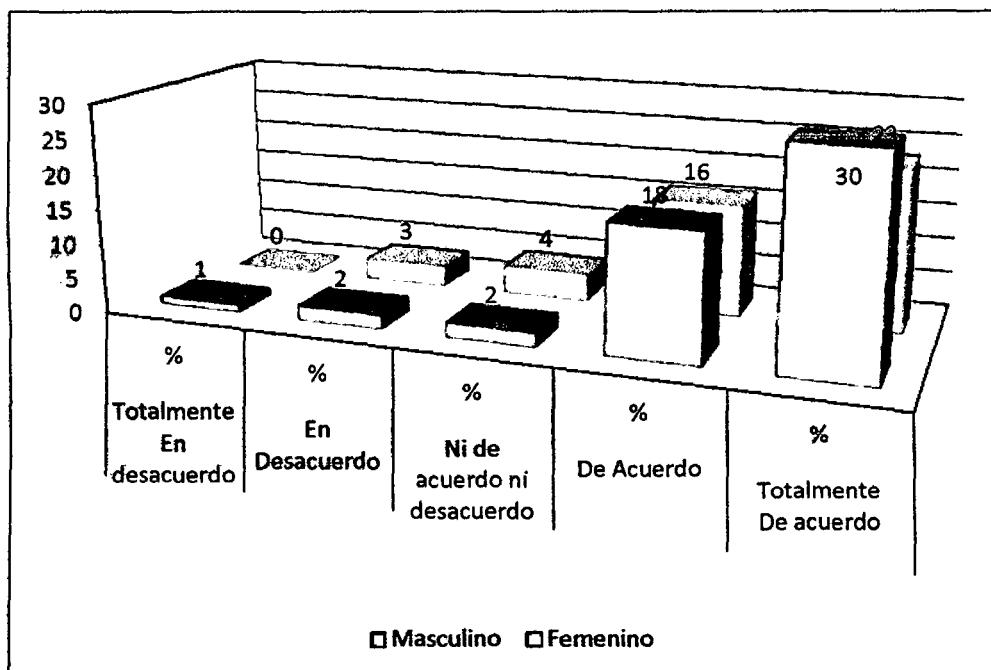
Tabla de contingencia el nivel deportivo según el sexo

Tabla de contingencia Sexo * Quiero mejorar mi nivel deportivo.													
		Quiero mejorar mi nivel deportivo.											
		En desacuerdo		En Desacuerdo		acuerdo ni desacuerdo		De Acuerdo		Totalmente De acuerdo		Total	
Sexo		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
	Masculino	2	1	6	2	6	2	52	18	89	30	155	53
	Femenino	1	0	8	3	13	4	48	16	68	23	138	47
Total		3	1	14	4.8	19	6.5	100	34	157	54	293	100

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

GRAFICO N° 4.7

El nivel deportivo según el sexo



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

**Análisis:** Del total de los adolescentes encuestados en el gráfico N° 4.7 En la tabla de contingencia sexo y el indicador quiero mejorar mi nivel deportivo refieren el 30 % de los varones que están totalmente en de acuerdo, y el 23% de la mujeres están totalmente de acuerdo. Y en un menor porcentaje del 0% de los varones se encuentran en totalmente en desacuerdo y en la mujeres en un 1% y otros porcentajes en los otros niveles de medición.

**Interpretación.**

El motivador nivel deportivo es más preponderante en los adolescentes varones que en las mujeres, esto significa que las mujeres realizan actividad físico deportiva por otros motivos tales como la estética.

1.2.6. Tabla de contingencia del género y la forma física.

CUADRO N° 4.7

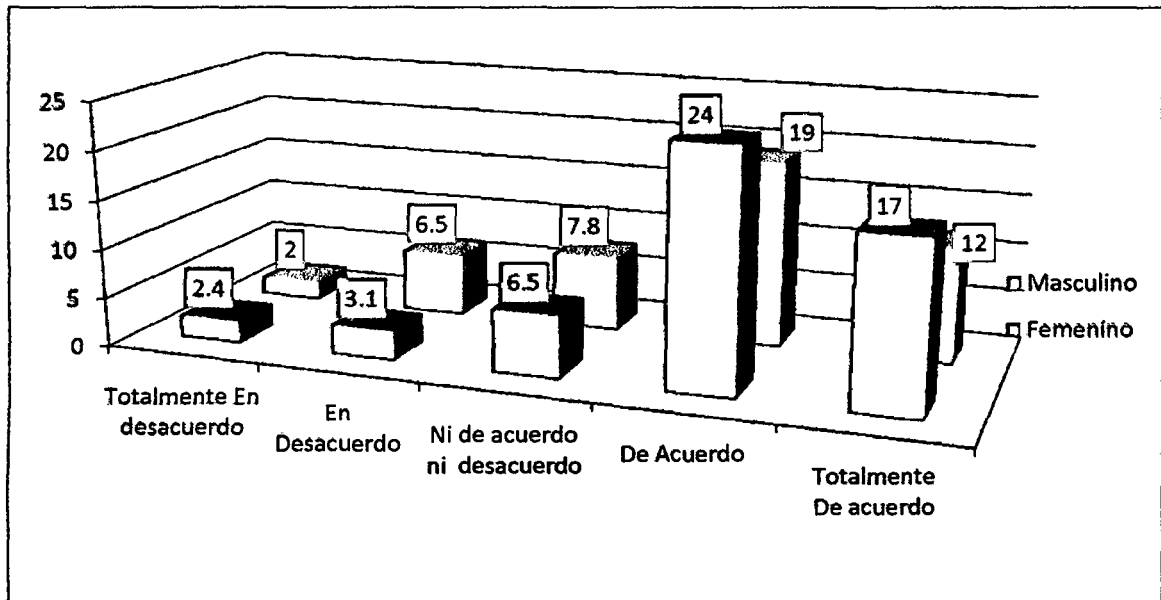
Tabla de contingencia del género y la forma física.

		Quiero mantenerme en forma.											
		En desacuerdo		En Desacuerdo		acuerdo ni desacuerdo		De Acuerdo		Totalmente De acuerdo		Total	
Sexo		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
		Masculino	7	2.4	9	3.1	19	6.5	70	24	50	17	155
	Femenino	6	2	19	6.5	23	7.8	55	19	35	12	138	47
	Total	13	4.4	28	9.6	42	14	125	43	85	29	293	100

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

GRAFICON°4.8

Género y la forma física.



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

**Análisis :** Del total de los adolescentes encuestados en el gráfico N° 4.8 En la tabla de contingencia sexo el 24 % de los adolescentes varones refieren que quieren mantenerse en forma, y el 19% de la mujeres quieren mantenerse en forma. Y en un menor

porcentaje del 2.4% de los varones se encuentran en totalmente en desacuerdo y en la mujeres en un 2% y otros porcentajes que se encuentran en los otros niveles de medición.

### **1.3.Prueba de hipótesis.**

#### **1.3.1. Hipótesis específica 1**

**H I:** Existen motivadores intrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las instituciones educativas de nivel secundario en la ciudad de Abancay, como salud físico y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo.

**H<sub>0</sub>:** No existen motivadores intrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las instituciones educativas de nivel secundario en la ciudad de Abancay, como salud físico y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo.

#### **➤ Condición para aceptar la H1**

**X1=** I1,I2,I3,I4,I5,I6,I7,I8,I9,I10,I11,I12,I13,I14,I15,I16.

CUADRO N° 4.8

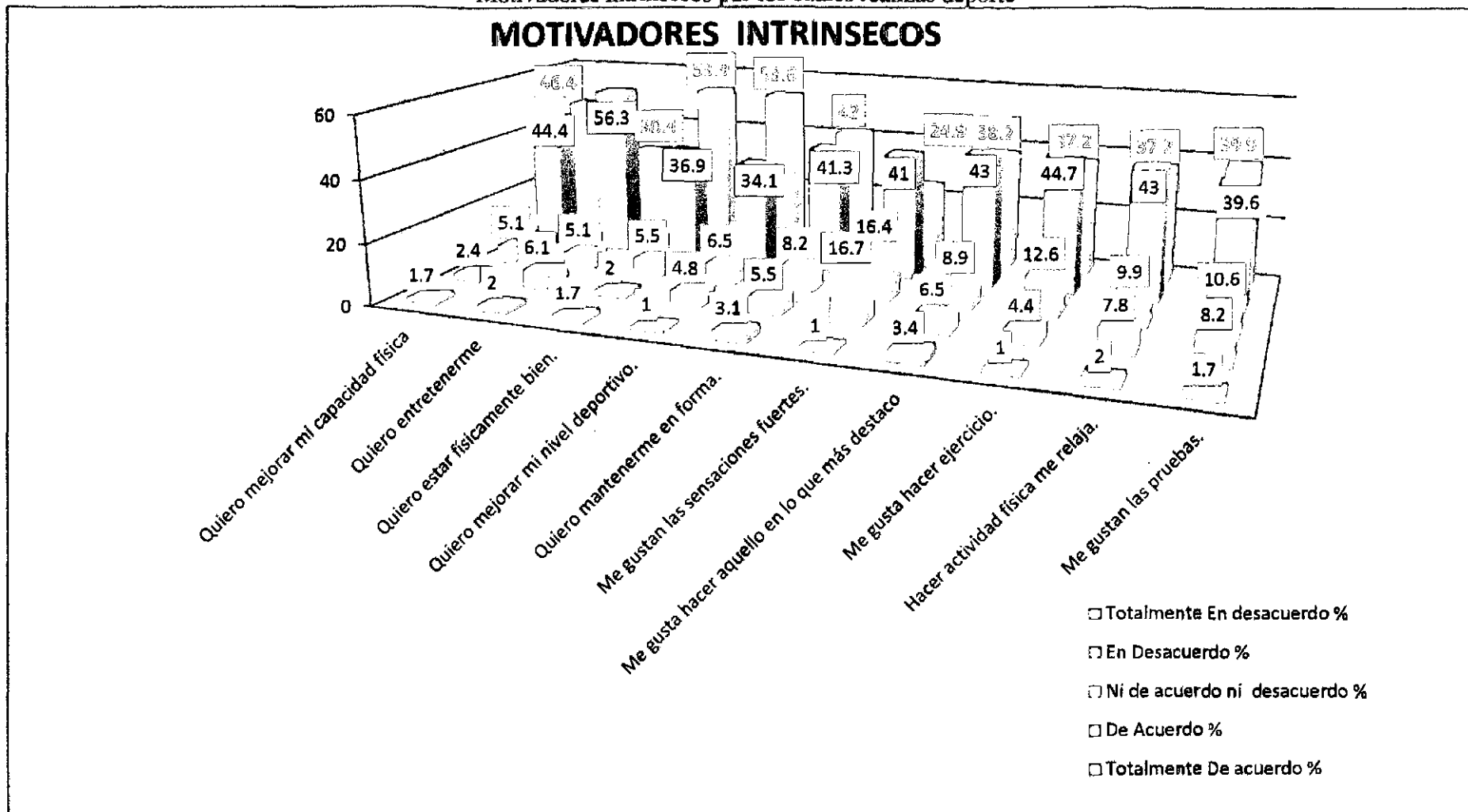
Motivadores intrínsecos por los cuales realizas deporte

MOTIVADORES INTRINCECOS

Ítems	Totalmente En desacuerdo		En Desacuerdo		Ni de acuerdo ni desacuerdo		De Acuerdo		Totalmente De acuerdo		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	Total	%
Quiero mejorar mi capacidad fisica	5	1.7	7	2.4	15	5.1	130	44.4	136	46.4	293	100
Quiero entretenerme	6	2	18	6.1	15	5.1	165	56.3	89	30.4	293	100
Quiero estar fisicamente bien.	5	1.7	6	2	16	5.5	108	36.9	158	53.9	293	100
Quiero mejorar mi nivel deportivo.	3	1	14	4.8	19	6.5	100	34.1	157	53.6	293	100
Quiero mantenerme en forma.	9	3.1	16	5.5	24	8.2	121	41.3	123	42	293	100
Me gustan las sensaciones fuertes.	3	1	49	16.7	48	16.4	120	41	73	24.9	293	100
Me gusta hacer aquello en lo que más destaque	10	3.4	19	6.5	26	8.9	126	43	112	38.2	293	100
Me gusta hacer ejercicio.	3	1	13	4.4	37	12.6	131	44.7	109	37.2	293	100
Hacer actividad fisica me relaja.	6	2	23	7.8	29	9.9	126	43	109	37.2	293	100
Me gustan las pruebas.	5	1.7	24	8.2	31	10.6	116	39.6	117	39.9	293	100

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

GRAFICO N° 4.9  
 Motivadores intrínsecos por los cuales realizas deporte



Fuente: elaboración propia, en base al cuestionario



## Análisis.

De los 293 adolescentes encuestados en el gráfico N°4.9 en un porcentaje mayor del 53.9% quieren estar físicamente bien y otro porcentaje de 53.6% quieren mejorar su nivel deportivo y otros que se encuentran indecisos, se encuentran 16.4% en el indicador me gustan las sensaciones fuertes, y otro porcentaje menor de un 1% en totalmente en desacuerdo se encuentran entre los indicadores quiero mejorar mi nivel deportivo , gusto por el deporte , y sensaciones fuertes.

### 1.3.1.1. Motivadores intrínsecos por los no cuales realizas deporte

CUADRO N°4.9

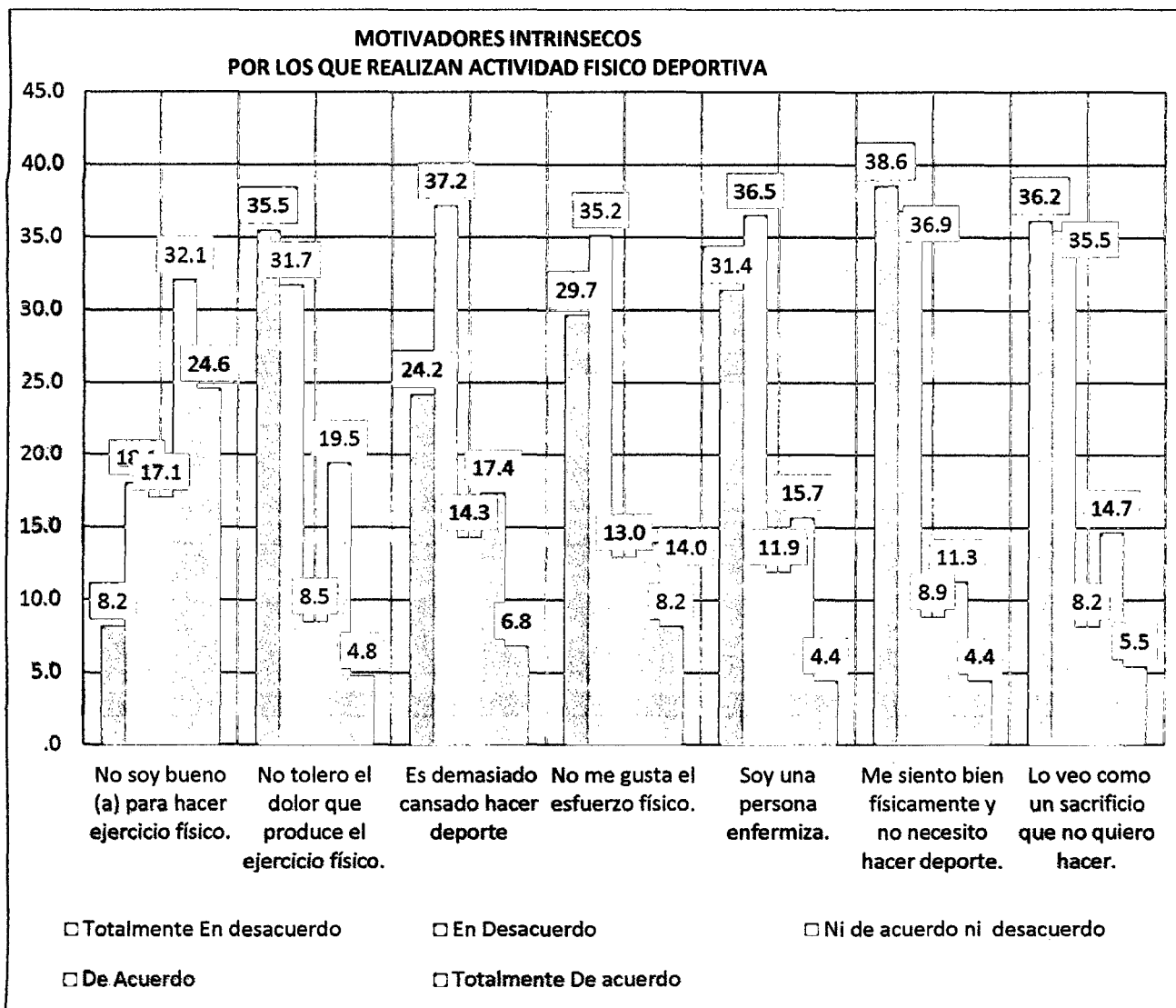
#### Motivadores intrínsecos por los no cuales realizas deporte

Ítems	En desacuerdo		En Desacuerdo		acuerdo ni desacuerdo		De Acuerdo		Totalmente De acuerdo		Total
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
	No soy bueno (a) para hacer ejercicio físico.	24	8.2	53	18.1	50	17.1	94	32.1	72	24.6
No tolero el dolor que produce el ejercicio físico.	104	35.5	93	31.7	25	8.5	57	19.5	14	4.8	293
Es demasiado cansado hacer deporte	71	24.2	109	37.2	42	14.3	51	17.4	20	6.8	293
No me gusta el esfuerzo físico.	87	29.7	103	35.2	38	13	41	14	24	8.2	293
Soy una persona enfermiza.	92	31.4	107	36.5	35	11.9	46	15.7	13	4.4	293
Me siento bien físicamente y no necesito hacer deporte.	113	38.6	108	36.9	26	8.9	33	11.3	13	4.4	293
Lo veo como un sacrificio que no quiero hacer.	106	36.2	104	35.5	24	8.2	43	14.7	16	5.5	293

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

GRAFICO N° 4.10

Motivadores intrínsecos por los no cuales realizas deporte



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

**Análisis.**

De los 293 adolescentes encuestados del grafio N°4.10 refieren en una porcentaje mayor de 38.6% en el nivel de medición de totalmente en desacuerdo en el indicador me siento físicamente bien y no necesito hacer deporte y en otro porcentaje significativos de los indecisos de un 17.1. Y el de menor porcentaje 4.4% en el

indicador de soy una persona enfermiza afirman estar totalmente de acuerdo y otros porcentajes que se encuentran en el resto de los indicadores de los motivadores intrínsecos por los cuales no realizan deporte.

**Interpretación.** Por lo tanto del gráfico N° 4.9 que la motivación intrínseca es significativa en mayor porcentaje predominando así la mejora del bienestar físico , el nivel deportivo, el entretenimiento. Por lo tanto del gráfico N° 4.10. Podemos afirmar que efectivamente contrasta con el antero gráfico, por quiere decir las motivaciones son más hacia la práctica deportiva que a la no práctica deportiva.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis específica 1 de investigación y se rechazan la hipótesis nula.

### **1.3.2. Hipótesis específica 2**

**H1:** Hay motivadores extrínsecos en la actividad físico deportiva en los adolescentes de las instituciones educativas de nivel secundario en la ciudad de Abancay, como competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación. .

**H0:** No hay motivadores extrínsecos en la actividad físico deportiva en los adolescentes de las instituciones educativas de nivel secundario en la ciudad de Abancay, como competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación

#### **➤ Condición para aceptar la H3**

**X1=** I17,I18,I19,I20,I21,I22,I23,I24,I25,I26,I27,I28,I29,I30,I31,I32  
I33,I34,I35,I36,I37,I38,I39,I40,I41.

### 1.3.2.1. Motivadores extrínsecos por los cuales realizas deporte

CUADRO N° 4.10

#### Motivadores extrínsecos por los cuales realizas deporte

Ítems	MOTIVADORES EXTRINCECOS										
	Totalmente En desacuerdo		En Desacuerdo		Ni de acuerdo ni desacuerdo		De Acuerdo		Totalmente De acuerdo		Total
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	Total
Me gusta la competición.	13	4.4	28	9.6	42	14.3	125	42.7	85	29	293
Me gusta la fuerza de equipo.	9	3.1	22	7.5	43	14.7	121	41.3	98	33.4	293
Me gusta el deporte en grupo.	6	2	21	7.2	24	8.2	125	42.7	117	39.9	293
Me gusta hacer amigos nuevos.	6	2	23	7.8	31	10.6	133	45.4	100	34.1	293
Me gusta ganar.	7	2.4	16	5.5	30	10.2	110	37.5	130	44.4	293
Mi profesor de educación física me enseñó la importancia del deporte	11	3.8	13	4.4	31	10.6	112	38.2	126	43	293
Me gusta sentirme importante.	16	5.5	25	8.5	35	11.9	120	41	97	33.1	293
Me gustan las recompensas	10	3.4	30	10.2	34	11.6	112	38.2	107	36.5	293
Me gusta estar ocupado.	11	3.8	44	15	48	16.4	98	33.4	92	31.4	293
Me gusta utilizar equipos deportivos como el del gimnasio.	17	5.8	34	11.6	53	18.1	109	37.2	80	27.3	293
Me gusta hacer deporte con mis amigos.	13	4.4	38	13	43	14.7	96	32.8	103	35.2	293
Me gusta estar fuera de casa.	12	4.1	27	9.2	30	10.2	116	39.6	108	36.9	293
Quiero ser célebre y popular	21	7.2	51	17.4	62	21.2	78	26.6	81	27.6	293
Me gustan los viajes que se hacen por campeonatos deportivos interdepartamentales.	18	6.1	41	14	69	23.5	86	29.4	79	27	293
Quiero gastar energía.	7	2.4	25	8.5	44	15	116	39.6	101	34.5	293

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

GRAFICO N° 4.11

Motivadores extrínsecos por los cuales realizas deporte



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

## Análisis.

De los 293 adolescentes encuestados del grafio N°4.11 refieren en una porcentaje mayor de 44.4% en el nivel de medición de totalmente de acuerdo , realizan la actividad fisico deportiva por el gusto de ganar y el 43% porque el profesor de educación fisica me enseñó la importancia del deporte, esto en el nivel totalmente de acuerdo a sí mismo en el nivel de indecisos se encuentran de manera significativa un 23.5% en el indicador, Me gustan los viajes que se hacen por campeonatos deportivos interdepartamentales y otros porcentajes en los demás indicadores de los motivadores extrínsecos.

### 1.3.2.2. Motivadores extrínsecos por los no cuales realizas deporte

CUADRO N° 4.11

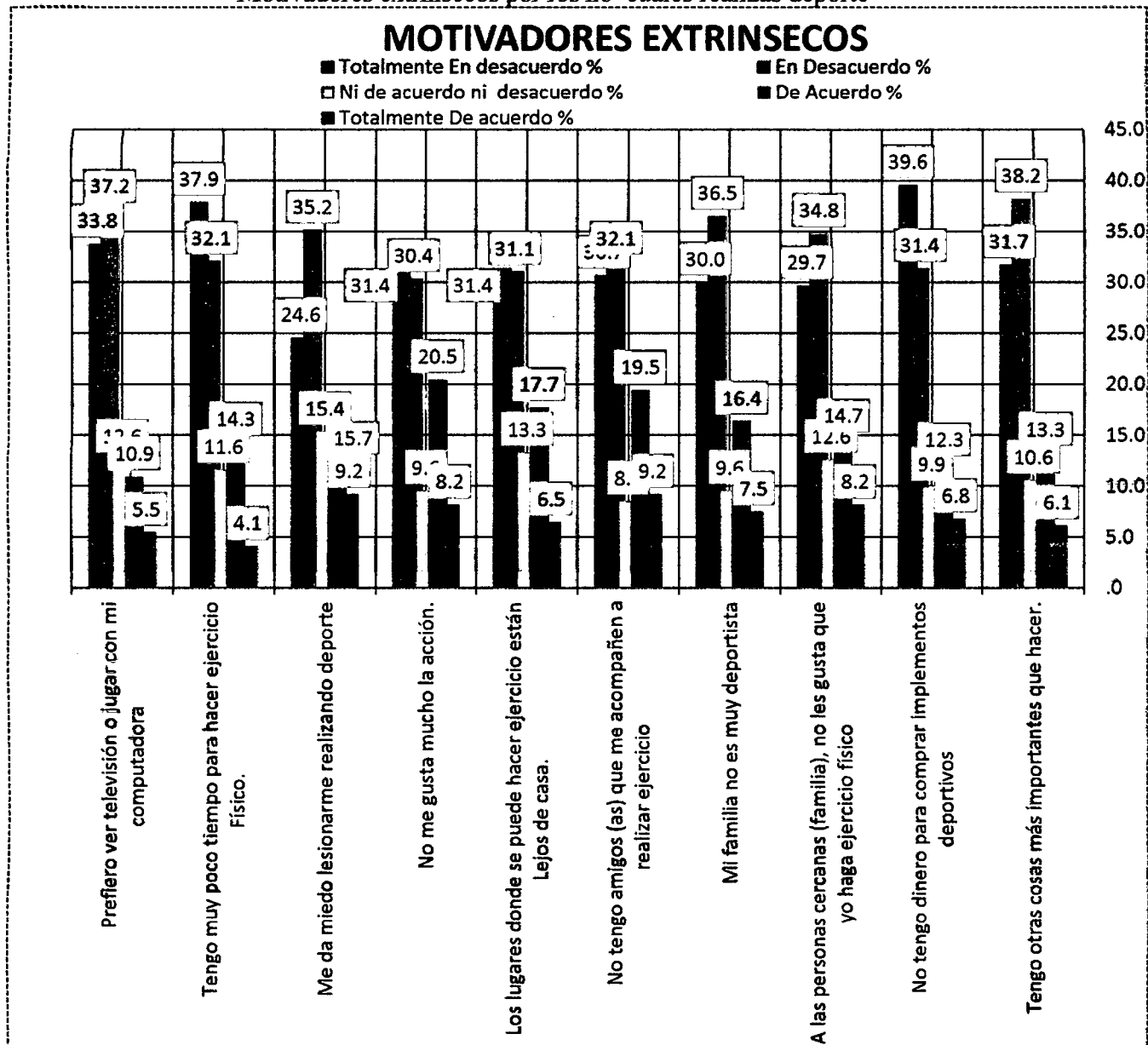
#### Motivadores extrínsecos por los no cuales realizas deporte

Ítems	MOTIVADORES EXTRINCECOS										
	Totalmente En desacuerdo		En Desacuerdo		Ni de acuerdo ni desacuerdo		De Acuerdo		Totalmente De acuerdo		Total
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Prefiero ver televisión o jugar con mi computadora	99	33.8	109	37.2	37	12.6	32	10.9	16	5.5	293
Tengo muy poco tiempo para hacer ejercicio Físico.	111	37.9	94	32.1	34	11.6	42	14.3	12	4.1	293
Me da miedo lesionarme realizando deporte	72	24.5	103	35.2	45	15.4	46	15.7	27	9.2	293
No me gusta mucho la acción.	92	31.4	89	30.4	28	9.6	60	20.5	24	8.2	293
Los lugares donde se puede hacer ejercicio están Lejos de casa.	92	31.4	91	31.1	39	13.3	52	17.7	19	6.5	293
No tengo amigos (as) que me acompañen a realizar ejercicio	90	30.7	94	32.1	25	8.5	57	19.5	27	9.2	293
Mi familia no es muy deportista	88	30	107	36.5	28	9.6	48	16.4	22	7.5	293
A las personas cercanas (familia), no les gusta que yo haga ejercicio fisico	87	29.7	102	34.8	37	12.6	43	14.7	24	8.2	293
No tengo dinero para comprar implementos deportivos	116	39.6	92	31.4	29	9.9	36	12.3	20	6.8	293
Tengo otras cosas más importantes que hacer.	93	31.7	112	38.2	31	10.6	39	13.3	18	6.1	293

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

GRAFICO N° 4.12

Motivadores extrínsecos por los no cuales realizas deporte



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

### **Análisis.**

De los 293 adolescentes encuestados del grafio N°4.12 refieren en una porcentaje mayor de 39.6% en el nivel de medición de totalmente en desacuerdo no tengo dinero para comprar implementos deportivos y en otro porcentaje significativos de los indecisos de un 15.4% en el indicador Me da miedo lesionarme realizando deporte. Y el de menor porcentaje 4.1% en el indicador Tengo muy poco tiempo para hacer ejercicio Físico, afirman estar totalmente de acuerdo y otros porcentajes que se encuentran en el resto de los indicadores de los motivadores extrínsecos por los cuales no realizan deporte.

**Interpretación.** Por lo tanto del gráfico N° 4.11 este grafico confirma nuevamente que los adolescentes si tienen motivaciones extrínsecas en su gran mayoría.

Por lo tanto se rechaza la hipótesis y se acepta la hipótesis de investigación específica

#### **1.3.3. hipótesis específica 3 Amotivadores.**

**Hi:** Existen amotivadores en la actividad fisico deportiva de los adolescentes de las instituciones de nivel secundario en la ciudad de Abancay, como desconocimiento, ausencia de gusto, les da pereza.

**Ho:** No existen amotivadores en la actividad fisico deportiva de los adolescentes de las instituciones de nivel secundario en la ciudad de Abancay, como desconocimiento, ausencia de gusto, pereza.

#### **➤ Condición para aceptar la H3**

X1=I42, I43, I44, I45, I46, I47, I48



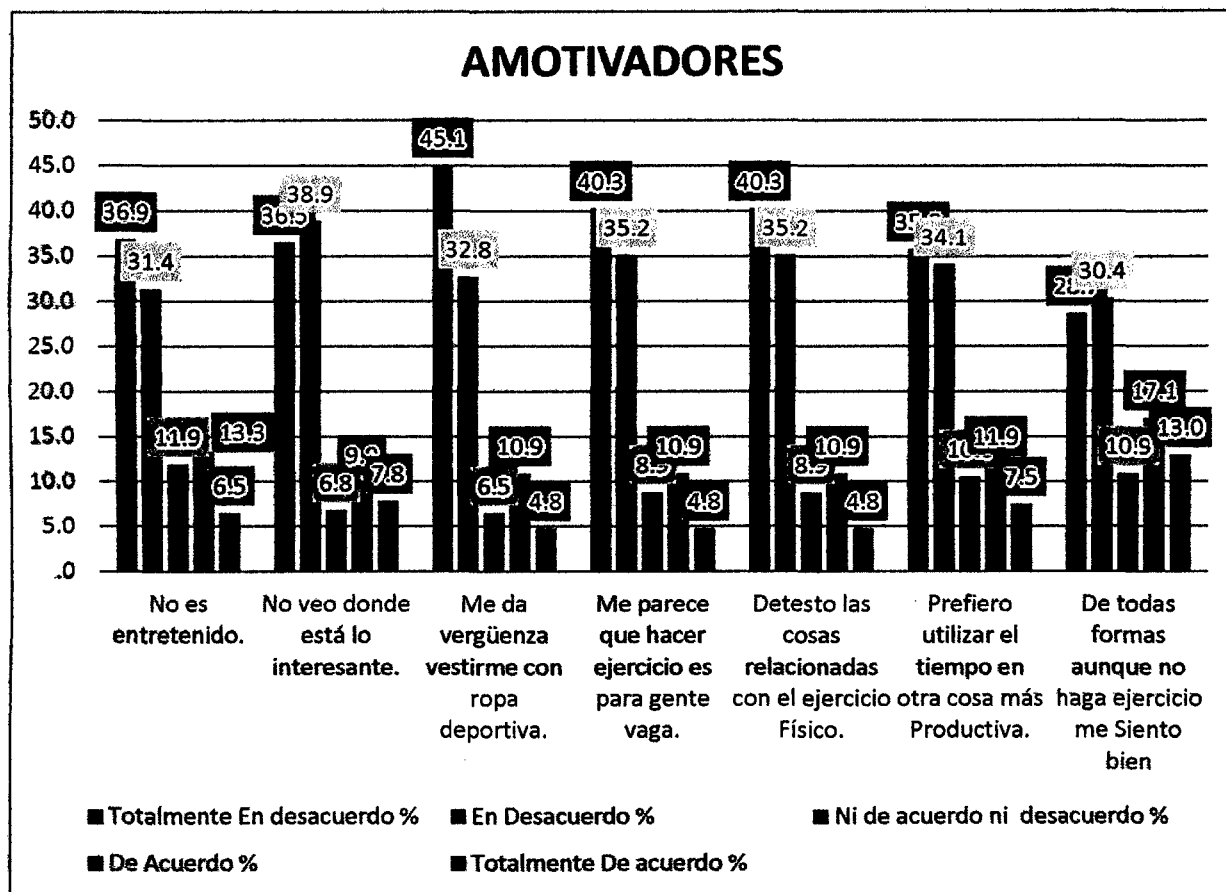
CUADRO N<sup>o</sup> 4.12

Amotivadores.

AMOTIVADORES											
Ítems	Totalmente En desacuerdo		En Desacuerdo		Ni de acuerdo ni desacuerdo		De Acuerdo		Totalmente De acuerdo		Total
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	Total
No es entretenido.	108	36.9	92	31.4	35	11.9	39	13.3	19	6.5	293
No veo donde está lo interesante.	107	36.5	114	38.9	20	6.8	29	9.9	23	7.8	293
Me da vergüenza vestirme con ropa deportiva.	132	45.1	96	32.8	19	6.5	32	10.9	14	4.8	293
Me parece que hacer ejercicio es para gente vaga.	118	40.3	103	35.2	26	8.9	32	10.9	14	4.8	293
Detesto las cosas relacionadas con el ejercicio Físico.	118	40.3	103	35.2	26	8.9	32	10.9	14	4.8	293
Prefiero utilizar el tiempo en otra cosa más Productiva.	105	35.8	100	34.1	31	10.6	35	11.9	22	7.5	293
De todas formas aunque no haga ejercicio me Siento bien	84	28.7	89	30.4	32	10.9	50	17.1	38	13	293

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

GRAFICO N° 4.13  
Amotivadores.



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

### Análisis.

De los 293 adolescentes encuestados del grafico N°4.13 refieren en una afirman mayor de 45.1% en el nivel de medición de totalmente en desacuerdo No veo donde está lo interesante. Y en otro porcentaje significativos de los indecisos de un 11.9% en el indicador no es entretenido y el de menor porcentaje 4.8% en los indicadores me da vergüenza vestirme con ropa deportiva, me parece que hacer ejercicio es para gente vaga, detesto las cosas relacionadas con el ejercicio Físico, afirman estar totalmente de acuerdo y otros porcentajes que se encuentran en el resto de los indicadores de los Amotivadores por los cuales no realizan deporte.

**Interpretación.** Por lo tanto del gráfico N° 4.13 concluye en que la amotivación no es un factor preponderante en la práctica deportiva pero existen estos motivos en menor porcentaje

Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación específica 3

#### 1.3.4. Hipótesis general

**Hi:** Existen motivadores intrínsecos, motivadores extrínsecos y amotivadores en la actividad físico deportiva de los adolescentes de las instituciones educativas del nivel secundario en la ciudad de Abancay.

**Ho:** No existen motivadores intrínsecos, motivadores extrínsecos y amotivadores en la actividad físico deportiva de los adolescentes de las instituciones educativas del nivel secundario en la ciudad de Abancay.

#### ► Condición para aceptar la general

$$X = X_1, X_2, X_3.$$

CUADRO N° 4.13

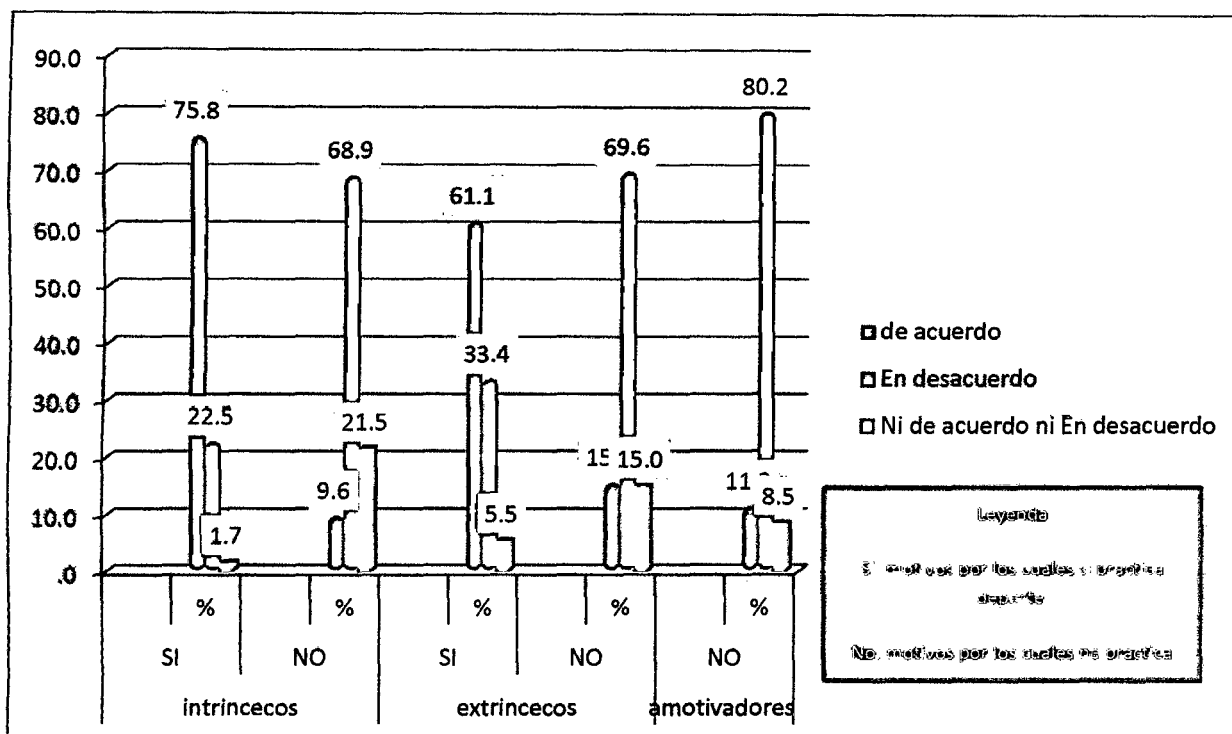
Cuadro de los motivadores de la actividad físico deportiva  
motivadores

escala estimativa	intrínsecos		extrínsecos				amotivadores			
	SI		NO		SI		NO		NO	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
de acuerdo	222	75.8	28	9.6	179	61.1	45	15.4	33	11.3
En desacuerdo	66	22.5	202	68.9	98	33.4	204	69.6	235	80.2
Ni de acuerdo ni En desacuerdo	5	1.7	63	21.5	16	5.5	44	15.0	25	8.5
Total	293	100.0	293	100.0	293	100.0	293	100.0	293	100.0

Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario

GRÁFICO N° 14.14

Motivadores de la actividad físico deportiva



Fuente: Elaboración propia, en base al cuestionario.

**Análisis:** Del total de los adolescentes encuestados en el gráfico N° 4.14 de los motivadores de la intrínsecos, extrínsecos y amotivadores el 75.8%, se encuentran de acuerdo con la motivación intrínseca en los motivos por los cuales realiza deporte, y un 61.1% se encuentran se acuerdo con la motivación extrínseca y en un 80.2 % no están de acuerdo con la Amotivación, y un pequeño porcentaje del 1.7% se encuentran indecisos por los motivadores intrínsecos el resto del porcentaje se encuentra en otras opciones.

**Interpretación.** Por lo tanto del gráfico N° 4.14 se puede decir que los adolescentes están altamente motivados en mayor porcentaje en los motivadores intrínsecos, así mismo en los

motivadores extrínsecos y otro menor porcentaje los amotivadores, estos motivadores son de vital importancia para que el adolescente siga practicando deporte o lo deje de lado.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis general de investigación y se rechazan la hipótesis nula.

#### **4.3 Discusión de resultados.**

Una vez aplicado el cuestionario a toda la muestra, los datos obtenidos fueron tratados estadísticamente, determinándose la media y la frecuencia, frecuencia absoluta y el porcentaje de cada uno de los 49 motivadores intrínsecos, extrínsecos y amotivadores, clasificados por los motivos por los cuales realiza actividad físico deportiva y motivos por los que no realiza actividad físico deportiva.

Existe una diversidad de clasificar las motivaciones, en cuanto a la actividad deportiva, para lo cual hemos optado por clasificarlo por motivadores intrínsecos, extrínsecos y los amotivadores según VALLERAND, (1997). Las consecuencias más positivas, como la persistencia en una actividad deportiva, serían producidas por las formas de motivación más auto determinadas (motivación intrínseca y de regulación identificada), mientras que las consecuencias más negativas, como el abandono deportivo, serían producidas por las formas de motivación menos auto determinadas (en particular, por la regulación externa y la amotivación).

Concordamos con vallerand ya que la motivación se puede dar en dos sentidos tanto positivos como negativamente, pero la auto determinación también puede tener el lado negativo como el de “tengo miedo a lesionarme” producto de un hecho fortuito que causa una negativa de manera intrínseca.

Nicholls (1989) postula que cada meta está asociada a comportamientos motivacionales particulares. Con una meta de implicación al yo, la motivación de los individuos depende de su competencia percibida en la actividad. Una de las motivaciones más frecuentes es la de la competitividad ejerciendo mayor preponderancia en los adolescentes varones, este motivo en nuestra investigación es intrínseco ya que las metas son propuestas de uno mismo.

BALAGUER (2001 :8) “considera un motivador como un factor emocional básico para el ser humano que se convierte en impulso a la continuidad en la acción de la actividad deportiva, la intensidad y duración de dicho impulso están condicionados por diversos factores.

En esta línea la investigación que se ha desarrollado estaría coincidiendo con el autor antes mencionado ya que al culminar esta investigación encontramos que los adolescentes están altamente motivados, lo cual quiere decir que la motivación forma parte esencial para la práctica o no de la actividad físico deportiva.

El modelo Bem que parece ser especialmente útil para el estudio de las diferentes implicaciones en el deporte según el sexo es el paradigma del rol de género, en concreto, la teoría del esquema de género. Que contrasta con la investigación, ya que los deportes de contacto, que contienen agresividad, lo practican en su gran mayoría los varones, siendo lo contrario en el caso de las mujeres ya que ellas prefieren menos agresivos.

## CONCLUSIONES

Una vez analizados los datos, y a la vista de los resultados que los mismos nos aportan, podemos establecer las siguientes conclusiones:

**PRIMERO:** Existen motivadores intrínsecos, extrínsecos y amotivadores de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas Secundarias de la ciudad de Abancay - 2011. El 75.8% afirman que realizan actividad físico deportiva por motivadores intrínseca; el 61.1% afirman que realizan actividad físico deportiva por motivadores extrínseca; y un 11.3 % se identifican con los amotivadores: este tipo de motivación en la práctica deportiva se da de manera negativa ya que son motivos por los cuales no realizan deporte. Sin embargo, el 80% de los adolescentes no están de acuerdo con tal Amotivación, que quiere decir que se identifican más con el lado positivo de las motivaciones.

**SEGUNDO:** Existen motivadores intrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, como salud físico y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo. El 53.9 % afirman que quieren estar físicamente bien, el 53.6% quiere mejorar su nivel deportivo y, el 16.4% realizan actividad físico deportiva por las sensaciones fuertes; de otro lado, el 32.2% afirman que uno de los motivos por los cuales no realizan deporte es porque no son buenos (as) para hacer ejercicio físico.

**TERCERO:** Existen motivadores extrínsecos de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, como competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación. El 45.4% afirman que realizan deporte porque gustan hacer amigos nuevos, 44.4% por que les gusta ganar en las competiciones; respecto a los motivos por los cuales no realizan actividad físico deportiva, el 20.5% afirman no lo hacen porque no les gusta mucho la

acción (en mayor porcentaje las adolescentes mujeres), y el 19.5% no realizan deporte porque no tiene amigos (as) que le acompañen a realizar ejercicios.

**CUARTO:** Existen amotivadores de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, como desconocimiento, ausencia de gusto, pereza. El 17.1% afirman que de todas formas aunque no hagan ejercicio igual se sienten bien y el 13.3% dicen que no es entretenido hacer deporte.

**QUINTO:** La frecuencia de la actividad físico deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas de nivel secundario en la ciudad de Abancay en el año 2011, es baja; sólo el 26.3% de los adolescentes (varones), practican deporte más de 3 veces por semana que equivale a lo habitual; y sólo 13% de las adolescentes (mujeres) practican más de tres veces por semana. Y un 0.3% de adolescentes (varones) no practican deporte, y 1% de las adolescentes mujeres igual no practican deporte; lo cual está por debajo de lo recomendado por los especialistas; así se concluye que el abandono deportivo es mayor en las adolescentes; consideramos entonces que las chicas están menos motivadas que los chicos.



## RECOMENDACIONES

No sería lógico concluir esta investigación, sin que la misma aportara algunas posibles soluciones o sugerencias, que sirvieran, tanto para mejorar la realidad estudiada, como para ser utilizadas en continuar con otras investigaciones futuras que persiguieran el mismo fin; por tanto establecemos algunos aspectos o pautas a tener en cuenta:

**PRIMERO:** Partiendo desde las Instituciones educativas capacitar a los docentes en general en cuanto a la importancia de la motivación , para que ellos puedan tomar ciertas estrategias para motivar a los adolescentes hacia la práctica deportiva , tomando en consideración los motivadores estudiadas en la presente investigación de tesis.

**SEGUNDO:** Se debe realizar charlas para adolescentes desde las Instituciones educativas, ONG, centros de salud, dando la debida importancia a la motivación intrínseca ya que es una motivación interna, orgánica, para lo cual se debe tomar estrategias de autoestima y autoconocimiento , formando así cimientos para la continuación de su propia motivación hacia la práctica deportiva.

**TERCERO:** Considerando que la motivación extrínseca es significativo en la práctica de la actividad físico deportiva del adolescente se debe promover la práctica deportiva a través de los medios de comunicación, realizar eventos deportivos en el que se integren los adolescentes , estimular la práctica deportiva a través de las diferentes instituciones, ONG(s)

**CUARTO:** La Amotivación es un factor negativo , ya que son comportamientos que no son motivados ni intrínseca ni extrínsecamente, por lo tanto se debe dar charla a los padres de familia atreves de las instituciones educativas , para contrarrestar esta Amotivación en sus hijos y buscar el origen del problema.

**QUINTO:** Se debe tomar estrategias de política regional a través del IPD, Municipalidad, Gobierno regional, creando infraestructuras para deportes alternativos, para que los adolescentes tengan opciones para optar el deporte que más dominan en especial las mujeres ya ellas son las que tienen menor frecuencia de actividad físico deportiva.

## BIBLIOGRAFIA

- ALCOBA LÓPEZ, Antonio**  
2001  
Enciclopedia del deporte, editorial Librerías Deportivas Esteban Sanz, España.
- AMIGO PALÉS, Esteve,**  
2004  
Adolescencia y deporte, editorial INDE, España
- BALAGUER Isabel**  
2001  
Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados: Educación Física y Deportes". En: <http://books.google.com>. Fecha de consulta (20/02/11).
- BIDDLE, S. Y GOUDAS, M.**  
1994  
Deporte, actividad física y la salud en los niños. Editorial Springer, Londres.  
En <http://books.google.com>. Fecha de consulta (19/02/11).
- BAR –OrOded**  
2006  
La Actividad y la Aptitud Física durante la Niñez y la adolescencia, y el Perfil de Riesgo en el Adulto publicaciones standart Canadá
- CASIMIRO, Antonio J.**  
2000  
"Auto concepto del joven en función de su nivel de condición física y de sus hábitos de vida". En: Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires". En: <http://books.google.com>. Fecha de consulta (16/02/11).
- CASPERSEN, CJ, POWELL, KE, Y CHRISTENSON, MM**  
1985  
"La actividad física, y ejercicio físico, definiciones y distinciones para la salud relacionados con el de investigación. Publicado HealthReports. En. Fecha de consulta (12/02/11).
- CECCHINI ESTRADA, José Antonio; MÉNDEZ GIMÉNEZ, Antonio; CONTRERAS JORDÁ, Onofre R**  
2005  
Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil, editorial, Universidad de Castilla La Mancha España. En la página web: <http://books.google.com>. Fecha de consulta (12/02/15).
- DAVID C. MCCLELLAND, GUILLERMO SOLANA**

- 1989 "Estudio de la motivación humana". Editorial Narcea, España, en: <http://books.google.com>. Fecha de consulta (13/02/11).
- DISEÑO CURRICULAR NACIONAL (2009)**
- ESPADA GARCÍA, Miguel,**  
2003 "Nuestro motor emocional la motivación". Editorial Díaz de Santos, España. En: <http://books.google.com>. Fecha de consulta (12/02/11).
- GALINDO CACERES, Jesús y OTROS.**  
1998 Técnicas de Investigación en sociedad, cultura y comunicación. Editorial Pearson, México.
- GARCÍA FERRANDO, M.**  
1993 "Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid": Ministerio de Asuntos Sociales e Instituto de la Juventud. Barcelona, Editorial Alianza. En: [www.google.com](http://www.google.com).pdf. Fecha de consulta (22/03/11).
- GRUPO DE ESTUDIOS KINESIS**  
2004 la actividad física y la salud para la vida, editorial KINESIS España
- HERNANDES SAMPIERI, Roberto y OTROS**  
1998 Metodología de la Investigación. Segunda Edición, McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V., México.
- HERNÁNDEZ GONZÁLEZ, Marisela**  
2002 Motivación animal y humana. Editorial el manual moderno S.A. de C.V México. En: <http://books.google.com>. Fecha de consulta (20 /03/11).
- PROFESOR GUTIÉRREZ SALGADO**  
1991 Actividad física y deporte en los niños "sport y medicina".
- RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ Luis-Pablo**  
2003 Compendio histórico de la actividad física y el deporte. Editorial Masson, Barcelona.
- SERRA, J. R., & LLACH, M.**  
1996 Métodos utilizados para cuantificar la intensidad del trabajo físico. En: J. R. Serra. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- SHEPHARD, R. J.**  
2003 "Límites a la medición de la actividad física habitual por Cuestionarios del diario británico de medicina deportiva". En: <http://books.google.com>. Fecha de consulta (11/02/11).
- SALLIS, J. F., Y OWEN, N.**

- 1997 Modelos ecológicos. En K. Glanz, F. M. Lewis, K. & B. Rimer (Eds.).El comportamiento de salud y educación para la salud: Teoría, investigación y la práctica. San Francisco.
- VAQUEZ GÓMEZ, Benilde**  
1989 Pedagogía de la actividad física y el deporte Madrid, editorial Síntesis, S.A. Madrid. En:
- VAN DER HORST, K., LA PATA, MJ, TWISK, JW, & VAN MECHELEN, W.**  
2007 Una breve revisión de los correlatos de la actividad física y sedentarismo en los jóvenes. Medicina y Ciencia en Deportes y Ejercicio.
- WESLEY LOGMAN, Addison**  
1998 técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación. Editorial Pearson, primera edición, México.

### BIBLIOGRAFÍA DE INVESTIGACIONES

- CASTILLO Isabel, BALAGUER Isabel y MARISA García-Merita**  
2006 Tesis titulada “efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable e la adolescencia en función del género” Universitat de les Illes Balears
- CASAS GÁLVEZ; Aránzazu Ángeles**  
2004 Tesis doctoral “Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva” universidad de Murcia España.
- DAMASCENO Coelho, Marta María**  
2009 tesis tituladas La práctica de actividad física entre los adolescentes de las escuelas públicas del estado en Fortaleza (Brasil)
- MACARRO MORENO, José**  
2008 Tesis titula “Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de educación física, del alumnado de la provincia de granada al finalizar la E.S.O.” universidad granada España
- SERRA PUYAL, José ramón**  
2008 tesis doctoral “Factores que influncian la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca” universidad de Zaragoza Huesca España

## BIBLIOGRAFÍA DE INTERNET

### WIKIPEDIA LA ENCICLOPEDIA LIBRE

2011

El deporte.

Consulta: 05 de abril 2011.

[http://es.wikipedia.org/wiki/actividad fisica](http://es.wikipedia.org/wiki/actividad_fisica)

### HTTP://WWW.ENBUENASMANOS.COM

2011-

practica fisico deportiva

Citado por Steven Slid

Consulta realizada el 02 de abril.

### HTTP://WWW.WHO.INT.

2011

página principal de la organización mundial de salud  
concepciones sobre la adolescencia consulta realizada el 06  
de mayo

**ANEXOS**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**TITULO:**

Motivadores de la actividad fisicadeportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay, 2011.

**RESPONSABLES:** GLORIA TINTAYA AYVAR, ROBERTO SAAVEDRA SIERRA

**ASESOR,** Lic. Nivia Marisol Pilares Estrada ,; Lic. Eddi Miguel Sucari Mamani

**FECHA:**

IDENTIFICACION DE PROBLEMA	FORMULACION DE PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INICADORES	METODODOLOGIA
<p>Diversas investigaciones de corte sociológico han constatado un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia siendo mucho más acusada en las chicas.</p>	<p>PG: ¿Cuáles son los motivadores de la actividad física-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011?</p>	<p>OG: describir los motivadores de la actividad física-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011.</p>	<p>HG: Existen motivadores intrínsecos, motivadores extrínsecos y amotivadores en la actividad físico-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay</p>	<p align="center"><b>MOTIVADOR -ES DE LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPO RTIVA</b></p>	<p align="center"><b>Motivadores intrínsecos</b></p>	<p>Quiero mejorar mi capacidad física Quiero entretenerme Quiero estar físicamente bien. Quiero mejorar mi nivel deportivo. Quiero mantenerme en forma. Me gustan las sensaciones fuertes. Me gusta hacer ejercicio. Quiero aprender nuevos movimientos Me gusta ganar. No soy bueno (a) para hacer ejercicio físico. No tolero el dolor que produce el ejercicio físico. Es demasiado cansado. No me gusta el esfuerzo físico. Soy una persona enfermiza. Me siento bien físicamente y no necesito hacer deporte..</p> <p>Mi profesor de educación física me enseñó la importancia del deporte Me gusta la competición. Me gusta el deporte en equipo. Me gusta hacer amigos nuevos. Me gusta sentirme</p>	<p><b>TIPO Y NIVEL:</b> El tipo de investigación será Básica, de nivel descriptivo</p> <p><b>METODO Y DISEÑO:</b> Cuantitativo , no experimental</p> <p><b>POBLACION Y MUESTRA:</b> Población. 8369 Muestra : 310</p> <p><b>TECNICAS E INSTRUMENTOS:</b> Encuesta <b>PROCESAMIENTO Y análisis de datos:</b> estadísticas descriptivas del paquete estadístico Spss 19.0</p> <p><b>PRUEBA DE HIPOTESIS:</b> <b>Hipótesis general</b> Hi:Existen motivadores intrínsecos y amotivadores en la actividad física deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay. Ho:No existen motivadores intrínsecos, motivadores extrínsecos y amotivadores en la actividad física deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas del nivel secundario en la ciudad Abancay. <b>Hipótesis específica:</b> <b>Hi1:</b>Existen motivadores intrínsecos de la actividad fisicadeportiva en los adolescentes</p>
	<p>Pge1.¿Cuáles son motivadores intrínsecos de la actividad física-deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011?</p>	<p>OBE1 caracterizar los motivadores intrínsecos de la actividad física-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias de la ciudad de Abancay en el año 2011.</p>	<p>HE1 Existen motivadores intrínsecos de la actividad física deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como salud físico y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo.</p>				
	<p>Pge2. ¿Cuáles son los motivadores extrínsecos de la actividad física-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011?</p>	<p>OBE2.Establecer los motivadores extrínsecos de la actividad física-deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay en el año2011.</p>	<p>HE2 Hay motivadores extrínsecos en la actividad física deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación.</p>				



	<p>Pg3:• ¿Cuáles son los amotivadores de la actividad física-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011?</p>	<p><b>OBE3</b>Identificar los amotivadores de la actividad física-deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, en el año 2011.</p>	<p>HE3: Existen amotivadores en la actividad física deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como desconocimiento, ausencia de gusto, les da pereza.</p>		<p><b>Motivadores extrínsecos</b></p>	<p>importante.  Me gustan las recompensas.  Me gusta estar ocupado.  Me gusta utilizar equipos deportivos como el del gimnasio.  Me gusta estar fuera de casa.  Quiero ser célebre y popular.  Me gustan los viajes que se hacen por campeonatos deportivos interdepartamentales. .  Mis padres y amigos quieren que haga deporte.  Quiero gastar energía.  No me gusta mucho la acción.  Los lugares donde se puede hacer ejercicio están Lejos de casa.  No tengo amigos (as) que me acompañen a realizar ejercicio  Mi familia no es muy deportista  No tengo dinero para comprar implementos deportivos</p> <p>No es entretenido.  Me da vergüenza vestirme con ropa deportiva.  Me parece que hacer ejercicio es para gente vaga.  Detesto las cosas relacionadas con el ejercicio Físico.  Prefiero utilizar el tiempo en otra cosa más Productiva.  De todas formas aunque no haga ejercicio me Siento bien.</p>	<p>de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como salud físico y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo.  <b>Ho:</b>No existen motivadores intrínsecos de la actividad física deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como salud físico y mental, entretenimiento, diversión, y necesidad de logro deportivo.  <b>Hi2:</b>Hay motivadores extrínsecos en la actividad física deportiva en los adolescentes de las instituciones educativas de nivel secundario en la ciudad de Abancay, como competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación.  <b>Ho:</b>No hay motivadores extrínsecos en la actividad física deportiva en los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como competencia deportiva, estética, grupos de pares, exigencia familiar, tecnologías de información y comunicación.  <b>Hi3:</b>Existen amotivadores en la actividad física deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como desconocimiento, ausencia de gusto, les da pereza.  <b>Ho</b>No existen amotivadores en la actividad física deportiva de los adolescentes de las Instituciones Educativas secundarias en la ciudad de Abancay, como desconocimiento, ausencia de gusto, pereza.:</p>
					<p><b>A motivación</b></p>		

INFORME N° 01- 2011-JSIC-DEFD- UNAMBA

De : ps. Elida arce del castillo  
Psicóloga.

A : Ps. Nivia Marisol Pílares Estrada.  
Asesor de la tesis "MOTIVADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVO EN LOS ADOLESCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE ABANCAY- 2011.

Asunto : VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.

FECHA : Abancay 20 de Julio del 2011.

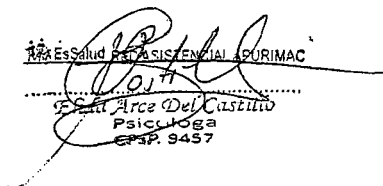
---

Mediante la presente, reciba mis saludos cordiales e informo que los instrumentos que aplican para la tesis:

- Escala Estimativa
- Encuesta.

Tienen validez de contenido, validez de constructo y por ende confiabilidad por lo que sí se puede emplear para la investigación planteada.

Es cuanto tengo que informar, para los fines convenientes.

  
ÁREA Salud y ASISTENCIAL APURIMAC  
0111  
Elida Arce Del Castillo  
Psicóloga  
EPSP. 9457

**INFORME N° 01- 2011-JSIC-DEFD- UNAMBA**

**De** : Lic. José Santos Inca Cahuana  
Docente de Educación Física y Danzas de la UNAMBA.

**A** : Ps. Nivia Marisol Pilares Estrada.  
**Asesor de la tesis "MOTIVADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVO EN LOS ADOLESCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE ABANCAY- 2011.**

**Asunto** : **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS.**

**FECHA** : Abancay 30 de Julio del 2011.

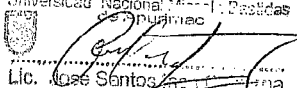
---

Mediante la presente, reciba mis saludos cordiales e informo que los instrumentos que aplican para la tesis:

- Escala Estimativa
- Encuesta.

Tienen validez de contenido, validez de constructo y por ende confiabilidad por lo que sí se puede emplear para la investigación planteada.

Es cuanto tengo que informar, para los fines convenientes.

Universidad Nacional Micaela Bastidas  
de Puno  
  
Lic. José Santos Inca Cahuana  
DOCENTE ASesor

Grado:..... Sexo: ..... Edad: .....

Lea bien el cuestionario y marca con una (X) la respuesta que tú consideres que es correcta:

**1. ¿Te gusta la actividad física deportivo?**

Si

No

**2. ¿Qué actividad física deportivo practicas?**

Básquet

Vóley

Futbol

Atletismo

Natación

Gimnasia

Atletismo

Otros: .....

(Especifique)

**2. ¿Dónde realizas actividad física deportivo?**

En el patio del colegio

En la losa deportiva de mi barrio

En un gimnasio

En las instalaciones del colegio

En el IPD

Otros ¿cuáles?.....

(Especifique)

**3.- ¿Con que frecuencia realizas actividad físico deportiva por semana?**

Más de tres veces por semana

Tres veces por semana

Dos veces por semana

Una vez por semana

No practico

Es Salud ASISTENCIAL AZURIMAC  
Arce Del Castillo  
Psicóloga  
C.P. 9457

Universidad de las Américas  
Lic. José Santos

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS

**CUESTIONARIO SOBRE MOTIVOS POR LOS CUALES SE REALIZA O NO ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVO.**

**INSTRUCCIONES**

*Nota: Este cuestionario es para saber los motivos por los cuales realiza o no realiza actividad física deportiva léalo bien, por favor, contéstelo de la manera más clara posible. Marque con una equis (X) en una de las cinco casillas, según su criterio, con respecto a las afirmaciones que a continuación se le ofrecen.*

**MOTIVOS POR LOS CUALES REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVO**

MOTIVOS POR LOS CUALES REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA	Totalmente En desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente De acuerdo
1. Quiero mejorar mi capacidad física					
2. Quiero entretenerme					
3. Quiero estar físicamente bien.					
4. Quiero mejorar mi nivel deportivo.					
5. Quiero mantenerme en forma.					
6. Me gustan las sensaciones fuertes.					
7. Me gusta hacer aquello en lo que más destaco.					
8. Me gusta hacer ejercicio.					
9. Hacer actividad física me relaja.					
10. Quiero aprender nuevos movimientos					
11 Me gustan las pruebas					
12 Me gusta la competición.					
13. Me gusta la fuerza de equipo.					
14. Me gusta el deporte en grupo.					
15. Me gusta hacer amigos nuevos.					
16. Me gusta ganar.					
17. Mi profesor de educación física me enseñó la importancia del deporte					
18. Me gusta sentirme importante.					
19. Me gustan las recompensas.					
20. Me gusta estar ocupado.					
21. Me gusta utilizar equipos deportivos como el del gimnasio.					
22. Me gusta hacer deporte con mis amigos.					
23. Me gusta estar fuera de casa.					
24. Quiero ser célebre y popular.					
25. Me gustan los viajes que se hacen por campeonatos deportivos interdepartamentales.					
26. mis padres y amigos quieren que haga deporte.					
27. Quiero gastar energía.					

MOTIVOS POR LOS CUALES NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVO	Totalmente En desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente De acuerdo
1. No soy bueno (a) para hacer ejercicio físico.					
2. No tolero el dolor que produce el ejercicio físico.					
3. Es demasiado cansado.					
4. No me gusta el esfuerzo físico.					
5. Soy una persona enfermiza.					
6. Me siento bien físicamente y no necesito hacer deporte..					
7. Lo veo como un sacrificio que no quiero hacer.					
8. Prefiero ver televisión o jugar con mi computadora.					
9. Tengo muy poco tiempo para hacer ejercicio Físico.					
10. Me da miedo lesionarme					
11. No me gusta mucho la acción.					
12. Los lugares donde se puede hacer ejercicio están Lejos de casa.					
13. No tengo amigos (as) que me acompañen a realizar ejercicio					
14. Mi familia no es muy deportista					
15. A las personas cercanas (familia), no les gusta que yo haga ejercicio físico					
16. No tengo dinero para comprar implementos deportivos					
17. Tengo otras cosas más importantes que hacer.					
18. No es entretenido.					
19. No veo donde está lo interesante.					
20. Me da vergüenza vestirme con ropa deportiva.					
21. Me parece que hacer ejercicio es para gente vaga.					
22. Detesto las cosas relacionadas con el ejercicio Físico.					
23. Prefiero utilizar el tiempo en otra cosa más Productiva.					
24. De todas formas aunque no haga ejercicio me Siento bien.					

Fuente: Elaborado por Gil, Gross&Huddleston, 1983 y adaptado por gloria & Roberto 2011

FICHA DE REGISTRO FOTOGRÁFICO	
LUGAR	Instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay
ACTIVIDAD	Encuesta a los adolescentes
FECHA	Set-oct



Institución Educativa "Nuestra señora de las Mercedes",



Institución Educativa emblemática "Miguel Grau"

FICHA DE REGISTRO FOTOGRÁFICO	
LUGAR	Instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay
ACTIVIDAD	Encuesta a los adolescentes
FECHA	Set-oct



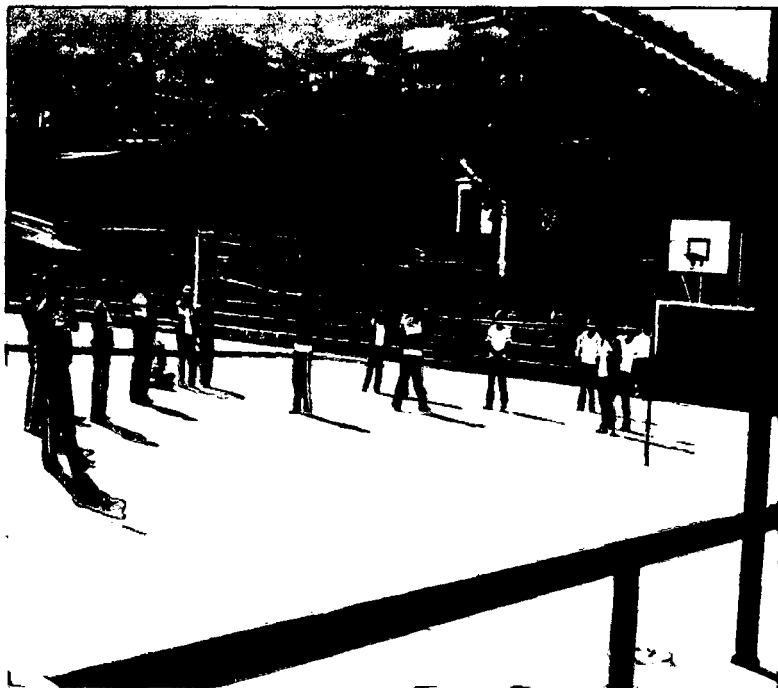
Institución Educativa "Industrial",



Institución Educativa "Aurora Inés Tejada"

**FICHA DE REGISTRO FOTOGRÁFICO**

<b>LUGAR</b>	Instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay
<b>ACTIVIDAD</b>	Encuesta a los adolescentes
<b>FECHA</b>	Set-oct



Institución Educativa "Santa Rosa "



Institución Educativa "Sor Ana de los Angeles"

**FICHA DE REGISTRO FOTOGRÁFICO**

<b>LUGAR</b>	Instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay
<b>ACTIVIDAD</b>	Encuesta a los adolescentes
<b>FECHA</b>	Set-oct



Institución Educativa "Nuestra señora del Rosario "



Institución Educativa "San Francisco Solano"

**FICHA DE REGISTRO FOTOGRÁFICO**

<b>LUGAR</b>	Instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay
<b>ACTIVIDAD</b>	Encuesta a los adolescentes
<b>FECHA</b>	Set-oct



Institución Educativa "ADUNI"



Institución Educativa "Manuel Jesús Sierra Aguilar"

**FICHA DE REGISTRO FOTOGRÁFICO**

<b>LUGAR</b>	Instituciones educativas secundarias de la ciudad de Abancay
<b>ACTIVIDAD</b>	Encuesta a los adolescentes
<b>FECHA</b>	Set-oct



Institución Educativa "Cesar Abrahán Vallejo",



Institución Educativa "Fray Armando Bonifaz"



# Acto DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En el Auditorio de la Biblioteca Central de la UNMSM siendo las 9.00 AM del día 14 de Diciembre del año 2011. Se reunieron los miembros del jurado evaluador de la tesis "MOTIVADORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA EN LOS ADOLESCENTES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS DE LA CIUDAD DE OBANCAY - 2011", presentado por los ~~investigadores~~ Gloria Tintaya Dyase y Roberto SANCHEZ SANCHEZ.

El jurado evaluador es conformado por los siguientes CATEDRÁTICOS: Mg. César E. Cuentos Carrera (PRESIDENTE), LIC. TEODORO ARENAS MOMANI (INTEGRANTE) y DR. DOM. WILBER JIMENEZ MENDOZA (INTEGRANTE).

Se inicia el acto de sustentación, con los primeros palabras del PRESIDENTE DEL JURADO y contemplado en el REGLAMENTO GENERAL DE GRADOS Y TÍTULOS DE LA UNMSM DE INVITO A LOS TESISISTAS A DAR INICIO A LA SUSTENTACIÓN DE LAS TESIS por un tiempo de 40 MIN.

Terminada la sustentación el PRESIDENTE DEL JURADO INVITA A LOS MIEMBROS DEL JURADO A REALIZAR LAS PREGUNTAS Y/O OBSERVACIONES PARA LA DEFENSA DE LOS RESULTADOS DE TESIS.

CONCLUIDO ESTO ETAPA, EL PRESIDENTE DEL JURADO INVITA A LOS TESISISTAS Y PÚBLICO EN GENERAL A ABANDONAR EL AUDITORIO A FIN DE DELIBERAR, (LLEGANDO A LAS SIGUIENTES CONCLUSIONES):

PRIMERO: Los TESISISTAS DEBERÁN DE LEVANTAR LAS SERIAS OBSERVACIONES INDICADAS POR LOS MIEMBROS DEL JURADO, UNA VEZ LEVANTADAS LAS OBSERVACIONES DEBERÁN SER VISTOS POR EL PRESIDENTE DEL JURADO PARA LUEGO REMITIR A LAS INSTANCIAS RESPECTIVAS.

SEGUNDO: Aprobar por UNANIMIDAD con el CALIFICATIVO DE CATORCE (14) con el cual TERMINA EL PRESENTE ACTO SIENDO LAS 11.00 AM LOS JUEVES.

## Acta de Suficiencia de Feitos.

En el Auditorio de la Biblioteca Central de la Univer-  
sidad los días 9.00 am del día 14 de Diciembre del año  
2011. Se reunieron los miembros del jurado evaluador de  
Feitos «Nuestros» de la Actividad Final respectiva en los ac-  
tuantes de las instituciones educativas secundarias de la  
División de Educación - 2011, convocados por los Rectores  
Gloria Tintaya Ayar y Rogelio Saavedra Jirón.  
El jurado evaluador se conformó por los siguientes co-  
ordinadores: Mg. Chela E. Cuentos Carrera (presidenta), 2  
miembros nuevos Mamani (Integrante) y De. Dom. Wilae  
Jiménez Mamora (Integrante).  
Se inicia el acto de Suficiencia, con la presencia de la  
Presidenta del jurado y contemplado en el Reglamento de  
del de Grados y títulos de la Univer. de invita a los Titu-  
lar de inicio a la Suficiencia con las 15 min por un ti-  
po 40 min.

Formada la Suficiencia el Presidente del jurado invita  
a los miembros del jurado a evaluar los presentos y/o  
documentos para la entrega de los resultados de Feitos.

Conclusiones del acto. El Presidente del jurado invita  
a los Titular y Pública en General a dar su opinión  
el resultado de Feitos de la entrega, (llegando a la  
Suficiencia concluyente).

Primero: Los Titular darán de conocer los resultados  
de la entrega de los documentos de la entrega del jurado,  
ver en un tablero los observaciones de la entrega de los  
documentos del jurado para luego dar su opinión a los  
actuales (Respectivos).

Segundo: Pasa por un momento con el Colaborador  
de la entrega (Mg) con el cual termina el  
presente acto siendo los 11.00 am con los jurados