



UNIVERSIDAD
DE ATACAMA

FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**FOMENTO Y MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS
EN TIEMPOS DE OCIO EN ALUMNOS DEL LICEO JORGE ALESSANDRI
RODRÍGUEZ.**

Seminario de Titulación presentado en conformidad a los requisitos para obtener el grado de Licenciado en Educación y título de Profesor de Educación Física.

Profesor Guía: Mg. Rodrigo Díaz Guaita

Malcon Núñez Rad

Bastían Zepeda García

Yubitza Zepeda García

Copiapó, Chile 2022.

DEDICATORIA

Queremos dedicar el esfuerzo empleado en esta tesis a nuestros familiares quienes nos estuvieron apoyando en todo momento, a toda persona quien nos guio y puso su grano de arena para poder conocer el camino del conocimiento y por último a todas las personas que no confiaron en nosotros les demostramos que todo se puede en la vida.

AGRADECIMIENTOS

Le agradecemos a nuestras familias por acompañarnos a lo largo de esta etapa y darnos el apoyo incondicional.

Al profesor Rodrigo Díaz Guaita por asumir la responsabilidad de ser nuestro profesor guía.

A Dios padre nuestro creador quien siempre nos apoyó desde su magnífico reino y nos guió por el camino del bien.

RESUMEN

La siguiente investigación, tiene como fin conocer la motivación que tienen los estudiantes del liceo Jorge Alessandri Rodríguez con respecto a la realización de las clases de educación física y salud en modalidad online en estos tiempos de pandemia por COVID-19. Según conocemos, hay numerosos estudios con este tema por todo el mundo y el país, pero muy pocos en la región de Atacama y de manera destacable es el primer estudio relacionado al fomento y motivación hacia la práctica de actividades físicas en tiempos de ocio con los jóvenes estudiantes de la comuna de Tierra Amarilla. El objetivo principal de este estudio es determinar si la motivación con la que los alumnos realizan la clase de educación física y salud en modalidad online, fomenta a que practiquen ejercicios físicos y deportivos en sus tiempos de ocio, para ello fue necesario consultar la literatura relacionada con la actividad física, las clases de educación física y la motivación con respecto a ella, todo esto en el confinamiento que nos dejó la pandemia. La investigación es de carácter descriptivo en donde la población que participó en el estudio es de un rango de edad de entre 15 a 19 años, pertenecientes al liceo Jorge Alessandri Rodríguez. Conclusión, basándonos en los estudios realizados y la información recaudada, se evidencia que los estudiantes poseen motivación para realizar el desarrollo de las clases de Educación Física y Salud en modalidad online, pero realizan menos actividad física y ejercicios en sus tiempos de ocio ahora durante la pandemia que antes de esta, por lo que se concluye que las clases de Educación Física y Salud online no fomentan la práctica de actividad física y deportiva en los estudiantes en sus tiempos de ocio.

Palabras clave: EDUCACION FISICA Y SALUD, motivación, confinamiento, pandemia, actividad física, ejercicio físico.

ABSTRACT

The purpose of the following research is to know the motivation of the students of the Jorge Alessandri Rodríguez high school regarding the realization of physical education and health classes in online mode in these times of the COVID-19 pandemic. As we know, there are numerous studies on this topic throughout the world and the country, but very few in the Atacama region and notably is the first study related to the promotion and motivation towards the practice of physical activities in leisure time with the young students from the Tierra Amarilla commune. The main objective of this study is to determine if the motivation with which students take the physical education and health class in online mode encourages them to practice physical and sports exercises in their leisure time, for this it was necessary to consult the related literature with physical activity, physical education classes and motivation regarding it, all this in the confinement that the pandemic left us. The research is descriptive in nature where the population that participated in the study is between 15 and 19 years old, belonging to the Jorge Alessandri Rodríguez high school. Conclusion, based on the studies carried out and the information collected, it is evident that students should be motivated to carry out the development of Physical Education and Health classes in online mode, but perform less physical activity and exercises in their leisure time now during the pandemic than before this one, which is why it is concluded that the Physical Education and Health classes online do not encourage the practice of physical and sports activity in students in their leisure time.

Keywords: PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH, motivation, confinement, pandemic, physical activity, physical exercise.

INDICE

1.1 Planteamiento del problema	8
1.2. Objetivos de la investigación	9
1.2.1. Objetivo general	9
1.2.2. Objetivos específicos	9
1.3. Justificación del problema	10
CAPITULO II: MARCO TEORICO	11
2.1 El sedentarismo y sus riesgos	13
2.2 Desmotivación	17
2.2.1 Factores que promueven la desmotivación	18
2.3 Motivación en la clase de educación física:	19
2.3.1 Motivación y desmotivación hacia la clase de educación física virtual	19
2.4 Educación física en la virtualidad	19
2.5 Educación física en tiempos de pandemia:	20
2.5.1 Contexto:	20
2.5.2 Educación física en el mundo digital:	20
CAPITULO III: METODOLOGIA	22
3.1 Enfoque, diseño y tipo de investigación:	22
3.2 Universo y muestra:	23
3.4 Variables de estudio:	23
3.4.1. Variables sociodemográficas:	23
3.4.2. Variable motivación para la realización de actividad física:	24
3.4.3. Variable de frecuencia en la práctica de actividad física y deportiva en tiempos de ocio.	24
3.5. Procedimiento para la obtención de datos:	25
3.6. Instrumento de recolección de datos:	26
3.7 Aspectos éticos:	27
CAPITULO IV: RESULTADOS	28
4.1. Análisis e interpretación de datos:	28
Tabla N°1: Datos sociodemográficos y de conexión.	28

Tabla Nº2: Frecuencia, disposición y motivación en la práctica de actividad física y deportiva en tiempos previos a la pandemia.	35
Tabla Nº3: Motivación para la práctica de actividad física a través de las clases de Educación física en tiempos de pandemia.	38
CAPITULO V: CONCLUSIONES	44
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	45
ANEXOS	53
Cuestionario: Fomento y motivación hacia la práctica de actividades físicas en tiempos de ocio en alumnos del liceo Jorge Alessandri Rodríguez.	54
	55

CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

La tecnología ya es parte de la vida cotidiana y es utilizada diariamente por las personas, (Nuevas tecnologías en la educación, 2009), debido al contexto excepcional de la pandemia del virus Covid-19, por la cual todo el mundo ha debido entrar a confinamiento por ciertos periodos de tiempo, ya sean continuos o intermitentes. Es por esto que actualmente nos podemos apoyar en herramientas tecnológicas en todas las áreas laborales, ya sea desde medicina hasta educación, en este ámbito es donde durante este último tiempo se ha presentado una alta utilización, a través de la realización de las clases online. Debido a la imposibilidad de contacto físico presencial es que las clases online posibilitan el seguir enseñando y aprendiendo, pero esta modalidad dificulta el conocer, corregir, guiar, verdaderamente la realización de las actividades, tareas, etc. por parte de los alumnos.

En la actualidad en Chile las clases son a través de la modalidad online ,realizándose con el propósito de desarrollar óptimamente las asignaturas y de cumplir con los objetivos planificado por el Mineduc para cada asignatura con la priorización curricular (Curriculum nacional, 2020), la cual se sustenta en los principios de la educación de calidad la cual “requiere estructurar situaciones de enseñanza y aprendizaje lo suficientemente variadas y flexibles, que permitan al máximo número de estudiantes acceder, en el mayor grado posible, al currículo y al conjunto de capacidades que constituyen los objetivos de aprendizaje, esenciales e imprescindibles de la escolaridad”. (Mineduc, 2017, p. 15).Para cada asignatura es diferente ya que todas tienen diferentes contenidos, objetivos y prioridades ,en las clases de Educación Física y Salud, tiene como objetivo principal desarrollar hábitos saludables perdurables en el tiempo en los alumnos, junto con fomentar una práctica habitual de actividades física y deportivas.

Debido que las clases son online es que la asignatura de educación física y salud , es una de las asignaturas que se ve principalmente afectada, ya que es una asignatura de contacto directo con el alumno, una asignatura que necesita ver y corregir al alumno durante el desarrollo de su clase, además durante la realización de las clases el factor principal en su realización es la motivación del alumno según Sáenz López Buñuel, Ibáñez Godoy y Giménez Fuentes Guerra (1999)”La motivación es el factor más importante para la adquisición de una habilidad

motriz” aun que durante la modalidad online se pueden realizar juegos los que citando a Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes de Guerra(1999) se refieren a que el juego se convierte en un método muy útil en las clases de educación física, el cual se ve sumamente limitado en la modalidad online, de aquello somos testigos ,presenciando la limitación a la hora de realizar actividades y juegos, debido a los espacios, materiales ,disposición de los alumnos y/o la conexión a internet.

1.1 Planteamiento del problema

Debido a la situación excepcional de confinamientos y las posteriores adaptaciones que ha debido realizar la educación en el mundo y en el país, es que en el presente se desconoce si en la asignatura de Educación Física y Salud se está logrando desarrollar una motivación significativa en los estudiantes, que sea tal que logre que estos lleven a cabo la práctica de ejercicios físicos y actividad física en sus tiempos libres o de ocio. La motivación es fundamental a la hora de realizar actividades físicas o ejercicios, es por esto mismo, que al verse reducida la motivación, puede verse reducida la regularidad con la que se practique estas actividades físicas, lo cual es contraproducente y posee un carácter negativo para la salud, pudiendo aumentar aún más las cifras nacionales de sedentarismo y obesidad de la población adolescente.

Algunos factores de la motivación se ven drásticamente afectados al ser online, ya que parte de la motivación en los estudiantes nace al competir con el otro o al compartir en un mismo espacio con el otro; también el ambiente y el lugar en el que se realice posee una gran importancia en la motivación, citando a Sáenz López Buñuel, Ibáñez y Giménez Fuentes Guerra (1999), “el clima de la clase depende también del profesor y va a ser fundamental para la motivación del alumnado. Si el ambiente es relajado y distendido, los alumnos tendrán una actitud más positiva que en un clima tenso y estricto”. Aquel factor no es controlable por el profesor al ser de manera online, puesto que los alumnos están conectados telemáticamente desde sus hogares, en los cuales pueden tener o no tener un ambiente adecuado para llevar a cabo la clase, y por ende no lograr desarrollar la misma motivación que poseen en las clases presenciales de Educación física y Salud.

La motivación con la que realice el alumno el desarrollo de la clase de Educación Física y Salud, es fundamental para lograr llevar a cabo el objetivo principal de la asignatura el cual es: crear hábitos saludables y perdurables en el tiempo en los alumnos. Esto está completamente relacionado con la regularidad y el hábito con el que se practique actividades físicas y deportivas durante la semana.

Por estos motivos es que nuestra investigación tiene el propósito de brindar información real sobre la motivación y fomentación para realizar actividad física y deportiva posterior a las clases de educación física y salud.

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, se abre la reflexión para orientar la investigación conduciendo al planteamiento de las siguientes preguntas:

¿La realización de las clases de educación física y salud online fomenta o motiva la realización de actividad física en tiempos de ocio?

¿Con qué frecuencia realizan actividad física los estudiantes del Liceo Jorge Alessandri Rodríguez en confinamiento?

¿El confinamiento provoca cambio de hábitos saludables en los estudiantes del Liceo Jorge Alessandri?

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1. Objetivo general

- Determinar si la motivación con la que los alumnos realizan la clase de Educación Física y Salud en modalidad online, fomenta a que practiquen ejercicios físicos y deportivos en sus tiempos de ocio.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conexión a internet y de tranquilidad que posee el ambiente y el espacio que los estudiantes disponen en sus hogares para la realización de las clases online.
- Determinar si la motivación hacia las clases de Educación Física y Salud proviene de la manera en que se lleven a cabo estas.

- Identificar si las clases de Educación Física y Salud online logran desarrollar hábitos saludables en los estudiantes.
- Determinar si la motivación presente en las clases de Educación Física y Salud es la misma tanto en modalidad online como en modalidad presencial.

1.3. Justificación del problema

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), citado por Dietz, (1998) una gran proporción de personas en el ámbito mundial, se encuentran en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía - y consecuentemente aumento en la grasa corporal - producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física (Dietz, 1998, p.162). 16.

Entendiendo la relevancia de la actividad física y el ejercicio físico para el desarrollo del ser humano y su vida diaria, se considera notable esta investigación para esclarecer si los alumnos están realizando actividad física o ejercicios físicos regularmente, posterior a la realización de las clases de Educación Física y Salud

Nuestra investigación tiene como finalidad e intención, el aportar datos e información necesaria para poder dar a conocer qué tan efectivas y motivadoras están siendo las clases de Educación Física y Salud en la modalidad online que son impartidas por el Liceo. Dicha información podría ser beneficiosa a la hora del planteamiento de actividades y objetivos de aprendizajes utilizados por los docentes y/o directores de los establecimientos educacionales para así dar a conocer si realmente está existiendo una efectividad y utilidad en este ámbito de la asignatura. Con esta información, se podrían crear nuevas metodologías, crear nuevas instancias en las cuales los estudiantes se sientan realmente a gusto y conformes con la clase de educación física y salud, ya que se ha convertido en una clase esencial sobre todo en estos últimos tiempos en donde la obesidad y el sedentarismo aumentan a niveles exorbitantes, siendo los factores principales en el desarrollo de múltiples enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y enfermedades hepáticas como el hígado graso entre otras. Las cuales pueden ser evitadas si la persona posee hábitos saludables en conjunto con la realización regular de ejercicio físico.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

Para el desarrollo del proceso investigativo es necesario conocer ciertos puntos que son relevantes al momento de hablar sobre la educación física y la motivación, es necesario abordar conceptos los cuales ayudaran a entender de la mejor manera nuestra investigación.

Esta investigación gira en torno a lo que sucede en la clase de educación física, por lo tanto, debemos definir lo que es la educación física. La educación física básicamente es la enseñanza a través del movimiento. Según La Dra. Vanessa Bird (1995) “la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (e.g, enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social”.

La Educación física es una disciplina que, en las últimas décadas, ha vivido grandes cambios en relación con la manera en que se programa y se imparte la docencia. La forma de tratar la práctica educativa como un problema técnico ha sido siempre muy propia de la educación física. Kirk (1990, p. 37)

Dentro de nuestra investigación es de suma importancia tener conocimiento sobre la actividad física puesto que ésta tiene relación directa con el ejercicio físico, si bien mantienen una relación no son lo mismo, son términos que se mueven dentro del mismo campo pero que tienen distintos fines y trasfondos. La actividad física se define como todo movimiento que genere un gasto energético a través de una contracción muscular, según Miguel Ángel Prieto Bascón (05/2011) la actividad física no es ni más ni menos que todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.). También basándonos en Sánchez Bañuelos (1996) quien considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Es por esto que vemos a la actividad física como un punto importante en nuestra investigación, ya que, la actividad física es la base del ejercicio físico y de las actividades cotidianas que realizan las personas en su día a día. También es interesante considerar los beneficios que tiene la actividad física los cuales van desde lo neurológico impactando en patologías como la ansiedad y la depresión, reduce el

riesgo de demencia, promueve la función cognitiva y disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular. En cuanto a la salud cardiovascular se destaca la reducción en el riesgo de mortalidad, enfermedad coronaria, mejores cifras de tensión arterial y promueve la rehabilitación cardiovascular una vez ocurrido un evento de este tipo. Podemos observar también beneficios endocrinos, musculo-esqueléticos y un impacto en la disminución de riesgo de los tipos de cáncer más incidentes en la población actual. Y de igual manera es necesario considerar las recomendaciones que nos entrega la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta organización nos recomienda que para individuos entre 5 a 18 años de edad hagan actividad física de moderada a vigorosa intensidad durante 60 minutos al día y que los pequeños menores de 6 años se mantengan activos mediante el juego y el movimiento por lo menos 3 horas al día, en el caso de los adultos la recomendación son 30 min de actividad física diarios.

Por otra parte, se define el ejercicio físico el cual es otro concepto importante de entender a la hora de realizar esta investigación. El ejercicio físico, tal y como afirma Yolanda Escalante (2011) es “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física. Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla”. Al igual que la actividad física, el ejercicio físico también tiene un impacto importante en la salud, hay autores que definen al ejercicio físico como una herramienta básica de salud. Casajús y Rodríguez (2011) afirman que “el ejercicio físico conforma una estrategia fundamental en la prevención de enfermedades y mejora del estado de salud, convirtiéndose en una herramienta básica de salud y en un asunto de salud pública prioritario”.

Dentro de lo que es la motivación a la práctica de actividades físicas encontramos un factor que está totalmente en contra de la realización de actividades físicas, este factor es el sedentarismo. El sedentarismo se define como el escaso desarrollo de actividad física y se encuentra estrechamente vinculada a los estilos de vida.

2.1 El sedentarismo y sus riesgos

Algunas de las causas más impactantes que generan sedentarismo son la falta de energía en las tardes de las personas, la existencia de enfermedades crónicas incapacitantes, la falta de instalaciones ambientales para permitir la actividad física y la mayor causa de sedentarismo en estos últimos tiempos, es la pandemia generada por el virus COVID-19.

Valencia-Peris (2013) indica que los riesgos más frecuentes asociados al sedentarismo son: a) Sobrepeso u obesidad (Fairclough, Boddy, Ridgers, Stratton y Cumming, 2011 y Tremblay et al., 2011; Thamer, 2016); b) Síndrome metabólico (Mark y Janssen, 2008); c) Condición física (Hardy, Dobbins, Denney-Wilson, Okely y Booth, 2009); y otros factores como niveles bajos de autoestima, la agresividad y la disminución del rendimiento académico (Tremblay, Colley, Saunders, Healy y Owen, 2010; Conde y Sánchez, 2015) en Astorga et al (2020).

Mientras que la actividad física puede atenuar algunos de los efectos adversos para la salud de las conductas sedentarias, no los compensa por completo. Esta conclusión es apoyada, fundamentalmente, por los estudios que consideran los efectos del sedentarismo en la mortalidad por diferentes causas (ej. Bellocco, Jia, Ye, & Lagerros, 2010; Katzmarzyk, Church, Craig, & Bouchard, 2009; Patel et al., 2010). Si las personas sedentarias realizaran actividad física constante disminuirían su mortalidad, así como el riesgo de muerte por problemas cardiovasculares (OMS, 2018).

Existen numerosos estudios, revisiones sistemáticas y metaanálisis que muestran que los adultos con estilo de vida sedentario se han asociado positivamente con diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y la mortalidad (Dietz y Gortmaker, 1985), (Thomas, 1999), (Van der Ploeg et al., 2012), (Bauman, 2012), (Instituto Nacional de Salud y Cuidado excelencia, 2014).

Debemos reconocer que la Pandemia por COVID-19 nos ha dejado, por mucho tiempo, atados a un estado de confinamiento el cual nos mantuvo lejos de nuestra vida normal, llevándose con esto gran parte de la motivación, de los espacios y de las posibilidades de realizar actividades físicas. Para entender mejor lo que es un confinamiento, citamos a Wilder Smith

(2019) quien define al confinamiento como “un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera”. Es sabido que el ser humano es un ser social el cual depende del movimiento para mantenerse saludable en todos los aspectos. Cuando el ser humano entra en confinamiento todas sus necesidades sociales se ven afectadas y es de suma importancia contrarrestar esto. Según Cabrera (2020) “el confinamiento también agravará las patologías preexistentes al período de reclusión en los hogares. Los niños tendrán problemas en la regulación emocional y conductual, pues se encuentra en pleno desarrollo y sufren una privación de movimiento, juego en la calle e interacción social”. Basándonos en estos autores vemos como el confinamiento puso limitaciones sociales las cuales nos afectan al momento de realizar actividad física y nos afecta directamente en nuestros tiempos de ocio. El tiempo de ocio es de vital importancia para el ser humano ya que nos da la posibilidad de conocernos a nosotros mismos y de realizar actividades de forma voluntaria, según el sociólogo francés Joffre Dumazedier, El ocio consiste en un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, ya sea para descansar, divertirse, aumentar sus conocimientos o mejorar sus habilidades de forma desinteresada o para aumentar su participación voluntaria en la vida de la comunidad después de desempeñar sus funciones profesionales, familiares y sociales”. El tiempo de ocio tiene beneficios, los cuales son descritos por (Monteagudo, 2004) “en primer lugar, como mejora de un estado o condición de una persona o colectivo; en segundo lugar, como prevención de una condición no deseada o el mantenimiento de una condición ya existente y deseada evitando la aparición de una condición no deseable; y, finalmente, como experiencia psicológica satisfactoria. La importancia de esta nueva definición radica en el reconocimiento del valor instrumental y final del ocio”. Cabe destacar que el tiempo de ocio es un pilar fundamental dentro de esta investigación ya que es el momento en donde los estudiantes pueden realizar actividades físicas si es que así lo desean y es aquí en donde se hace presente la motivación para la práctica de actividades físicas en tiempos de ocio.

Partiendo de la importancia de por qué es esencial motivar a los estudiantes, se torna imprescindible que los adolescentes aprendan a ser autónomos e independientes, y además

aviven su interés por formarse, por ello es fundamental considerar la motivación como uno de los objetivos básicos a tener presente para el sistema educativo. A su vez, esta meta a alcanzar, necesita conocer el proceso motivacional de los estudiantes cuando se implican en las distintas tareas académicas, teniendo en cuenta tres elementos esenciales: la motivación del alumno hacia lo escolar, las diferencias motivacionales según las distintas etapas escolares y, su diferente motivación y rendimiento académico (Flores y Gómez, 2010).

De igual manera es interesante considerar a la motivación como un factor que impulsa a los estudiantes a realizar actividades físicas en su tiempo de ocio, por esta razón se debe definir lo que es la motivación. La motivación tiene que ver con las razones que subyacen a una conducta. Tales razones, como señala Wong (2000), pueden ser analizadas al menos en dos niveles: por una parte, preguntando por qué un individuo exhibe ciertas manifestaciones conductuales; por otra parte, preguntando cómo se llevan a cabo tales manifestaciones conductuales. La explicación de la conducta en términos de los mecanismos motivacionales referidos al porqué tiene que ver con la causa última, mientras que la explicación en términos referidos al cómo tiene que ver con la causa próxima. Es un aspecto de interés, ya que el porqué de una conducta, esto es, la motivación, ha de tener connotaciones funcionales y adaptativas: tiene que haber buenas razones para la ocurrencia de esa conducta del modo en el que se produce y en las situaciones en las que ocurre (Alcock, 1998). Según Maslow (1954) “la motivación es constante, inacabable, fluctuante y compleja, y casi es una característica universal de prácticamente cualquier situación del organismo” y Atkinson (1958) sostiene que la motivación es “la activación de una tendencia a actuar para producir uno o más efectos”.

La motivación tiene teorías las cuales describen las distintas conductas que pueden adoptar los individuos y como estas conductas pueden afectar en su forma de pensar, de observar y de realizar las cosas. Primero definiremos las teorías no cognitivas, Las teorías de tipo no cognitivo afirman que la conducta del individuo tenía causas intrínsecas al sujeto, tales como, impulsos internos, necesidades o fuerzas que implican el concepto de empuje como motor de la conducta. Dicho empuje podía tener un origen innato al individuo o podían ser adquiridas a lo largo de su vida. Según la teoría psicoanalítica (Freud, 1915), dos tipos de instintos inconscientes, sexo y agresión (vida y muerte), determinan la conducta humana. En la teoría

del conductismo, la conducta humana se impulsa por elementos ajenos al propio individuo, previos (estímulos) o posteriores (refuerzos) a ella. 12 se produce la conducta cuando previamente existe un estímulo provocando así la respuesta. Según la teoría de la reducción del impulso, formulada por Hull la motivación dependía de las necesidades biológicas de cada individuo, tales como, alimentación, sexo, homeostasis, etc. Es el llamado concepto de homeostasis. Según el anterior, cuando se produce una necesidad en el organismo, éste desemboca en ciertas conductas encaminadas a saciar dicha necesidad, de esta manera, si se quisiera cambiar la conducta de un sujeto solo deberíamos modificar las características del entorno del individuo al que deseamos cambiar ciertas conductas negativas sin ser decisiva la voluntad del sujeto.

Por otra parte, existen las teorías cognitivas, en este grupo de teorías se acepta que la conducta humana también busca satisfacer necesidades psicológicas frente a las anteriores mencionadas, las teorías no cognitivas, basadas únicamente en satisfacer necesidades biológicas y, por lo tanto, cuya motivación era exclusivamente extrínseca. En la Teoría de la Motivación Intrínseca o Autodeterminación los autores Decy y Ryan (2000) exponen que las necesidades psicológicas innatas son la base de su automotivación y de la integración de la personalidad, afirman que la motivación intrínseca se califica como la tendencia del individuo hacia el interés natural o espontáneo, la adquisición de nuevo conocimientos, aptitudes y experiencias.

La motivación intrínseca está basada en factores internos como autodeterminación, curiosidad, desafío y esfuerzo, que emerge de forma espontánea por tendencias internas y necesidades psicológicas que promueven la conducta sin que haya recompensas extrínsecas (Reeve, 1994). Así pues, la motivación intrínseca disminuirá si se reducen los sentimientos propios de competencia y autodeterminación, lo cual conduce a dos tipos de conducta motivada de manera intrínseca, una ocurre cuando la persona está cómoda pero aburrida y por tanto motivada para encontrar estimulación, y la otra implica dominar desafíos o reducir la incongruencia (Good y Brophy, 1996). La motivación extrínseca cambia en relación a la autonomía que va teniendo el sujeto, categorizada de menos a más auto determinada, lo cual permite hacer una distinción entre externa, introyectada, identificada e integrada (León,

2010). Por tanto, una persona está motivada de manera extrínseca hacia una actividad cuando existe la obtención de un beneficio de ella.

Según Garrido-Gutiérrez (1995) el concepto de motivación a lo largo de su evolución puede dividirse en tres tipos de motivación los cuales son la biológica o primaria, la cognitiva y la social o secundaria. La homeostasis es el conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo. Cuando alguno de estos fenómenos falla surge la motivación biológica o primaria, es decir, cuando el individuo sufre alguna carencia de las necesidades biológicas tales como hambre, la sed, el dolor o el sexo se producen motivaciones primarias que son innatas a todos los humanos y facilitan su supervivencia en el medio (Logan, 1981).

La motivación cognitiva parte de una visión donde los procesos cognitivos o cogniciones son el motor de la propia motivación, concibiendo al individuo como un ser racional (Garrido-Gutiérrez, 1995). Finalmente, nos centraremos en la motivación social. Este tipo de motivación se origina por influencia de las variables sociales del contexto del sujeto (González-Fernández, 2005). La motivación social está muy vigente sobre todo en el contexto escolar, donde las relaciones con los padres, profesores y el grupo de iguales, son factores determinantes en la motivación del alumno.

Según Tirado, Santos y Tejero (2013) exponen que, la motivación es fundamental en la educación para beneficiar el aprendizaje de los estudiantes pues, una vez interesados y motivados por adquirir nuevos conocimientos, ellos apreciarán lo aprendido y acumularán dicha información vinculando con la experiencia previa. Es por ello que, la importancia de los métodos de enseñanza, es esencial para que los estudiantes le den un buen uso, utilidad al tema tratado y el sentido del contenido entregado por el o los docentes.

2.2 Desmotivación

Adams (1965) propuso la Teoría de la Equidad: Motivación y Desmotivación, en donde explica que la desmotivación es la resultante de una percepción de trato y comparación, bajo el referente de otras personas y situaciones desde elementos que el autor denominó como justo o injusto; por otra parte, es enfático al indicar que la desmotivación se establece en un

problema de carácter perjudicial y que puede ser ocasionado por contextos simples o complejos, los que no deben ser desestimados, pues tanto la motivación como la desmotivación, tienen implicaciones en el desarrollo integral de la persona. Así mismo, debemos entender que cualquier actividad que realice el Ser Humano, de forma consciente o inconsciente, es antecedida por una sucesión de disposiciones conductuales que le permiten seguir un derrotero de acciones o tareas conducentes a un objetivo que puede ser de corto, mediano o largo plazo, los cuales, en su conjunto, dan cuenta de una situación propicia y elementos internos o externos, que en el fenómeno psicológico generan discrepancia entre el propósito y la actividad (Stellian, Buitrago & Bedoya, 2018).

Bellofiore (2019), alude a que la desmotivación puede cobrar diversas formas y grados de intensidad que se desarrollan en disímiles espacios, momentos y contextos de la vida de una persona, en el plano del “yo” y de las relaciones personales que, fundamentalmente otorgan al individuo la interrupción de las actividades ligadas al logro de un propósito específico.

Siguiendo a Álvarez & Martínez (2016), la desmotivación es un vocablo contrario a la motivación y se concibe como una conducta adoptada por el individuo, en la que se interpreta una disminuida autoestima y un déficit de habilidades para desarrollar una tarea, trabajo, labor, o actividad determinada; esto se suma a la potencial existencia de conflictos cognoscitivos que, desde el seno de la relaciones interpersonales, de los contenidos sociales y culturales y, de los estereotipos propios de la persona, crea un desarraigo de cara a la realización de una labor en particular.

Por su parte Klippartz (2019), indica que existe un modelo ecológico de la desmotivación que parte, inicialmente, de los aspectos individuales y que, subsecuentemente, se enlazan con el nivel familiar y, desde allí, hacia variables del medio ambiente como pueden ser la escuela o la comunidad y los impactos que, desde las conductas sociales de los individuos, generan su desadaptación.

2.2.1 Factores que promueven la desmotivación

La desmotivación, entendida como un tipo de fracaso según Marchesi (2004) citado por Ricoy & Couto (2018), tiene a su vez una serie de componentes que lo promueven y que están

relacionados con un problema generalizado que se podría originar en aspectos éticos, morales y/o cognitivos; en donde el impulso de complacencia de necesidades relacionadas con la supervivencia, seguridad, autorealización personal y social como lo propuso Maslow, se ven soslayadas por la por la prevalencia de elementos desfavorables ya sean de tipo interno o externo del individuo.

A su vez, Marchesi (2004) atiende a un sinnúmero de variables que impactan negativamente en la motivación; entre estas encontramos el “tipo de metas” como rasgo particular de la desmotivación cuando las actividades no son atractivas o participativas, ni despiertan la curiosidad.

2.3 Motivación en la clase de educación física:

2.3.1 Motivación y desmotivación hacia la clase de educación física virtual

El fenómeno que provocó la aparición del SarsCov-2, Covid-19 o Coronavirus en marzo del año 2020 en nuestro País y en el mundo entero y que se extiende, con la aparición de nuevas cepas, hasta la actualidad, ha concebido innovaciones muy distintas dentro del trayecto pedagógico al cual estábamos acostumbrados; Así, los aspectos concernientes directamente a la clase de educación física han tenido diferentes impactos, entre los que encontramos algunos de tipo negativo y que se relacionan con la motivación y desmotivación del estudiante hacia la clase de educación física en modalidad virtual. Es indiscutible que la Educación Física ha sido concebida como una cátedra a través de la cual se promueve la actividad física, la práctica deportiva, el sano entretenimiento y las actividades recreativas al aire libre.

A pesar de todo, esta Pandemia concibió transformaciones profundas en la concepción de la clase de Educación Física generando en los estudiantes elementos de desmotivación en la realización de la misma a través de la virtualidad.

2.4 Educación física en la virtualidad

En concordancia con lo que exponen Hernando, Catasús, & Arévalo (2018), la educación virtual ha sido un modelo que emergió por los ´90 con la aparición de la internet, y que, gradualmente, ha venido siendo un actor fundamental en diferentes entornos formativos,

educativos y pedagógicos. Ahora bien, con ocasión de la aparición del Coronavirus a nivel mundial, este aspecto ha ganado mucha fuerza en la comunidad académica, ya que ha sido el medio prevalente para poder continuar con la vida académica en los diferentes niveles de escolaridad. Así mismo, y para el caso de la Educación Física, este tema no ha sido ajeno, ya que un sinnúmero de estudiantes se ha visto abocados a continuar sus clases a través de la virtualidad e, inclusive, muchos entrenamientos de deportistas han tenido que desarrollarse desde sus casas a través de esta tecnología.

2.5 Educación física en tiempos de pandemia:

2.5.1 Contexto:

La pandemia por COVID-19 ha transformado los estilos de vida a nivel mundial, los cuales requieren del esfuerzo y la colaboración de todas las personas para disminuir el riesgo y la pérdida de vidas por parte de la población. A raíz de esta pandemia, se establecieron distintas medidas de confinamiento, según sea el lugar y el impacto que haya tenido el COVID-19 en esa zona geográfica. Las medidas implementadas por los gobiernos incluyen la suspensión de distintas actividades, entre ellas la realización de clases a nivel escolar de forma presencial, con lo cual, los establecimientos adaptaron la realización de actividades en aula pasando a la realización de actividades on-line, además de la complejidad tecnológica se agrega que deben ser realizadas con un seguimiento virtual por parte del profesorado, junto a la tutela de la familia acompañando al estudiante, con la finalidad de dar una continuidad a los contenidos de los planes de estudio.

2.5.2 Educación física en el mundo digital:

Bajo el contexto de confinamiento, se ha tenido que generar diversas estrategias para poder adecuar y entregar los contenidos de los cursos a los estudiantes, sin embargo, muchas veces los procesos adaptativos no necesariamente son exitosos, pero es tarea de los docentes buscar estrategias que puedan ayudar a sobrellevar el proceso de la mejor manera. Bajo el modelo actual, sumado a las pocas horas asignadas al currículo del estudiante, se suma el factor de ser una asignatura predominantemente “práctica” lo que ha llevado a buscar distintas estrategias para de realizar la clase, algunas van desde modalidades teóricas, con trabajos

escritos, a el uso de espacios dentro de los domicilios de los estudiantes realizando algún tipo de actividad física. Esta disparidad de estrategias no permite la uniformidad de la entrega de contenidos, además no es lo mismo realizar actividad física en familias pequeñas, que familias numerosas; también los distractores familiares, muchas veces la familia interrumpe la realización de alguna actividad, perdiendo concentración o bien no permitiendo el correcto desarrollo de las actividades planificadas, mientras que otras familias facilitan, respetando el espacio de aprendizaje, procurando generar un ambiente tranquilo y minimizando las interrupciones; lo anterior no contempla otros aspectos como la posibilidad de apagar cámaras, audios, la posibilidad de realizar otras tareas online de forma simultánea, la velocidad de conexión entre otros factores que se suman a esta “aula en casa”.

CAPITULO III: METODOLOGIA

3.1 Enfoque, diseño y tipo de investigación:

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, con un alcance descriptivo transversal. Respecto al enfoque de investigación utilizado, Creswell (2013) se refiere, “Los análisis cuantitativos se interpretan a la luz de las predicciones iniciales (hipótesis) y de estudios previos (teoría). La interpretación constituye una explicación de cómo los resultados encajan en el conocimiento existente” En base a esto es que de aquel análisis deriva una o varias hipótesis (cuestiones que va a examinar si son ciertas o no) y las somete a prueba mediante el empleo de los diseños de investigación apropiados, por aquello es que la investigación fue realizada con el enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, puesto que los resultados dieron respuesta a la pregunta de investigaciones, el diseño no experimental, no genera ninguna situación, sino que observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza. Las variables independientes ocurren y no es posible manipularlas, no se tiene control directo sobre dichas variables ni se puede influir en ellas, porque ya sucedieron, al igual que sus efectos. LA investigación posee un alcance descriptivo transversal, de acuerdo a aquello se refiere, Glass & Hopkins, (1984) “La investigación descriptiva consiste en la recopilación de datos que describen los acontecimientos y luego organiza, tabula, representa y describe la recopilación de datos” puesto que la presente investigación describe a través de la observación de los resultados del análisis proveniente del instrumento de investigación la postura de los alumnos sobre la motivación y fomentación de la actividad física en tiempos de ocio en las clases de educación física y salud online. Además, citando a Unrau, Grinnell y Williams, (2005) “La investigación cuantitativa debe ser lo más “objetiva” posible. Los fenómenos que se observan o miden no deben ser afectados por el investigador, quien debe evitar en lo posible que sus temores, creencias, deseos y tendencias influyan en los resultados del estudio o interfieran en los procesos y que tampoco sean alterados por las tendencias de otros

“. Por esto es que los investigadores de la presente investigación no manipulan deliberadamente las variables de esta misma.

3.2 Universo y muestra:

El universo al cual está dirigida esta investigación engloba a todos los alumnos regulares del Liceo municipal Jorge Alessandri Rodríguez de la comuna de Tierra Amarilla. A lo que hace referencia Roberto Hernández-Sampieri (2014) “Toda investigación debe ser transparente, así como estar sujeta a crítica y réplica, y este ejercicio solamente es posible si el investigador delimita con claridad la población estudiada y hace explícito el proceso de selección de su muestra”. En base a aquello es que se utilizó como criterio de inclusión que los alumnos se encuentren en calidad de alumno regular en dicho establecimiento. El tipo de muestra utilizada en la presente investigación es no probabilístico, como hace referencia Johnson, 2014, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Battaglia, 2008b, “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador”, en base a lo cual nuestra investigación sostuvo un objetivo de estudio de acuerdo al propósito de la investigación.

La muestra abarca un total de 108 estudiantes encuestados, de los cuales 60 fueron mujeres y 48 fueron hombres, lo que significa que un 55,6% es de género femenino y un 45,4% es de género masculino, con edades comprendidas entre los 15-16 años (con un 69,5%), entre los 17-18 años (con un 27,7%) y los 19 años (con un 2,8%).

3.4 Variables de estudio:

3.4.1. Variables sociodemográficas:

En la presente investigación surgieron las siguientes variables demográficas:

Según Pedro Morales (2012) “Las variables independientes son las que elegimos libremente, o manipulamos, para verificar su efecto en, o su relación con, las variables dependientes.” Basados en esto es como definimos las siguientes variables como independientes.

- Genero
- Edad
- Tipo de conexión a clases

3.4.2. Variable motivación para la realización de actividad física:

Bueno (1993) se refiere a motivación como el proceso de surgimiento, mantenimiento, y regulación de actos que producen cambios en el ambiente y que concuerdan con ciertas limitaciones internas (planes, programas).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) Actividad físicas es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía “También la (OMS, 2008) planteo que la actividad física (AF): “Es una necesidad social, no solo individual, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea”

En el artículo de Vallerand (2007) del modelo jerárquico de motivación intrínseca y extrínseca en el deporte y la actividad física se indica que la motivación intrínseca está relacionada con diferentes consecuencias positivas en un nivel situacional (en una actividad específica, una clase o un entrenamiento) y en un nivel contextual (en el contexto de la educación física, el deporte o el ejercicio). Por lo tanto, los diferentes estudios resaltan que la motivación intrínseca está asociada de manera positiva a una cantidad de consecuencias psicológicas deseables. Estas incluyen experimentar el estado de flujo, la vitalidad, el afecto positivo, el placer, la satisfacción, el interés, la concentración, el esfuerzo, la persistencia, el espíritu deportivo y la adherencia al ejercicio, y de manera negativa con la ansiedad, el agotamiento y la fatiga.

3.4.3. Variable de frecuencia en la práctica de actividad física y deportiva en tiempos de ocio.

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que “La **actividad física** no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la

forma física” .Así mismo el concepto de deportes ha sido definido por diversos autores; según Cagigal (1975, 1966), “deporte es juego (reglamentado), practicado casi siempre en forma competitiva y con ejercicio físico”. Para García Ferrando (1990), el deporte “es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas”.

La frecuencia en la que sean realizadas estas actividades, entendiéndose como actividad física o deportiva, es de suma importancia ya que estas forman parte de los hábitos saludables, los cuales pueden perdurar a lo largo de la vida adulta junto con los beneficios que esta práctica posee. Tal como lo define el Mineduc (2013), el indicador HVS incorpora una serie de conductas auto declarado vinculado con un estilo de vida saludable, tomando en cuenta las elecciones y el entorno de las personas, es decir: hábitos alimenticios, hábitos de vida activa y hábitos de autocuidado. Así mismo la OMS recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. También esto es señalado en el artículo “Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torre Vieja (Alicante) (2014)”. Las personas que practican algún tipo de actividad física o deporte, además de obtener beneficios físicos y psicológicos poseen conductas más saludables que las personas inactivas físicamente (Balaguer, 2002; Pate, et al., 2006; Wold, 1995). La práctica de actividad física y de deporte en horario extraescolar está asociada a un mejor nivel educativo, por lo tanto es importante la promoción del ejercicio físico fuera del horario escolar, Así mismo como (Castelli, Hillman, Buck & Erwin, 2007; Marques, Gómez, Martins, Catunda & Sarmiento, 2017; Santana et al., 2016) aseguran que la educación y actividad física ofrecen una oportunidad para que niños, niñas y jóvenes sean activos en la escuela, produciendo efectos positivos en su estado físico y musculatura.

3.5. Procedimiento para la obtención de datos:

Primero se realizó la validación de nuestro instrumento por parte de expertos, A fin de obtener la información para construir el instrumento que nos permitirá obtener la información para dar cuenta de esta investigación.

Esta se realizó en Google Forms, técnica de recopilación de datos realizados por los investigadores de la presente investigación, se pretendió recopilar la valoración de parte de los alumnos de una forma más directa y personal, a fin de obtener la mayor cantidad de información relevante necesaria apuntando siempre al objetivo de estudio. Esta se les hizo llegar a través del envío por correo electrónico con un posterior aviso de aquello para una pronta contestación.

3.6. Instrumento de recolección de datos:

Los datos obtenidos fueron analizados en Google Sheets, el cual se encuentra en el apartado de aplicaciones de la página principal de Google. Google Sheets corresponde a una “aplicación de hojas de cálculo de Google Docs, el cual se trata de un servicio vía web de hojas de cálculo, realizado en tecnología AJAX. Con ella se puede realizar la mayoría de las funciones que dejan las aplicaciones de hojas de cálculos de los programas ofimáticos, como realizar operaciones entre celdas con diferentes tipos de funciones (matemáticas, financieras, lógicas, de fechas, de búsquedas, estadísticas, con cadenas e informativas), ordenar columnas, manejar diferentes hojas dentro de cada fichero, manejar ficheros del tipo xls y csv, etc. Este mismo permitió analizar la determinación y evaluación de la motivación y fomentación de las clases de educación física y salud en modalidad online genera en los alumnos en sus tiempos de ocio, es que este cuestionario posee 3 dimensiones, 1ra que consulta datos sociodemográficos y de conexión, 2da consulta la frecuencia, disposición y motivación para la realización de actividad física y deportiva de los estudiantes y la 3ra dimensión consulta la motivación para la práctica de actividad física a través de las clases de educación física ,tanto en la modalidad presencial como en la modalidad online .

Según Hernández, Fernández y Bastidas (2006), la confiabilidad de un instrumento de medición, se refiere al grado en su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales. Para Ander Egg (2002), el término confiabilidad se refiere a "la exactitud con que un instrumento mide lo que pretende medir. (p. 44). La validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. Hernández, Fernández y Baptista. (1998). Siguiendo el pensamiento de dichos autores es que utilizamos los instrumentos ya nombrados en esta investigación

3.7 Aspectos éticos:

Los participantes de la investigación, participaron de manera voluntaria y consciente sobre el tema a consultar, además de estar bajo conocimiento de que aquella información será parte fundamental de la presente investigación. Los datos y la información recopilada a través de la encuesta son de uso exclusivo de investigación en modo confidencial, respetando las normas descritas en la ley 19.628 sobre la protección a la vida privada.

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de datos:

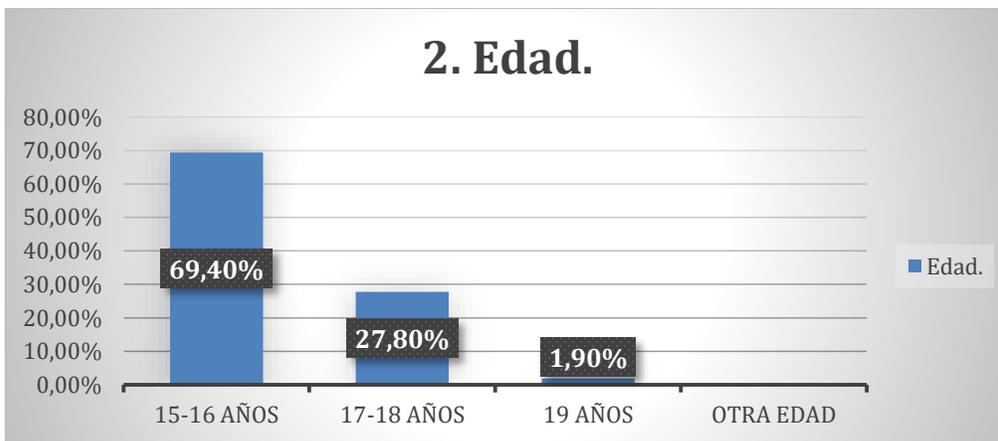
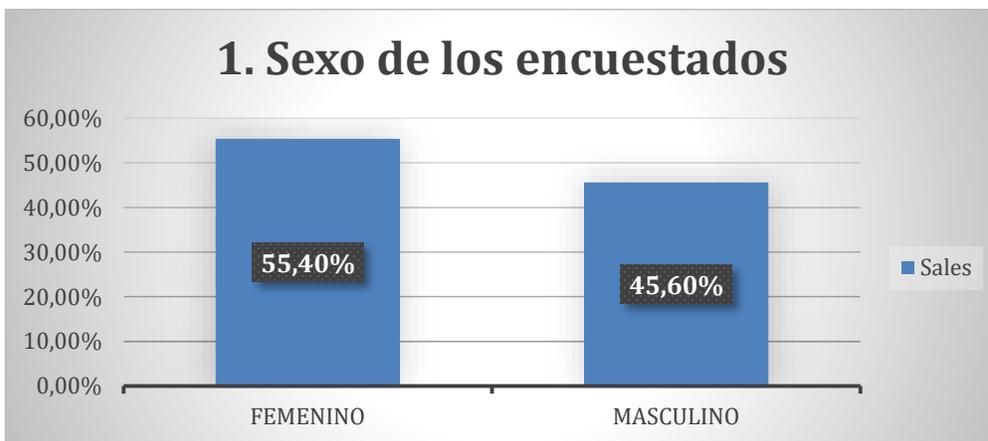
Tabla N°1: Datos sociodemográficos y de conexión.

1.Sexo de los encuestados	Cantidad	Porcentaje
Femenino	60	55,4%
Masculino	48	45,6%
2.Edad	Frecuencia	Porcentaje
15 - 16 años	75	69,4%
17 - 18 años	30	27,8%
19 años	2	1,9%
Otra edad	1	0,9%
3. ¿Tienes acceso a un dispositivo para la conexión en línea?	Frecuencia	Porcentaje
Si	55	50,9%
Sí, pero no funciona bien	46	42,6%
No, comparto con un familiar	7	6,5%
4. ¿Qué dispositivo utilizas para las clases a distancia?	Frecuencia	Porcentaje
Computador Portátil	33	31,1%
Computador de escritorio	2	1,9%
Smartphone	65	61,3%
Tablet	6	5,7%
5. Del 1 al 7 ¿Cómo evalúas tu conexión a internet?	Frecuencia	Porcentaje
1	6	5,6%

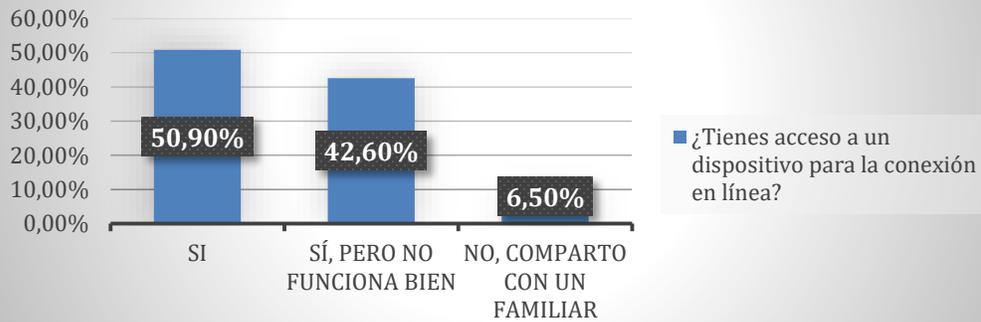
2	9	8,3%
3	15	13,9%
4	31	28,7%
5	26	24,1%
6	15	13,9%
7	6	5,6%
6. ¿Dispones de un lugar seguro y despejado para realizar las actividades en la clase de educación física y salud?	Frecuencia	Porcentaje
Si	66	61,1%
No	42	38,9%
7. Del 1 al 7 ¿Qué tan tranquilo es el ambiente en casa durante las clases virtuales de educación física y salud?	Frecuencia	Porcentaje
1	4	3,7%
2	4	3,7%
3	7	6,5%
4	18	16,7%
5	26	24,1%
6	16	14,8%
7	33	30,6%
8. Con nota del 1 al 7 ¿Cómo evaluarías la clase de educación física y salud en modalidad online?	Frecuencia	Porcentaje
1	2	1,9%
2	2	1,9%

3	4	3,7%
4	13	12%
5	20	18,5%
6	24	22,2%
7	43	39,8%

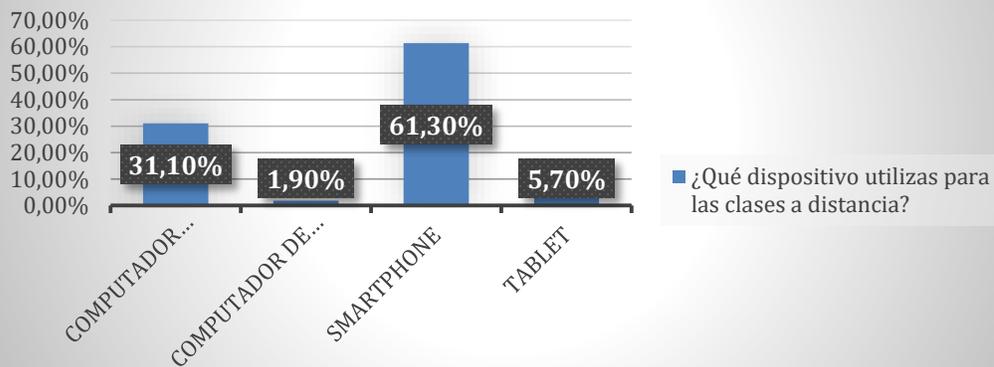
Gráficos obtenidos de la tabla N°1: Datos sociodemográficos y de conexión.



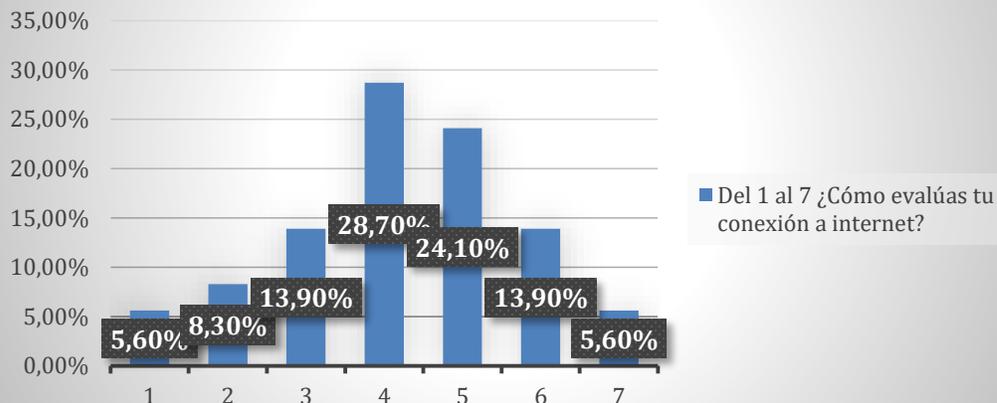
3. ¿Tienes acceso a un dispositivo para la conexión en línea?



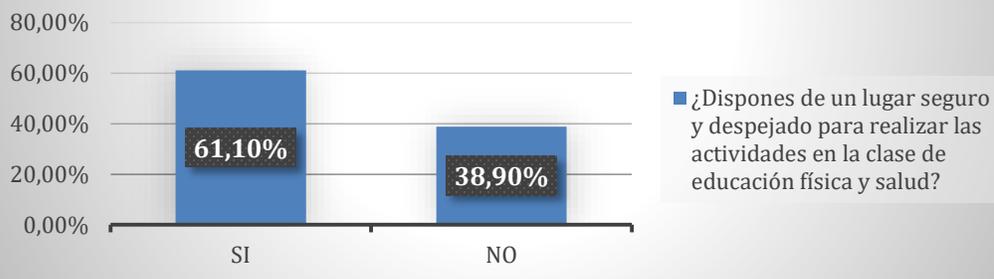
4. ¿Qué dispositivo utilizas para las clases a distancia?



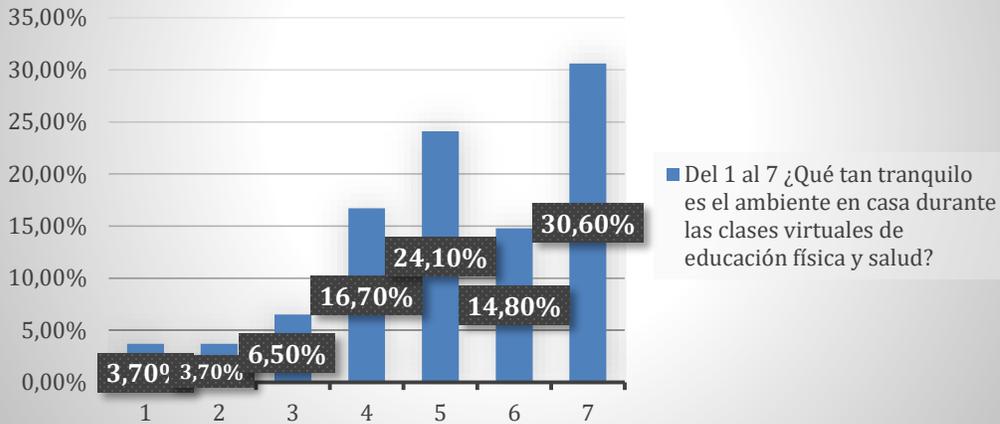
5. Del 1 al 7 ¿Cómo evalúas tu conexión a internet?



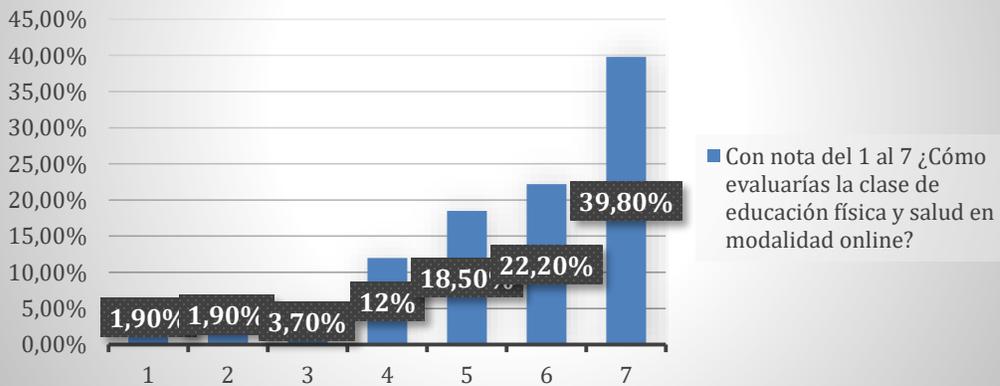
6. ¿Dispones de un lugar seguro y despejado para realizar las actividades en la clase de educación física y salud?



7. Del 1 al 7 ¿Qué tan tranquilo es el ambiente en casa durante las clases virtuales de educación física y salud?



8. Con nota del 1 al 7 ¿Cómo evaluarías la clase de educación física y salud en modalidad online?



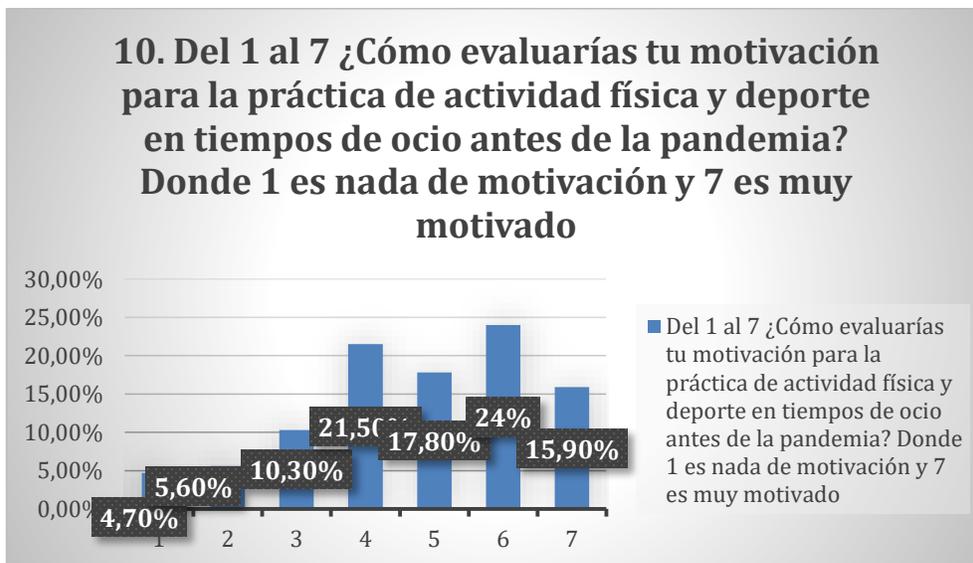
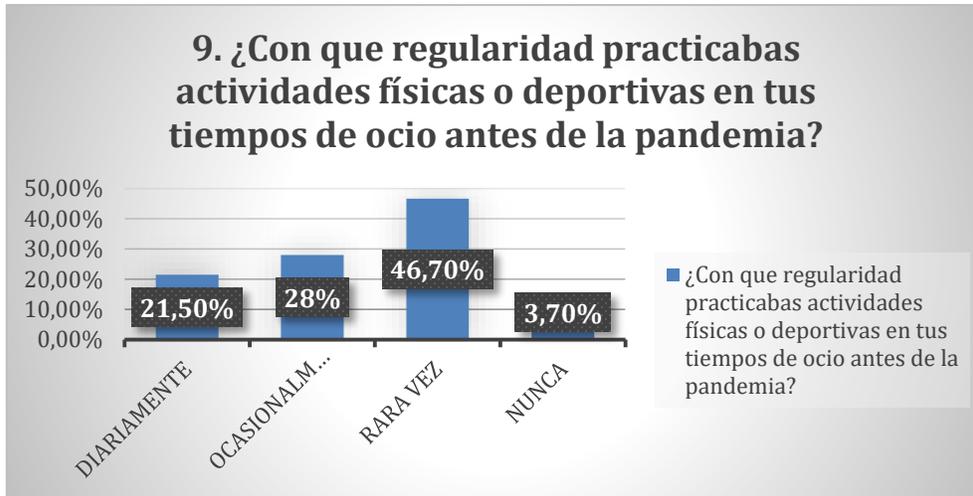
La tabla N°1 corresponde a los resultados obtenidos de la dimensión “Datos sociodemográficos” y de “conexión” perteneciente al formulario “Fomento y motivación hacia la práctica de actividad física en tiempos de ocio “.

De acuerdo a la información obtenida, un 55,4% de los estudiantes que participaron de la encuesta fueron mujeres y 45,6% hombres, la mayoría del curso (61,1%) indico que dispone de un lugar seguro y despejado para realizar las clases de educación física, la mayoría también indico que disponen de un dispositivo propio ya sea un computador portátil (31,1%) como un Smartphone (61,3%) para las clases a distancia, por último se obtuvo que todos los encuestados poseen una conexión a internet con calificación entre 1 a 7 de la escala propuesta, obtuvo 5,6% la nota 1 , 8,3 % la nota 2, 13,9% la nota 3, 28,7% la nota 4, 24,1% la nota 5, 22,2% la nota 6 y finalmente 39,8% la nota 7.

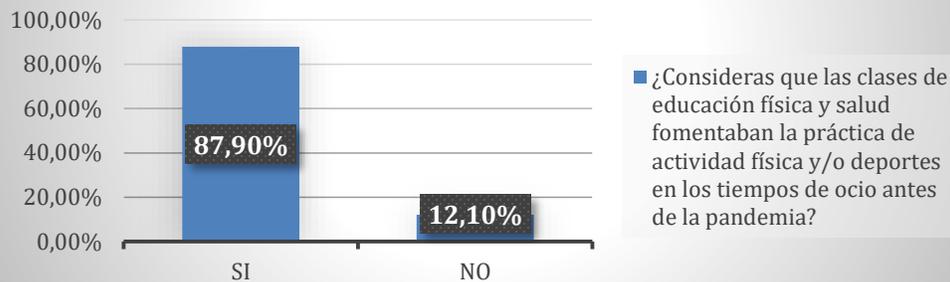
Tabla N°2: Frecuencia, disposición y motivación en la práctica de actividad física y deportiva en tiempos previos a la pandemia.

9. ¿Con que regularidad practicabas actividades físicas o deportivas en tus tiempos de ocio antes de la pandemia?	Frecuencia	Porcentaje
Diariamente	23	21,5%
Ocasionalmente	30	28%
Rara vez	50	46,7%
Nunca	4	3,7%
10. Del 1 al 7 ¿Cómo evaluarías tu motivación para la práctica de actividad física y deporte en tiempos de ocio antes de la pandemia? Donde 1 es nada de motivación y 7 es muy motivado	Frecuencia	Porcentaje
1	5	4,7%
2	6	5,6%
3	11	10,3%
4	23	21,5%
5	19	17,8%
6	26	24%
7	17	15,9%
11. ¿Consideras que las clases de educación física y salud fomentaban la práctica de actividad física y/o deportes en los tiempos de ocio antes de la pandemia?	Frecuencia	Porcentaje
Si	94	87,9%
No	13	12,1%
12. Respecto a antes de la pandemia del COVID-19, ¿Realizabas actividad física y/o algún deporte después de terminar con la jornada escolar?	Frecuencia	Porcentaje
Diariamente	24	22,4%
Ocasionalmente	36	33,6%
Rara vez	36	33,6%
Nunca	11	10,3%

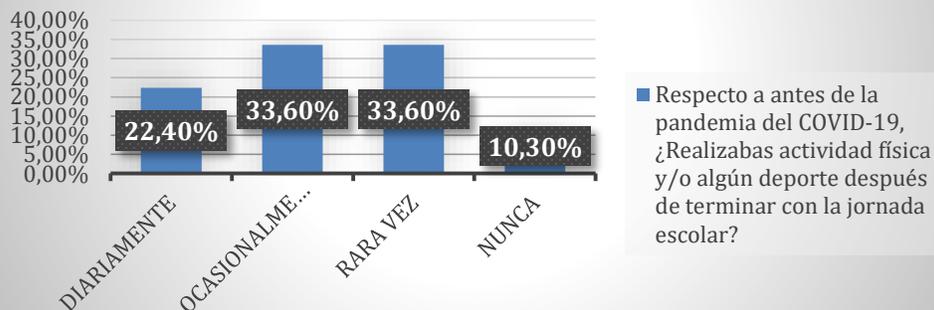
Gráficos obtenidos de la tabla N°2: Frecuencia, disposición y motivación en la práctica de actividad física y deportiva en tiempos previos a la pandemia.



11. ¿Consideras que las clases de educación física y salud fomentaban la práctica de actividad física y/o deportes en los tiempos de ocio antes de la pandemia?



12. Respecto a antes de la pandemia del COVID-19, ¿Realizabas actividad física y/o algún deporte después de terminar con la jornada escolar?



La tabla N°2 corresponde a los resultados obtenidos de la dimensión “Frecuencia, disposición y motivación para la realización de actividad física y deportiva en tiempos previos a la pandemia “pertenece al formulario “Fomento y motivación hacia la práctica de actividad física en tiempos de ocio “. De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de los estudiantes con un 24% indicaron que si se sentía motivado para realizar actividad física y/o algún deporte en tiempos de ocio antes de la pandemia (señalando el número 6 en la escala de motivación). Respecto a que, si los estudiantes realizaban actividad física y/o algún deporte después de la jornada escolar, antes de la pandemia, en su mayoría un 33,6% afirmaba que ocasionalmente realizaban actividad física y/o deportes y de igual manera un 33,6% indicaba que rara vez realizaban actividad física y/o algún deporte. La mayoría de los estudiantes (un

87,9% del total) considera que las clases de educación física y salud fomentaban la práctica de actividad física en los tiempos de ocio antes de la pandemia y, por último, un 46,7% de los estudiantes indico que rara vez realizaban actividades físicas y deportivas en su tiempo libre antes de la pandemia.

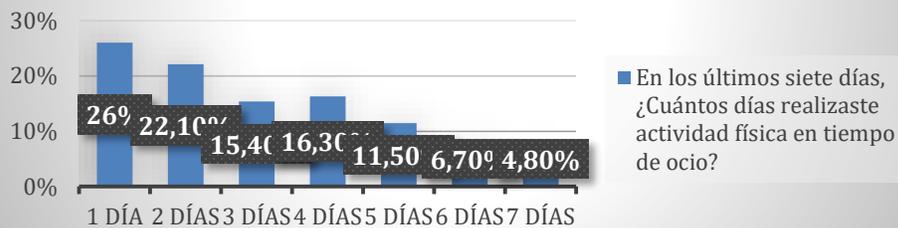
Tabla N°3: Motivación para la práctica de actividad física a través de las clases de Educación física en tiempos de pandemia.

13. En los últimos siete días, ¿Cuántos días realizaste actividad física en tiempo de ocio?	Frecuencia	Porcentaje
1 Día	27	26%
2 Días	23	22,1%
3 Días	16	15,4%
4 Días	17	16,3%
5 Días	12	11,5%
6 Días	7	6,7%
7 Días	5	4,8%
14. Las clases de educación física y salud en modalidad online me han motivado a realizar actividad física durante la pandemia.	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	16	15,1%
De acuerdo	32	30,2%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	42	39,6%
En desacuerdo	12	11,3%
Totalmente en desacuerdo	4	3,8%
15. ¿Estás de acuerdo con los métodos de enseñanza que utiliza tu profesor/a en las clases de educación física y salud en modalidad online?	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	41	38,7%
De acuerdo	44	41,5%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	16	15,1%
En desacuerdo	4	3,8%
Totalmente en desacuerdo	1	0,9%

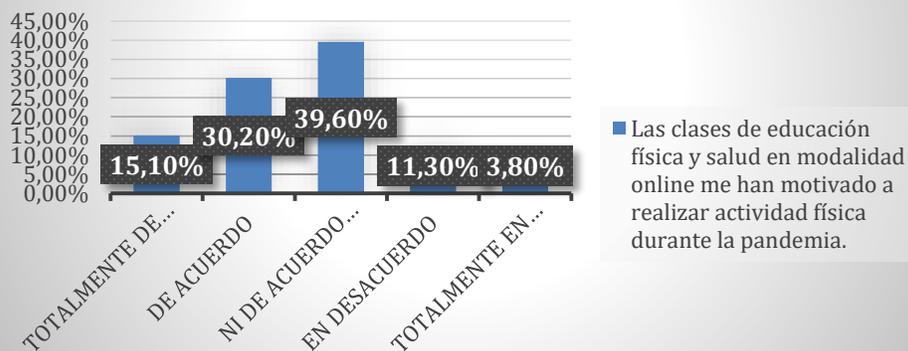
16. ¿Realizas alguna otra actividad física en casa después de terminar con la jornada escolar?	Frecuencia	Porcentaje
Si	59	55,7%
No	47	44,3%
17. Respecto a la modalidad online, ¿Crees que esta modalidad afecto tu motivación para realizar actividad física?	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	10	9,5%
De acuerdo	24	22,9%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	39	37,1%
En desacuerdo	15	14,3%
Totalmente en desacuerdo	17	16,2%
18. En una escala de 1 al 7 ¿Qué tanto sientes que han sido de motivadoras las clases de Educación física y salud online?	Frecuencia	Porcentaje
1	2	1,9%
2	4	3,8%
3	9	8,5%
4	21	19,8%
5	26	24,5%
6	26	24,5%
7	18	17%
19. ¿Crees que se debería cambiar la manera de realizar las clases de educación física y salud online?	Frecuencia	Porcentaje
Si	23	21,3%
No	85	78,7%

Gráficos obtenidos de la Tabla N°3: Motivación para la práctica de actividad física a través de las clases de Educación física en tiempos de pandemia.

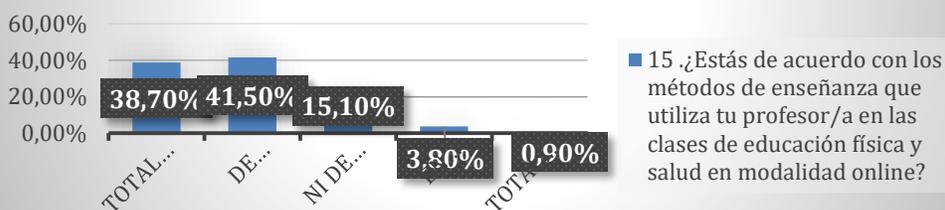
13. En los últimos siete días, ¿Cuántos días realizaste actividad física en tiempo de ocio?



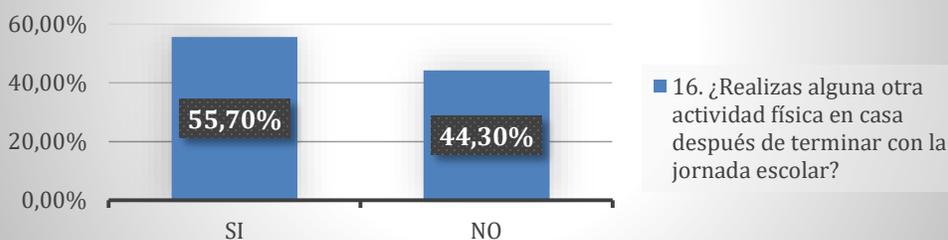
14. Las clases de educación física y salud en modalidad online me han motivado a realizar actividad física durante la pandemia.



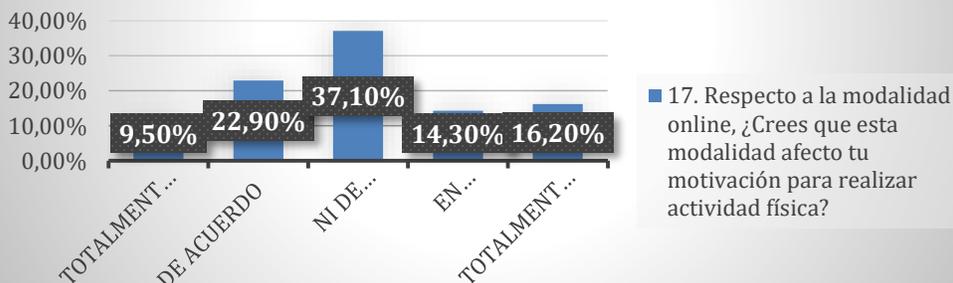
15. ¿Estás de acuerdo con los métodos de enseñanza que utiliza tu profesor/a en las clases de educación física y salud en...



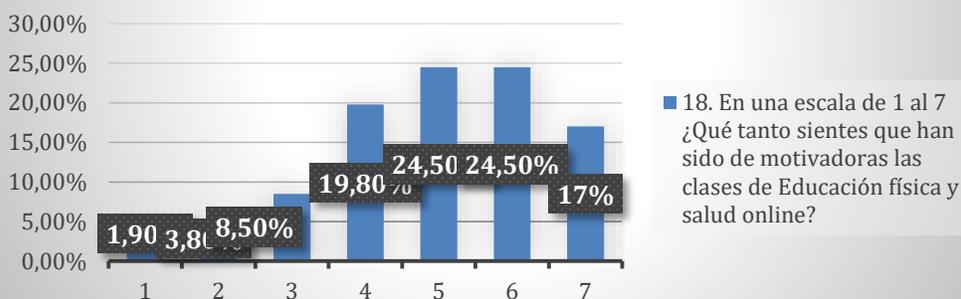
16. ¿Realizas alguna otra actividad física en casa después de terminar con la jornada escolar?



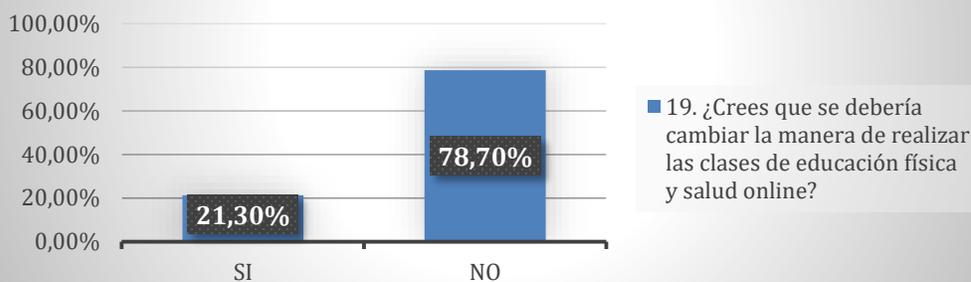
17. Respecto a la modalidad online, ¿Crees que esta modalidad afecto tu motivación para realizar actividad física?



18. En una escala de 1 al 7 ¿Qué tanto sientes que han sido de motivadoras las clases de Educación física y salud online?



19. ¿Crees que se debería cambiar la manera de realizar las clases de educación física y salud online?



La tabla N°3 corresponde a los resultados obtenidos de la dimensión “Motivación para la práctica de actividad física a través de las clases de Educación Física y Salud en tiempos de pandemia” del formulario “Fomento y motivación hacia la práctica de actividad física en tiempos de ocio”. De acuerdo a los resultados obtenidos, en el contexto de la pandemia y las clases en modalidad online, la mayoría de los estudiantes con un 26% indicaron que solamente un día de la semana realizaron actividad física durante su tiempo de ocio, por su parte el 22,1% indicaron que realizan 2 veces a la semana, el 15,4% indicaron que 3 veces a la semana y a su vez se promedió que el 39,3% indicaron que realiza entre 4 a 7 días a la semana, también la mayoría de los estudiantes con un 39,6% indicaron estar ni de acuerdo ni en desacuerdo

con la declaración de que las clases de educación física en modalidad online motiva a realizar actividad física, un 15,1% indicó estar totalmente de acuerdo, también un 30,2% indicó estar de acuerdo, el 11,3% indicó estar en desacuerdo, y solo el 3,8% indicó estar totalmente en desacuerdo con dicha declaración. Por otra parte, la mayoría de estudiantes los que corresponden a un 41,5% afirman estar de acuerdo con los métodos de enseñanza utilizado por su profesor/a en las clases de modalidad online, seguido por un 38,7% que dicen estar totalmente de acuerdo, un 15,1% dicen no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 3,8% están en desacuerdo y solo un 0,9% está totalmente en desacuerdo. También, la mayoría de los estudiantes con un 55,7% afirmo si realizar actividad física después de terminar con la jornada escolar, a su vez un 44,3% indicó no realizar dicha actividad física, también, un 9,5% indico estar totalmente de acuerdo en que la modalidad online afecto su motivación para realizar actividad física, asimismo, un 22,9% indicó estar de acuerdo, un 37,1% indico no estar ni de acuerdo ni en desacuerdo, un 14,3% indicó estar en desacuerdo y un 16,2 % indicó estar totalmente en desacuerdo. En una escala del 1 al 7 un 24,5% clasificó con número 5 y otro 24,5% clasificaron con numero 6 lo motivadoras que han sido las clases de educación física y salud en su modalidad online, siguiendo con esto tenemos que solo un 1,9% indicaron la escala 1, un 3,8% indicó 2, un 19,8% indicó 4 y por último un 17% indicó la escala número 7. Finalmente, un 78,7% indicó que no se debería cambiar la manera de realizar las clases de educación física en modalidad online y por otra parte un 21,3% indicó que si debería.

CAPITULO V: CONCLUSIONES

De acuerdo a la información obtenida, logramos identificar que los estudiantes consideran que las clases de Educación física y Salud en modalidad online generan la misma motivación para la realización de esta tanto en modalidad online como en presencial; se logra observar que los estudiantes no están de acuerdo ni en desacuerdo en que la modalidad online fomente la realización de actividades físicas y deportivas en tiempos de ocio, además que la mayoría de los estudiantes actualmente, declaran que realizan entre 1 a 3 veces a la semana actividades físicas o deportivas en tiempos de ocio, sin embargo, según lo señalado por la mayoría de ellos, previo a la pandemia rara vez realizaban actividades físicas y deportivas luego de su jornada escolar, pero si consideraban que las clases de educación física y salud fomentaban la realización de actividades física o deportivas en tiempos de ocio. Lo que demuestra que en la actualidad los estudiantes se encuentran realizando más actividad física semanalmente en comparación a tiempos pre pandémicos. Lo anterior refleja que durante el periodo de confinamiento si se logra desarrollar hábitos saludables en sus vidas cotidianas.

Por otra parte, los estudiantes consideran que no se debiera cambiar la forma de realizar las clases de Educación Física y Salud online, estando de acuerdo con los métodos empleados actualmente; en concordancia con lo anterior, además, se identificó que la mayoría de los estudiantes posee un nivel estable de conexión a internet, con un espacio y ambiente lo suficientemente tranquilo para lograr una realización adecuada de la clase, con lo anterior se entiende que la clase de Educación Física y Salud sí cumple el objetivo de hacer que los estudiantes reduzcan el sedentarismo y tengan actividad física y deportiva durante la misma; se logró determinar que la motivación con la que los estudiantes desarrollan las clases de Educación Física y Salud en modalidad online si fomenta la práctica de actividad física y ejercicios en su tiempo de ocio. Luego de analizar la información obtenida en esta investigación podemos afirmar que cada objetivo planteado fue cumplido.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguado, L. (2005). Emoción, afecto y motivación. Madrid: Alianza Editorial
- Alcock, J. (1998). *Animal Behavior: An Evolutionary Approach* (6th ed.). Sunderland, MA: Sinauer Associates, Inc.
- Alonso Tapia, J. (1992 a). *¿Qué es lo mejor para motivar a mis alumnos? Análisis de lo que los profesores saben, creen y hacen al respecto*, Madrid: Servicio de Publicaciones de la Universidad Autónoma.
- Alonso Tapia, J. (2000). *Motivar para el aprendizaje: teoría y estrategias*. Barcelona: Edebé.
- Alonso Tapia, J. (2002). *Motivación y aprendizaje en el aula. Cómo enseñar a pensar*. Madrid: Santillana.
- Álvarez Blanco, L., & Martínez-González, R. A. (2016). Cooperación entre las familias y los centros escolares como medida preventiva del fracaso y del riesgo de abandono escolar en adolescentes. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 10(1), 175-192.
- Ander-Egg, E. (2002). *Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad*. Argentina. Editorial Lumen.
- Andrade, F. A., & Pizarro, J. P. (2007). Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. *Programa de Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar*, 1-13.
- Atkinson, J.W. (1977). Motivation for achievement. En T. Blass (Ed.), *Personality variables in social behavior*. Hisdale, NJ: Erlbaum.
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida de la adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- Bellofiore, C. G. (2019). *Estudio descriptivo del nivel de satisfacción motivacional del personal de la PyME familiar MDC. Ushuaia, Tierra del Fuego–2013-2015 (Doctoral dissertation)*.

Bindra, D. (1969). The interrelated mechanisms of reinforcement and motivation, and the nature of their influence on response. En W.J. Arnold y D. Levine (eds.): Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln: University of Nebraska Press

Bolles, R.C. (1978). Teoría de la Motivación. Investigación Experimental y Evaluación. México: Trillas.

Bueno, J. A. (1993): La motivación en los alumnos de bajo rendimiento académico: desarrollo y programas de intervención. Madrid: Universidad Complutense.

Cagigal, J. M. (1975): El Deporte de la Sociedad Actual. Prensa española. Madrid.

Castelli, D., Hillman, C., Buck, S., & Erwin, H. (2007). Desempeño académico y de aptitud física en estudiantes de tercer y quinto grado. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 239-252.

Castelli, D., Hillman, C., Buck, S., & Erwin, H. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239-252. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.2.239>

Chiavetano, I. (1990). Administración de recursos humanos/por Idalberto Chiavetano (No.658.31 C4Y.).

Colef, C. “Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la Covid 19 en las clases de EF para el curso 2020-2021”. *Revista española de Educación Física y Deportes*, num 429 (2020): 81-93.

Creswell, J. W. (2009). *Research Design: qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (3.ªed.). Londres: Sage.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1991). *A Motivational Approach to Self: Integration in*

Dietz W. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*. 1998; 101: 518–525

Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048. doi: 10.1037//0003-066X.41.10.1040.

Elliot, A. J.; Mcgregor, H. A. A 2×2 achievement goal framework. *Journal of personality and social psychology*, 2001, vol. 80, n° 3, p. 501.

En t. J. Environ. Res. Salud pública 2014, 11, 773-791; doi: 10.3390 / ijerph110100773.

Flores, R. y Gómez, J. (2010). Un estudio sobre la motivación hacia la escuela secundaria en estudiantes mexicanos. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 12 (1), 1-21.

Freud, S. (2021). Tres ensayos sobre teoría de la sexualidad. Brokling House Press.

Gagliardi, V. “Desafíos educativos en tiempos de pandemia”. *Questión/Cuestión Vol: 1* (2020): e312.

García Ferrando (1990:31): Aspectos sociales del deporte. Alianza Editorial. Madrid.

Garrido Gutiérrez, I. (1995). Motivación biológica. En A. Ferreras (Ed.), *Psicología básica. Introducción al estudio de la conducta humana* (pp. 453- 471). Madrid: Ediciones Pirámide S.A.

Garrido-Gutiérrez, I. (1995). Motivación cognitiva y social. En A. Ferreras (Ed.), *Psicología básica. Introducción al estudio de la conducta humana*. Madrid: Ediciones Pirámide S.A.

Glass, Gene V; y Hopkins, Kenneth D. 1984. *Statistical methods in education and psychology*. Prentice-Hall (Englewood Cliffs, N.J.)

González-Fernández, A. (2005). *Motivación académica. Teoría, aplicación y evaluación*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Good, T. y Brophy, J. (1996). *Psicología Educativa Contemporánea*. México, D.F.: McGraw-Hill.

Grau, R. et al. (2004). Metodología de la investigación. Universidad de Ibagué. Corunversitaria.

Hernández Sampieri, R, Fernández, C & Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. (Quinta Edición). México D.F, México: McGraw-Hill

Hernández Sampieri, R, Fernández, C & Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. (Quinta Edición). México D.F, México: McGraw-Hill.p.92.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación (cuarta edición ed.).

Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, Pilar, "Capítulo 1. Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias" en Metodología de la investigación, sexta edición, McGraw Hill Education, México, 2014, pp.5.

Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, Pilar, "Capítulo 1. Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias" en Metodología de la investigación, sexta edición, McGraw Hill Education, México, 2014, pp.6.

Hernández, Fernández, & Baptista. (2003). Metodología de la Investigación.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (1998). Metodología de la investigación (2ª ed.). México D. F.: McGraw-Hill Interamericana.

Huang, R.; Liu, D.; Tlili, A.; Knyazeva, S.; Chang, T. W.; Zhang, X.; et al. "Guidance on open educational practices during school closures: Utilizing oer under Covid-19 pandemic in line with Unesco oer recommendation". Beijing: Smart Learning Institute of Beijing Normal University. 2020.

Julio Yana Molleapaza. (06/07/2020).La motivación y rendimiento académico de estudiantes en la ies nuestra señora de alta gracia. Journal of the academy, 3, 77.

León, J. (2010). Inteligencia emocional y motivación en el deporte. Tesis doctoral: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Luna-Rojas, M., & Ávila-Mediavilla, C. (2021). Motivación y Educación Física en la Virtualidad. CIENCIAMATRIA, 7(13), 138-157. <https://doi.org/10.35381/cm.v7i13.476>

Maehr, M. L. y Braskamp, L. A. (1986). The motivation factor. A theory of personal investment. Lexington, MA: Lexington Books.

Marcos Becerro, J. (1990). Salud y deporte para todos. Madrid: Eudema.

Márquez-Villegas, Claudia; Álvarez-Zuñiga, Miguel Ángel y Rivera-Jara, Camila. Educación Física en tiempos de Pandemia. Chile. Revista Observatorio del Deporte Vol: 6 num 3 (2020): 65-72.

Márquez-Villegas, Claudia; Álvarez-Zuñiga, Miguel Ángel y Rivera-Jara, Camila. Educación Física en tiempos de Pandemia. Chile. Revista Observatorio del Deporte Vol: 6 num 3 (2020): 65-72.

Martínez Avilés, C., Vargas Aguilar, N. and Martínez García, M. (2015). Disminución de la actividad y ejercicio físico en el envejecimiento. Formacionasunivep.com.

Maslow, A. (1954): Motivation and personality. Nueva York: Harper & Row.

Maslow, A. (1991). Motivación y personalidad. Ediciones Díaz de Santos.

McClelland, D.C. (1961). The achieving society. New york: Free Press

Metodología de la investigación (6ª ed., pp. 170-191). Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. México: McGraw-Hill.

Miguel Ángel Prieto Bascon. (05/2011). Educación física y salud innovación y experiencias educativas, 42, 2.

Ministerio de Educación de Chile, Mineduc. (2013). Fundamentos. Otros indicadores de calidad educativa.

- Monteagudo, M.J. (2004). Los beneficios del ocio: qué son y para qué sirven. *Adoz. Revista de Estudios de Ocio*, 28, 5563-72.
- Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. En R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol. I. Student motivation* (pp. 39-73). New York: Academic Press.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328 – 346.
- Organización Mundial de la Salud, Commission on Social Determinants of Health. (2005). Commission on Social Determinants of Health. Towards a conceptual framework for analysis and action on social determinants of health. Geneva: World Health Organization. p. 17-18.
- Perea-Caballero AL, López-Navarrete GE, Perea-Martínez A, et al. Importancia de la Actividad Física. *Sal Jal*. 2019; 6(2):121-125.
- Personality. En R. Dienstbier (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38*.
- Pino, Raúl. (2010). *Metodología de la Investigación*. Lima: Editorial San Marco, p. 134.
- Reeve, J. (1994). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw-Hill
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S. y Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28(2), 147-169.
- Sáenz López, P. (1998). *La formación del maestro principiante especialista en E.F. Tesis Doctoral inédita*. Universidad de Sevilla
- Sáez-López, P. (1994) *Metodología en educación física: ¿Enseñanza global o analítica?* *Habilidad Motriz*. 4. 33-38.

Salinas Martínez, F., Cocca, A., Mohamed, K. and Vicianá Ramírez, J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. [Online] Redalyc.org. Available at

Santana, C., Azevedo, L., Cattuzzo, M., Hill, J., Andrade, L., & Prado, W. (2016). Fitness físico y rendimiento académico en los jóvenes: Una revisión sistemática. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 579-603.

Soler-Lanagrán, A.; Castañeda-Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*. 9(2):187-198.

Stefanou, C. R., Perencevich, K. C., DiCintio, M. y Turner, J. C. (2004). Supporting autonomy in the classroom: ways teachers encourage student decision making and ownership. *Educational Psychologist*, 39(2), 97-110.

Stellian, R., Buitrago, J. P. D., & Bedoya, D. A. L. (2018). Fragilidad financiera empresarial y expectativas de ingresos: evidencias de un modelo multi-agentes. *Cuadernos de economía (Santafé de Bogotá)*, 37(73), 225-254.

Xxx_____Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*. 9(2):187-198.

Vallerand, R. J. & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise: a Review Using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed., pp. 389-416). New York: John Wiley & Sons.

Vallerand, R.J (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. A review an a look at the future. In: *Hand-book of sport psychology*. Ed: Tenenbaum, G. and Eklund, R.C. 3rd edition. New York: John Wiley. 59-83

Vansteenkiste, M., Lens, W. y Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in selfdetermination theory: another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.

Weiss, M. R. y Chaumenton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. Horn (Eds.), *Advances in sport psychology*, 61-101. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, M., Grinnell, R. M., & Unrau, Y. A. (2005). Case levels design. En R. M. Grinnell & Y. A. Unrau (Eds.), *Social work: Research and evaluation. Quantitative and qualitative approaches* (7.a ed., pp. 171-184). New York: Oxford University Press

Wong, R. (2000). *Motivation. A Biobehavioural Approach*. Cambridge: Cambridge University Press.

A. Wilder-Smith, D.O. Freedman. Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak.

Yolanda Escalante. (Julio-agosto 2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Esp salud pública*, 85,326.

José Antonio Casajús, Germán Vicente Rodríguez. (2011). *Ejercicio físico y salud en poblaciones especiales*. España: consejo superior de deportes.

ANEXOS

Firmas de expertos, validando el instrumento de investigación utilizado.

Sergio Araya Sierralta

NOMBRE DEL EVALUADOR(A)



FIRMA

Fecha: 23 noviembre 2021.

MARIBEL PARRA SALDÍAS

NOMBRE DEL EVALUADOR(A)



FIRMA

Fecha: 11 noviembre 2021.

Cuestionario: Fomento y motivación hacia la práctica de actividades físicas en tiempos de ocio en alumnos del liceo Jorge Alessandri Rodríguez.

Ira Dimensión: Datos sociodemográficos y de conexión.

1. Sexo

- 1.Femenino
 2.Masculino
-

2. Edad

- 15 -16 años
 17-18 años
 19 años
 Otra edad
-

3.¿Tienes acceso a un dispositivo para la conexión en línea?

1. Si
 2. Si, pero no funciona bien
 3. No, comparto con un familiar

4. ¿Qué dispositivo utilizas para las clases a distancia?

- 1. Computador portatil
- 2. Computador de escritorio
- 3. Smartphone
- 4. Tablet

5. Del 1 al 7, ¿Cómo evalúas tu conexión a internet?

1 2 3 4 5 6 7

Muy mala Excelente

6. ¿Dispones de un lugar seguro y despejado para realizar las actividades en la clase de educación física y salud?

Sí

No

7. Del 1 al 7 ¿Qué tan tranquilo es el ambiente en casa durante las clases virtuales de educación física y salud?

1 2 3 4 5 6 7

Mal ambiente Ambiente optimo

8. Con nota del 1 al 7 ¿Cómo evaluarías la clase de educación física y salud en modalidad online?

1 2 3 4 5 6 7

Nota mínima Nota máxima

2da Dimensión: Frecuencia, disposición y motivación en la práctica de actividad física y deportiva en tiempos previos a la pandemia.

9.¿Con que regularidad practicabas actividades físicas o deportivas en tus tiempos de ocio antes de la pandemia?

- 1. Diariamente
- 2. Ocasionalmente
- 3. Rara vez
- 4. Nunca

10. Del 1 al 7 ¿Cómo evaluarías tu motivación para la practica de actividad física y deporte en tiempos de ocio antes de la pandemia?. Donde 1 es nada de motivación y 7 es muy motivado.

1 2 3 4 5 6 7

Nada de motivación ○○○○○○○○ Muy motivado

11. Consideras que las clases de educación física y salud fomentaban la practica de actividad física y/o deportes en los tiempos de ocio antes de la pandemia?

Si

No

12. Respecto ha antes de la pandemia del COVID-19, realizabas actividad física y/o algún deporte después de terminar con la jornada escolar?

1. Diariamente

2. Ocasionalmente

3. Rara vez

4. Nunca

3ra Dimensión:” Motivación para la práctica de actividad física a través de las clases de Educación Física y Salud en tiempos de pandemia.”.

13. En los últimos siete días, ¿Cuántos días realizaste actividad física en tiempo de ocio?

- 1 Día
- 2 Días
- 3 Días
- 4 Días
- 5 Días
- 6 Días
- 7 Días

14. Las clases de educación física y salud en modalidad online me han motivado a realizar actividad física durante la pandemia.

- 1. Totalmente de acuerdo
 - 2. De acuerdo
 - 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - 4. En desacuerdo
 - 5. Totalmente en desacuerdo
-

15. ¿Estas de acuerdo con los métodos de enseñanza que utiliza tu profesor/a en las clases de educación física y salud en modalidad online?

- 1. Totalmente de acuerdo
 - 2. De acuerdo
 - 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - 4. En desacuerdo
 - 5. Totalmente en desacuerdo
-

16. ¿Realizas alguna otra actividad física en casa después de terminar con la jornada escolar?

- Sí
 - No
-

17. Respecto a la modalidad online, me he sentido igual de motivado/a que en las clases presenciales.

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. De acuerdo
- 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4. En desacuerdo
- 5. Totalmente en desacuerdo

18. En una escala de 1 al 7 ¿Qué tanto sientes que han sido de motivadoras las clases de Educación física y salud online?.

1 2 3 4 5 6 7

Para nada motivantes. ○○○○○○○○ Muy motivante

19. ¿Crees que se debería cambiar la manera de realizar las clases de educación física y salud online?

- Si
- No

Comisión evaluadora

Ximena Álvarez Barría: _____

Hugo Martínez Cortes: _____

Rodrigo Díaz Guaita: _____