

UNIVERSIDAD METROPOLITANA
ESCUELA DE EDUCACIÓN

FACTORES QUE MOTIVAN A ADOLESCENTES DE
12 A 18 AÑOS A REALIZAR ACTIVIDAD FISICA:
INVESTIGACION DOCUMENTADA

SHARLENE ALICEA REYES

2018

DEDICATORIA

Primero que todo, este trabajo se lo dedico al dador de mi vida, Dios. Por estar conmigo en cada paso que doy y no dejarme caer. Por las fuerzas y las ganas que me brindó para culminar esta investigación. Segundo, a mis padres Inocencio Alicea y Carmen F. Reyes, mis segundos padres Néstor Armáis e Ivette Reyes, mi hermana Tatiana Alicea y mi abuela Josefa Campos por ser pieza clave en mi crecimiento personal y profesional. Gracias familia por su apoyo incondicional y por ser mi soporte. Tercero y no menos importante, a Bredwin Alvarado, por sus ganas de verme triunfar y por creer en mi potencial.

A todos y cada uno GRACIAS. Sin su granito de arena esto no hubiese sido posible.

AGRADECIMIENTOS

Fue una larga travesía de la cual muchas personas fueron partícipe y toda mi vida estaré agradecida. Cada persona que haya sido parte de mi educación desde pequeña merece ser reconocido por lo que hoy soy yo. Por lo tanto, gracias a todos mis maestros de la escuela elemental Agustín Balseiro, escuela intermedia Rafael Balseiro & Héctor M. Ruiz y escuela superior Fernando Suria. Sin dejar de lado a todos mis profesores de la Universidad de Puerto Rico en Arecibo y la Universidad Metropolitana en Cupey. Todos han aportado variedad de conocimientos a mi vida. Además, quiero reconocer al Sr. Fernando Aybar por su ayuda, paciencia y motivación. Gracias por ofrecerme las herramientas y ayudarme con mi crecimiento profesional. Al igual que, agradezco mucho a Rebeca Navarro por su atención y ayuda en todo momento durante éste trayecto.

También, extendiendo todo mi agradecimiento a todas mis amistades que siempre me brindaron palabras de aliento.

TABLA DE CONTENIDO

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Sumario.....	vi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	1
Planteamiento del Problema.....	2
Justificación.....	3
Propósito.....	3
Preguntas de investigación.....	4
Limitaciones.....	4
Delimitaciones.....	4
Definición de términos.....	5
CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LITERATURA.....	6
Marco Conceptual.....	6
Marco Teórico.....	7
Marco Empírico.....	9
CAPÍTULO III: METODOLOGIA.....	19

Muestra o Población.....	19
Diseño.....	19
Procedimiento.....	19
Instrumento.....	21
Análisis de Datos.....	21
CAPÍTULO IV: HALLAZGOS.....	22
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	30
Conclusiones.....	30
Recomendaciones.....	31
REFERENCIAS.....	33
APÉNDICES.....	40

RESUMEN

El propósito de éste estudio es conocer los factores que motivan a los adolescentes de 12 a 18 años a realizar actividad física. Ésta es un movimiento corporal que incrementa el gasto de energía por lo que, se tiene como fin, ayudar a los docentes a poder mantener una sociedad físicamente activa. En esta investigación se analizaron diez estudios de distintos países en donde se muestran los factores motivacionales de adolescentes de ambos géneros. Para poder analizar los factores motivacionales se utilizó la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci que trata sobre las dos motivaciones que existen y sus reguladores. Basado en la teoría, la motivación más frecuente en los adolescentes es la extrínseca ya que realizan las actividades por obtener algún beneficio.

Los estudios analizados investigaron las estrategias para estimular la motivación y conocer los propósitos por los cuales los adolescentes realizan actividades físicas. La vigencia de los mismos es desde el 2009 hasta el 2018.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

La actividad física es indispensable para poder tener un estilo de vida saludable. La misma, es uno de los métodos más efectivos que aseguran una sociedad productiva (Gavin, Malo & Moudrakovski, 2016) y es un factor sumamente importante para combatir la obesidad (Zhu & Chen, 2013). Además, promueve beneficios para la salud mental y social del estudiantado. Por esto es que la educación física tiene como objetivo desarrollar en los adolescentes habilidades para que puedan ser físicamente activos. No obstante, la motivación de los alumnos va en decadencia según aumenta su edad (Zhang, Solmon & Gu, 2012). Incluso, se ha podido demostrar que los mismos no realizan los 60 minutos que se recomiendan diarios para poder tener un estilo de vida físicamente activo (Zhu & Chen, 2013). Por tal razón, se debe conocer el nivel de interés que sienten los adolescentes hacia la clase de educación física y analizar los factores que influyen a la hora de realizar actividades físicas (Granero-Gallegos, Banera-Estremera, Sánchez-Fuentes & Martínez-Molina, 2014).

Además, se afirma que las horas que los adolescentes estén en la escuela son una oportunidad para influenciar positivamente en los niveles de actividad física (Duncan, Strycker & Chaumeton, 2016). Por su parte, se ha encontrado que algunos docentes entienden que cuando el estudiantado aplica en el aula lo aprendido es posible que realicen estas actividades fuera de la escuela (Zhu & Chen, 2013). Además, se ha comprobado que uno de los factores que motivan a los estudiantes son sus amigos y familiares (García, Sirard, Larsen, Bruening, Wall & Newmark-Sztainer, 2016). De este modo se puede mejorar su calidad de vida y aminorar los riesgos de enfermedades (Sanz-Azauri, Valdemoros-San-Emeterio, Ponce-De-León-Elizondo & Baena-

Estremera, 2018). Por otro lado, los estudiantes se pueden ver influenciados por situaciones de su vida personal que lo llevan a realizar dichas actividades para mantener una buena salud mental (Belanger et al., 2011).

Planteamiento del Problema

Algunos estudiantes no realizan actividad física, un ejemplo de eso son los canadienses, que solo un 95% no lo hacen. Por lo tanto, los estudiantes son propensos a seguir una vida sedentaria en su edad adulta (Belanger et al., 2011). Por esta razón, se debe encontrar alguna manera para promover un estilo de vida activa y saludable (Gavin et al., 2016). Marques Martins, Sarmiento, Rocha & Carreiro da Costa (2015) mencionan que se necesita tener conocimiento sobre algo para que las personas puedan tomar decisiones acerca de su salud. Por lo tanto, se ha demostrado que poseer conocimiento sobre los beneficios adquiridos por la actividad física aumenta el nivel de participación de la misma en adolescentes. El sedentarismo puede causar cierta fatalidad en la salud aumentando el riesgo de enfermedades como la obesidad y la diabetes tipo II. De igual manera, se expone que existe un gran porcentaje en padecimientos del cáncer de mama y del colon (Domínguez, 2014). En Puerto Rico, más del 40% de los adolescentes están en sobrepeso (Pérez, 2012). Por ende, puede traer grandes consecuencias ya que los jóvenes se encuentran en una etapa vital de su crecimiento (Beltrán-Carrillo, Devis-Devis, & Peiro-Velert, 2012). Por otro lado, se realizó un estudio en 105 países con adolescentes de 13 a 15 años donde se evidenció que los mismos realizan actividad física menos de 60 minutos (Gavin et al., 2016), ya que prefieren ver televisión que realizar algún tipo de actividad física (Ramos, Rivera, Moreno & Jiménez-Iglesias, 2012).

Justificación

Esta investigación es pertinente debido a la alta tasa (62%) del sedentarismo en adolescentes (Ariza, Galeano, Martínez, Villanueva & Herazo 2015). Los mismos han adoptado la inactividad física como parte de su diario vivir y parte de esto se debe al avance de tecnología que está ocurriendo mundialmente (Lavielle-Sotomayor, Pineda-Aquino, Jauregui-Jiménez & Castillo-Trejo, 2014). Un estudio sobre los factores sociales y psicológicos asociados a la actividad física ha demostrado que la realización de la misma es sumamente positiva en la salud de los adolescentes ya que disminuye el riesgo de muchas enfermedades como la diabetes tipo II. Por lo tanto, es muy importante evitar el sedentarismo ya que ayudaría a prevenir el sobrepeso como adultos (García et al., 2016) y distintos riesgos de enfermedades crónicas debido al descenso de gasto de energía (Lavielle-Sotomayor et al., 2014). De igual manera, los adolescentes han presentado una conducta de riesgo a temprana edad, encontrándose en ellos estrías adiposas y placas fibrosas en arterias coronarias y es por eso que, a mayor número de factores de riesgo cardiovasculares en estas edades, se presentarán cambios en arterias aorta o coronarias en la adultez lo cual les puede causar la muerte (Sáez & Bernui, 2009). Por otro lado, el adolescente tiene más oportunidades de socialización con sus pares (Ruiz, 2013). Por tal razón, se dice que estas actividades son vitales para mantener un estilo de vida saludable hasta la edad adulta (Granero-Gallegos et al., 2014).

Propósito

El propósito de esta investigación es conocer los factores que motivan a los adolescentes a realizar actividad física y recopilar información pertinente que ayude a formar jóvenes motivados hacia la misma. De igual manera, poder orientar al alumnado sobre los riesgos del sedentarismo hacia la salud. Además, dar a conocer los beneficios para el desarrollo físico,

mental y emocional de su cuerpo. Ya que, de esta manera, se contribuye a que tengan una percepción de sí mismos de bienestar y entusiasmo. Asimismo, esta información tiene como propósito ayudar a las personas a desarrollar programas recreativos basándose en los factores que motivan a los adolescentes. De esta manera, se puede crear una sociedad educada hacia los buenos hábitos.

Preguntas de Investigación

A continuación, se plantean las preguntas guías que se utilizaron para esta investigación documental:

1. ¿Qué factores motivan a los adolescentes a realizar actividad física?
2. ¿Qué beneficios obtienen al realizar actividad física?
3. ¿Qué tipo de motivación es más frecuente en la participación de los adolescentes para realizar actividades físicas, intrínseca o extrínseca?
4. ¿Existe alguna diferencia por género en cuanto a los factores que motivan la participación en actividades físicas?

Limitaciones

El estudio se limita en los siguientes criterios: A. Las edades serán de 12 a 18 años. B. Se incluirán ambos géneros. C. Los estudios serán dentro y fuera de Puerto Rico. D. La vigencia de los estudios debe ser del 2008 en adelante.

Delimitaciones

Este estudio puede verse delimitado por los siguientes criterios: A. Puede que no se encuentren los estudios en todas las edades. B. Podrían encontrarse estudios que no mencionen género o que solo mencionen uno de ellos. C. Se puede delimitar al no encontrar estudios en Puerto Rico. D. Que no se encuentren estudios pertinentes en los años limitados.

Definición de Términos

Las siguientes definiciones ayudaran al lector a comprender los términos expuestos en esta investigación.

1. Actividad física: movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía (Sánchez, 2006).

2. Adolescentes: periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta (Organización Mundial de la Salud, 2018).

3. Estilo de Vida Saludable: forma o manera de vivir (Guerrero y León, 2009)

4. Motivación: aquello que moviliza a la persona a ejecutar una actividad (Naranjo, 2009).

5. Sedentarismo: modo de vida de poca agitación o movimiento (Branco, 2016).

CAPITULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

En esta revisión se expone el estudio de los factores motivacionales. El mismo consta de un marco conceptual que define los conceptos más importantes que van de la mano con el tema estudiado. También, se plantea una teoría que sustenta la investigación en el marco teórico. Adicional, se muestran los diez estudios del marco empírico.

Marco Conceptual

Navea (2015) define la motivación como la causa que influye a hacer algo. Asimismo, el ser humano establece objetivos y siente la necesidad de cumplirlos (Ramos, 2014). Por lo tanto, la motivación es el secreto para mantener esa responsabilidad hacia la actividad física (Supervia, Salavera, Murillo & Megías, 2014). Así pues, existen 2 tipos de motivación, la primera es la intrínseca que emerge del interior de una persona y crea en si una necesidad por realizar algún objetivo (Domínguez y Pino-Ajuste, 2014). La segunda es la extrínseca que requiere de alguna compensación o provecho para realizar un objetivo (Sánchez, 2017).

Gaete (2015) define la adolescencia como la etapa que va desde la infancia hasta la adultez. En la misma, ocurren distintos cambios físicos, emocionales y mentales que van madurando hasta llegar a ser adultos. Además, Lozano (2014) lo define como una contradicción; ni es niño/a ni es adulto/a. Palop (2016) mencionó que de acuerdo con la etapa de crecimiento de María Montessori, la adolescencia abarca las edades de 12 a 18 años. Así pues, Lozano (2014) cita que en España se le llama “edad del pavo” a aquellos que se encuentran en la adolescencia ya que comienzan a tener cambios de conductas y fisiológicos. Durante esta etapa, algunos cambios físicos que se pueden observar son: diferencia en altura, cambios en la forma del cuerpo, acné y olores. En cuanto a lo moral, los jóvenes comienzan a tomar decisiones sin pensar

en sus consecuencias a largo plazo, cuestionan más las cosas y piensan un poco más independientemente (Kliegman, Stanton, St. Geme, Schor, Behrman, 2011). Por su parte, Uribe (2010) mencionó que Erik Erikson planteó que la transición del adolescente crea dificultad para conocer su propia identidad. El adolescente solo logra tener una identidad propia cuando examina todas las normas establecidas por sus padres y por la sociedad, comenzando a aceptar algunas de ellas y otras no (Sánchez, 2013).

Por otra parte, Medrano (2017) declaró la actividad física como cualquier desplazamiento que se haga con el cuerpo haciendo un gasto de energía. Ésta ayuda a fortalecer el cuerpo y mantener un estilo de vida saludable. Así mismo, ayuda a tener una buena autoestima y manejar el estrés (Pérez, 2015). Existen varios tipos de actividad física entre ellas se encuentra la recreativa que se define como la participación voluntaria de actividades gratas en el tiempo libre, de tal manera que satisfaga al individuo y lo permite socializar con su medio ambiente (Herrera, 2016). Por otro lado, se encuentra la actividad física competitiva

Marco Teórico

Este tema es sumamente importante poder sustentarlo con una teoría que haya sido planteada anteriormente. Ryan y Deci (2000) realizaron una propuesta sobre la autodeterminación que una persona posee para tomar decisiones. Esta teoría está compuesta por cuatro macro teorías. Las siguientes son: (1) Teoría de la Evaluación Cognitiva que se basa en establecer los orígenes de la motivación intrínseca en la persona, (2) Teoría de la Integración Orgánica que muestra cada paso desde la conducta no-autodeterminada hasta la conducta autodeterminada. La misma se basa en la desmotivación (no tiene ningún tipo de motivación), motivación intrínseca (el placer y satisfacción del individuo al realizar alguna actividad) y la motivación extrínseca (acciones por medio de recompensas). Según Ryan y Deci (2000) los tipos

reguladores de la motivación son los siguientes: (1) Desmotivación: se refiere a la falta de intención para realizar algo (falta de habilidad, confianza o deseos). (2) Motivación intrínseca: es el placer al realizar una actividad y los deseos de auto realización. La motivación intrínseca tiene tres subtipos y son los siguientes: (a) motivación orientada al conocimiento: la misma trata sobre la participación en una actividad por sentirse satisfecho. (b) motivación orientada al logro: realiza actividades por superación de sí mismo. (c) motivación orientada a experiencias estimulantes: la persona comienza a tener sensaciones positivas al participar en actividades (González-Peiteado & Rodríguez-López, 2017). (3) Motivación extrínseca basada en las recompensas o castigos que la persona puede recibir. De la misma manera, la motivación extrínseca tiene cuatro subtipos y son los siguientes: (a) regulación externa: conseguir un premio o evitar un castigo. (b) regulación introyectada: tener la aceptación por el comportamiento según las reglas de la sociedad. (c) regulación identificada: la persona tiene una conducta que no es de su agrado pero que le puede ayudar a tener un beneficio (Eng-Wah, Khoo, Wong, Eng-Hoe, Boon-Hooi & Sit, 2015) (d) regulación integrado: la persona realiza alguna actividad libremente teniendo el conocimiento del beneficio que obtiene. La siguiente mini teoría es la (3) Teoría de Necesidades Básicas que se basa en la autonomía, competencia y relación de las personas. Mientras una persona no cumpla sus necesidades básicas no podrá desarrollarse eficazmente. La autonomía se basa en el interés y en las decisiones que pueda tomar una persona siendo consciente de sus propias necesidades. En la misma línea, la competencia que ayuda al ser humano a superar desafíos y mejorar sus habilidades. En cambio, la relación se basa en ser aceptados por otras personas. (4) Teoría de las Orientaciones de Causalidad que se distingue por situaciones duraderas. Esta teoría tiene tres tipos de orientaciones causales, son las siguientes: (a) orientación de control: la persona controla la manera en que realiza la actividad y entiende que

debe hacerlo. (b) orientación de autonomía: las personas tienen una motivación intrínseca y basan sus actividades en sus metas o intereses personales. (c) orientación impersonal: las personas no tienen confianza en sí mismos y creen ser incompetentes para realizar alguna actividad.

Marco Empírico

En la literatura escogida, se encontraron investigaciones basadas en el tema motivacional. Estos estudios están basados en factores que fomentan una motivación al estudiantado hacia la actividad física.

Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco, R., y Paz (2009) realizaron un estudio en Andalucía, España para poder conocer varias estrategias en el entorno de la escuela para estimular el interés en el estudiantado en actividades físico-deportivas dentro y fuera del aula de clases. Los investigadores utilizaron una muestra de 293 adolescentes entre las edades de 12 a 14 años a quienes les realizaron un estudio descriptivo para poder evaluar la competitividad, la motivación y las características psicológicas relacionadas a la actividad física. En el mismo se utilizó un cuestionario para evaluar la competitividad deportiva, otro cuestionario para analizar la motivación y la práctica físico-deportiva y, por último, un cuestionario sobre las características psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo. El mismo tenía una escala tipo Likert con cinco opciones de respuestas. La misma tuvo como resultado el 34% de los jóvenes no realizan ningún tipo de actividad deportiva ya que no gozan de tiempo libre para realizarla. El otro 56% realiza actividades físicas y el 42% lo hacen por su propia cuenta. El deporte predominante es el fútbol (45%) y le siguen los juegos con raqueta (21%). Por otro lado, al 83.27% de los entrevistados les resulta interesante la clase de educación física. El 39.93% le gusta porque se pueden mantener físicamente saludables y el 27.98% les agrada el material brindado en clase. Asimismo, el

85.32% expresa que la actitud del profesor es un gran factor para ellos poder tener compromiso y aprendizaje en el aula. No obstante, el 28.32% de los jóvenes se sienten limitados a participar debido al nerviosismo y distracciones que puedan surgir al momento. Por la misma línea, de los contenidos que ofrece la clase de educación física los que motivan más al alumnado son: actividades físicas en el medio natural (38.22%) y juegos de deportes (28.66%). Por otro lado, basándonos en la condición física, el 37.88% prefieren contenidos con fuerza, el 29.01% contenidos de velocidad y el 25.25% contenidos de flexibilidad. En cuanto al tema de la salud, el 29.69% siente interés por la relajación y respiración, el 29.35% prefiere calentamiento y vuelta a la calma y el 27.3% se inclina por la hidratación, alimentación y la actividad física.

Chávez, García, De Lourdes, Ortiz, Rivera, y Vázquez (2013) efectuaron un estudio en México donde auscultó la determinación de la influencia de factores como lo es la familia, amistades y medios de comunicación, sobre la realización de actividades físicas (AF). En el mismo, utilizaron una muestra de 373 estudiantes entre las edades de 12 a 16 años (205 féminas y 161 masculinos) aplicando una investigación cuantitativa, transversal, analítica y correlacional. La muestra fue dividida en tres grupos, los siguientes son: estudiantes que no realizan AF (24%), estudiantes que realizan un poco de AF no sistemática (41%) y estudiantes que realizan AF y están saludables según la OMS (33%). No obstante, a la cantidad de féminas que participaron en el estudio, el 50% de los varones se encuentran en el porcentaje de los que realizan AF. El medio social en este estudio fue de mucha importancia debido a que estos grupos mencionaron realizar AF con amigos y familiares. En la misma línea, el 68.26% de los adolescentes se sienten motivados por parte de la clase de educación física para ejecutar ejercicios fuera del plantel escolar. Por otro lado, se visualiza al 73% de las féminas, que no realizan ninguna AF, con ninguna influencia familiar. Sin embargo, el grupo que realiza AF no sistemática presenta tener

una influencia familiar significativa con un 45%. En contraste con los varones, el 53.4% de los que participan en AF son influenciados por sus familiares. Es importante destacar que 135 adolescentes mencionaron que la influencia familiar provenía de sus padres. En cuestión del grupo de amigos, los varones no se sienten influenciados, en cambio, las féminas tienen el 61% de pares que son inactivos. Por otra parte, el 82% de los estudiantes menciona que no sentía o que sentía poca influencia por parte de los medios de comunicación para participar en AF. Además, según la chi-cuadrada (.602) y la correlación Spearman (.071), no se encuentra, en las féminas, alguna influencia por tener las instalaciones deportivas cerca a la hora de participar en AF. Al contrario, los varones (54.5%) participan más en AF si tienen facilidades deportivas a su alrededor.

Litt, Iannotti y Wang (2011) realizaron un estudio en Washington, D.C. para conocer cuáles son los motivos por los que los adolescentes realizan actividad física. Esta investigación tuvo una muestra de 9,011 adolescentes de los cuales 48.6% eran masculinos y 51.4% eran féminas. En este estudio cualitativo se utiliza una encuesta que consiste de 10 ítems para poder conocer las variables demográficas de los adolescentes, la frecuencia con la que practican actividad física y que los motiva. Para comenzar, se realizó la prueba en 2 pasos, el primero fue dividir los adolescentes en cuatro grupos (1) varones de sexto a octavo grado, (2) féminas de sexto a octavo grado, (3) varones de noveno y décimo grado y (4) féminas de noveno y décimo grado. El 1.8% (162) de los estudiantes fue excluido de la investigación por falta de información. En la investigación se usaron los siguientes cuestionarios: Variables demográficas que consta sobre información del estudiante como la edad, género y riqueza familiar y definición de la actividad física; la misma consta de preguntas sobre cuán frecuente realizan alguna actividad y escoger en una lista las razones por las que realizan las mismas. Además, se les dio un listado

sobre razones por las que los adolescentes realizan actividad física en su tiempo libre. El estudiante debía poner en orden de importancia la lista recibida. Todos los análisis fueron realizados con el software mplus. Además, se utilizó tres índices de ajustes de modelos, dos índices de ajuste comparativo y la raíz de aproximación del error cuadrado. De acuerdo con las encuestas las razones principales para realizar actividad física son las siguientes: hacer nuevos amigos, estar en forma y verse bien. Otras de las razones son las siguientes: ver a sus amigos, pasarla bien, disfrutar utilizar su cuerpo y mejorar su salud.

Mora, Peiro-Velert, Pérez-Gimeno y Devis-Devis (2013) realizaron un estudio en el país de México buscando conclusiones sobre la motivación en adolescentes al realizar actividades físico-deportivas por medio de sus experiencias vividas. Por esto, se empleó el mismo en seis estudiantes, de los cuales eran tres féminas y tres masculinos entre los 14 a 18 años de edad. Este estudio cualitativo menciona las expresiones de los adolescentes al no sentirse competentes y motivados a la hora de realizar alguna actividad física. Esto se debe a las malas experiencias vividas en el aula de clases. Otro estudiante expresó aborrecer la clase ya que entendía que solo era correr y eso no le gustaba. Además, hubo un joven que proveyó su expediente médico al maestro y debido a sus condiciones, permanecía en la banca sin hacer ningún tipo de actividad. El sentimiento de competencia debe verse satisfecho y en el caso de estos jóvenes no es así. El entorno social es de gran influencia para los adolescentes, por lo tanto, la familia y personas cercanas deben involucrarse para poder conocer y contribuir a los intereses de los jóvenes para poder evitar el sedentarismo.

En la misma línea, Altreaga, Beltramin y Urizar (2015) elaboraron un estudio en Chile para conocer las causas que provocan que los adolescentes realicen actividades físicas en esta etapa. Los autores realizaron la investigación cualitativa en féminas de séptimo y octavo grado

(13 a 14 años). En el mismo se muestran las horas que las chicas realizan AF en un colegio pagado (12 a 16 horas) en comparación con las chicas de un colegio público (4 a 6 horas). Esto es basado de acuerdo al plan curricular de cada colegio. Algunas féminas entienden que debido a los cambios en su adolescencia tienen más capacidad para realizar AF y otras mencionan que se les dificulta ya que estaban acostumbradas a otras cosas; además que sienten más cansancio y luego llega el tema de la higiene personal donde sienten que deben estar bien arregladas. Varias de las chicas (colegio público) que mencionan cansarse más rápido le echan la culpa al aumento de peso y otras (colegio privado) debido al incremento de AF que realizan ahora. Por otro lado, las alumnas del colegio privado expusieron que participan en AF para estar saludables pero las alumnas del colegio público optan por no participar mucho a causa del *bullying* por no ser completamente delgadas. Además, las alumnas del colegio privado practican deportes fuera del plantel escolar por lo que se sienten motivadas al realizar AF para mantenerse en forma y poder lucir bien en su respectivo deporte, en cambio las chicas del colegio público participan en AF por entretenimiento y por adelgazar. La mayoría de las entrevistadas de ambos colegios expresó sentir alegría y satisfacción al participar en AF ya que sienten menos estrés y olvidan sus preocupaciones. Las demás, expresaron sentir cansancio y aburrimiento. No obstante, hubo dos alumnas del colegio público que mencionaron sentir deseos de realizar AF cuando están deprimidas y de esta manera mejoran sus ánimos. Por otra parte, los padres en general son de gran influencia para que las chicas participen en AF. Solo una alumna mencionó que participaba de varias actividades sola debido a que no ve el interés por parte de sus padres. En la misma línea, se pudo observar que todos los padres de mayor nivel socioeconómico motivan a sus hijas a realizar AF, pero algunos padres de las alumnas del colegio público nos mostraban mucho interés. Además, se observó que las chicas del colegio privado viven en lugares con patios

grandes o con facilidades cercas, sin embargo, las chicas del colegio público tienen una realidad distinta.

Fernández-Río, Cecchini, Meédez-Giménez y Méndez-Alonso (2017) expusieron una investigación en ocho escuelas secundarias al norte de España acerca de los propósitos de los adolescentes para ser físicamente activos. Entre esas escuelas, se realizó el estudio con una muestra de 459 estudiantes entre los 12 a 17 años. De estos, 257 eran varones y 202 eran feminas. En este estudio cuantitativo se pudo analizar la importancia que tienen los padres en la participación de AF ya que son de gran influencia. Además, la manera en que los adolescentes (33%) se perciben de sí mismos los guía y los motiva para completar sus metas deportivas y ser exitosos. Asimismo, el 43% de los chicos tiene grandes intenciones con ser físicamente activos, por lo tanto, participan más en AF. Además, la forma de verse a sí mismos (41%) depende mucho de sus padres. Ellos son de gran influencia y motivación debido a que, además que los llevan al parque, les proveen retroalimentación para su mejoría. Por lo que se menciona que, promover la motivación autodeterminada, puede ser un gran método para aumentar los niveles de actividades física, buen comportamiento y mejorar la salud.

Franco, Coterón, Gómez, Brito y Martínez (2017) efectuaron un estudio en España, Argentina, Colombia y Ecuador para comprender los distintos tipos de motivaciones y las variables que motivan a los adolescentes a realizar actividad física. En el mismo utilizaron una muestra de 3,990 estudiantes, de los cuales 2,044 eran masculinos y 1,941 féminas. Los mismos se encontraban entre los 12 a 18 años de edad. Los estudiantes se dividieron en las siguientes cantidades: 574 de 12 años, 709 de 13 años, 743 de 14 años, 655 de 15 años, 691 de 16 años, 439 de 17 años y 170 de 18 años. En este estudio cuantitativo se utilizó un análisis mutivariado de la covarianza (MANCOVA) empleando el país como factor. En el mismo se utilizaron varios

instrumentos uno de ellos fue “*Task and Ego Orientation Scale Questionnaire*” que consta de 16 ítems para poder medir la orientación a la tarea y al ego. El segundo instrumento fue el “*Dispositional Flow Scale-2*” elaborado por Jackson y Eklund (2002), que consta de 36 ítems utilizados para medir la disposición que experimentan los estudiantes cuando se encuentran en un estado de flow en la clase de educación física. El tercero fue “*Perceived Locus of Causality Scale*” compuesto por 20 ítems para medir estos cuatro puntos: la desmotivación, la regulación externa, la regulación introyectada y la motivación intrínseca. El cuarto fue “*Intention to be Physically Active Scale*” que consta de 5 ítems para identificar la intención de los estudiantes para participar en actividades físicas. El último instrumento fue “*Leisure-Time Exercise Questionnaire*” que ofrece dos partes. Primero, realizan preguntas a los estudiantes sobre cuántas veces realizan actividad física y a base de las respuestas se brindan las puntuaciones. Todos los instrumentos utilizados fueron en la versión española. Además, todos tenían una escala *Likert*. Esta investigación fue ofrecida en cada país, antes mencionados, por un miembro del equipo. En España, el 35% de los adolescentes y en Colombia, el 53% de los adolescentes tuvieron la mayor proporción de varianza en cuanto al flow disposicional y la motivación intrínseca para tener la intención de realizar actividades físicas. El flow disposicional se destacó en España, Argentina y Ecuador, mientras que en Colombia sobresalió la motivación intrínseca. Por ende, los adolescentes se dejan llevar de acuerdo al trato del docente y la satisfacción que tengan al realizar alguna actividad física. Dependiendo de las sensaciones que los mismos adquieran experimentando en actividades físico-deportivas, serán las aptitudes que ellos tengan para tener la intención de ser físicamente activos.

Además, Fin, Baretta, Moreno-Murcia y Nodari (2017) realizaron un estudio en el país de Brasil que pretende determinar el perfil motivacional de los adolescentes, de acuerdo al apoyo

del maestro, necesidades psicológicas y complacencia hacia la actividad física. En el mismo utilizaron una muestra de 615 estudiantes de los cuales 327 eran féminas y 288 eran masculino. En esta investigación cualitativa se utilizaron los siguientes instrumentos: (1) *Cuestionario “The Learning Climate”* utilizado para determinar la percepción de los estudiantes sobre sus maestros, (2) cuestionario *“Basic pshycological needs”* para poder conocer el sentir de los estudiantes hacia la actividad física, (3) cuestionario *“The Perceived Locus of Casuality”* para identificar el tipo de motivación, (4) *“Physical Activity Enjoyment Scale”* para comprender lo que les gusta o les disgusta, (5) cuestionario *“Physical Activity for Children”* (1997) que contiene 9 preguntas sobre deportes y juegos realizados dentro y fuera de la escuela. En los mismos, los estudiantes obtuvieron una alta puntuación en necesitar apoyo del docente para poder motivarse y otros necesitan relacionarse con las demás personas. La competencia y la satisfacción también fueron factores influyentes en los adolescentes. Por ende, la motivación identificada y la motivación intrínseca fueron las comunes entre estos alumnos. El 90% de los adolescentes disfrutaban de actividades físicas, aun así, menos del 50% de ellos las realizan en su tiempo libre. La mayoría las realiza en su clase de educación física.

Gutiérrez, Tomas y Calatayud (2018) estudiaron las relaciones del clima motivacional en el aula y las conductas de los estudiantes hacia la actividad física en horario extra escolar en las siguientes ciudades de España: Valencia, Murcia, Madrid, Castilla & León y Galicia. Los mismos utilizaron una muestra de 428 adolescentes de 12 a 17 años de edad, 233 eran del género masculino y 195 eran del género femenino. Los instrumentos que se utilizaron fueron los siguientes: *“Perception of motivational climate scale”* que consta de 19 ítems para poder medir la impresión de los estudiantes acerca del clima motivacional en su clase de educación física y *“Student attitudes toward physical education”* que consta de 26 ítems para medir las

actitudes del alumnado en cuanto a su condición física, desarrollo social y lo aprendido en clase. Ambos instrumentos fueron cambiados a la versión española y tienen una escala Likert. Los resultados muestran que los estudiantes sienten una motivación intrínseca hacia la AF pero a la hora de realizarla tienen bajos niveles de motivación extrínseca. El alumnado siente motivación por el progreso de su aprendizaje lo que ayuda a que, los adolescentes, tengan una actitud efectiva hacia la clase de educación física. Por otra parte, se muestra que el miedo a cometer errores afecta el deseo de los estudiantes para participar. No obstante, el clima de rendimiento es efectivo debido a la motivación extrínseca.

Además, Mehtmeti y Halilaj (2018) realizaron una investigación en Kosovo, Europa para explorar los factores motivacionales ante la actividad física en estudiantes de escuelas secundarias. Los mismos utilizaron una muestra de 526 alumnos de octavo y noveno grado, de estos, 267 adolescentes eran varones y 259 eran féminas. En este estudio cuantitativo utilizó el instrumento “*Sport Anxiety Test*” que consta de 15 reactivos que ayudan a entender el nivel de ansiedad que siente un estudiante al participar en actividades físicas. Además, se realizaron grupos para discutir la falta de motivación. Todos tienen una escala *Likert*. Dicho estudio también muestra la percepción que el estudiantado tiene sobre su maestro y sobre la motivación que este le ofrece. En los últimos 20 años que Kosovo se ha observado que los adolescentes no pueden jugar con jóvenes de su edad sin supervisión de algún adulto. Debido a esto, los estudiantes sienten presión y mucho estrés al tener que lidiar con las actividades monótonas y tradicionales de sus maestros. Por lo tanto, ellos no pueden ser físicamente activos como desearían ya que no tiene un acceso completo ni oportunidades seguras para ser motivados a la participación de actividades físicas. El maestro solo evalúa a los estudiantes por su rendimiento físico y no buscan estrategias para aumentar la motivación del alumnado. Por ende, los

adolescentes no ven al maestro como un modelo a seguir. De esto surge que el 89% de los estudiantes menciono que no se sentían intrínsecamente motivados para participar en clase. Además, el 91% de los adolescentes expreso no tener conocimiento sobre clubes deportivos o equipos que representaran su escuela, municipio o estado. Por otra parte, los estudiantes mencionaron que la presión de grupo era muy fuerte y que si no tenían ningún gimnasio en la escuela no los podían obligar a realizar AF. El estudio muestra que los estudiantes no son físicamente activos debido a la falta de instalaciones deportivas dentro de las escuelas, no hay un patio seguro y los maestros no ofrecen enseñanzas más allá de un deporte tradicional.

CAPITULO III

METODOLOGIA

En este capítulo se presentará detalladamente la muestra, el diseño, el procedimiento y el instrumento que se utilizó para la recopilación de datos de la investigación. De igual manera, se presentará un análisis completo sobre la información emanada.

Muestra

La muestra utilizada en esta revisión consiste de diez estudios de investigación. Los mismos están basados en el tema sobre los factores motivacionales hacia la actividad física en los adolescentes. Los países donde fueron realizadas estas investigaciones son: España (n=3), México (n=2), Washington, D.C. (n=1), Brasil (n=1), Kosovo (n=1) y Chile (n=1). Las edades que fueron utilizadas como muestra en los estudios son: 12-14 (n=1), 12-16 (n=1), 14-18 (n=1), 13-14 (n=1), 12-17 (n=2) y 12-18 (n=1), entretanto, un estudio solo mencionó tener una muestra de estudiantes de octavo y noveno grado. Estos estudios estuvieron compuestos por ambos géneros, excepto uno que incluyó solo las féminas.

Diseño

La investigación tiene un diseño documental. Este diseño se basa en la recopilación secuencial y análisis de un tema para ser investigado (Rodríguez, 2013).

Procedimiento

Para recopilar los datos de este estudio se realizó una búsqueda por las bases de datos de la Universidad Metropolitana: *EBSCOHOST*, *SportDiscuss*, *Eric*, *Academic Search Ultimate*,

Education Source, Fuente Académica Plus, MEDLINE complete. Además, se utilizó la base de datos Bookshelf online de un estudiante de medicina del Recinto de Ciencias Médicas. Por otro lado, se utilizó *google scholar*, artículos de revista, diccionarios, documentos en PDF y páginas de internet como blogs y periódicos. La búsqueda se realizó utilizando los siguientes descriptores en español: adolescentes, factores que motivan a los adolescentes a realizar actividad física, factores que motivan a adolescentes de 12 a 18 años a realizar actividad física, factores motivacionales en adolescentes, motivación, motivación en adolescentes, que motiva a los estudiantes a realizar actividad física, motivación hacia la actividad física, actividad física, concepto de la actividad física, que es el sedentarismo, en que afecta el sedentarismo a los adolescentes, sedentarismo en adolescentes, teorías de la motivación, factores que influyen en la práctica de actividad física, factores que influyen en la motivación de adolescentes de 12 a 18 años, influencia de la motivación en adolescentes, Teoría de Maslow, características de los adolescentes, adolescentes de 12 a 18 años, etapas de la adolescencia, teoría de Erik Erikson, tipos de motivación, motivación intrínseca, motivación extrínseca, adolescencia, teoría de María Montessori, adolescencia según María Montessori, tipos de actividad física, actividad física recreativa, actividad física competitiva, deporte competitivo, actividad física en la educación física y teoría de auto-determinación de Ryan & Deci (2010). Además, se utilizaron los siguientes descriptores en inglés: *physical activity*, *physical activity in adolescents*, *motivation in adolescents of 12 to 18 years of age*, *motivating adolescents to do physical activity*, *factors of motivation in adolescents*, *physical activity in physical education*, *motivation in youth*, *students motivation*, *motivation*, *intrinsic and extrinsic motivation*.

Instrumento

El instrumento fue creado por la investigadora. Se utilizó una plantilla desglosando la información de los diez estudios. La misma consta de los siguientes reglones: título, autor, año, lugar, propósito, muestra, tipo de investigación, diseño, instrumento, resultados y conclusiones.

Análisis de datos

Los resultados de este estudio serán mostrados con frecuencias y porcentos.

CAPITULO IV

RESULTADOS

En la tabla 1, se presentan 10 estudios de los cuales el 20% investigaron las estrategias para estimular la motivación en los adolescentes y el 80% analizó cuáles son los motivos o propósitos por los que se realiza actividad física. El 30% de las investigaciones fueron realizadas en España, un 20% en México, 10% en Washington, 10% en Chile y 10% en Kosovo. Además, hubo un estudio (10%) que fue realizado en 4 países diferentes, los cuales son: España, Argentina, Colombia y Ecuador. Con respecto a las fechas en las que los estudios fueron realizados, n=1 fue en el 2009, n=1 en el 2011, n=2 en el 2013, n=1 en el 2015, n=3 en el 2017 y n=2 en el 2018. El 50% de los estudios fueron recientes. A continuación, la Tabla 1 muestra los estudios encontrados.

Tabla 1

Artículos encontrados

Autor y Año	Propósito	Lugar
Quevedo-Blasco, V., (2009)	Conocer estrategias para estimular el interés en los jóvenes para realizas actividades físicas dentro y fuera del aula	España
Litt, Iannotti y Wang (2011)	Conocer los motivos por los que los adolescentes realizan actividad física	Washington, D.C.

Chávez, García, de Lourdes, Ortiz, Rivera y Vázquez (2013)	Auscultar la determinación de la influencia de factores externos (familia, amistades, etc), sobre la realización de actividades físicas.	México
Mora, Peiro-Velert, Perez-Gimeno y Devis-Devis (2013)	Buscar conclusiones sobre la motivación en adolescentes para realizar actividad física por medio de sus experiencias vividas.	México
Alteaga, Beltramin y Urizar (2015)	Conocer las causas que provocan que los adolescentes realizan actividad física en esta etapa.	Chile
Rio, Cecchini, Méndez-Giménez y Méndez-Alonso (2017)	Conocer los propósitos de los adolescentes para ser físicamente activos.	España
Franco, Coterón, Gómez, Brito y Martínez (2017)	Comprender los distintos tipos de motivaciones y las variables que motivan a los adolescentes a realizar actividad física.	España, Argentina, Colombia y Ecuador
Fin, Baretta, Moreno-Murcia y Nodari (2017)	Determinar el perfil motivacional de los adolescentes, de acuerdo al apoyo del maestro, necesidades psicológicas, y	Brasil

	complacencia hacia la actividad física	
Gutiérrez, Tomas y Calatayud (2018)	Estudiar las relaciones del clima motivacional en el aula y las conductas de los estudiantes hacia la actividad física en horario extra escolar	España
Mehtmeti y Halilaj (2018)	Explorar los factores motivacionales ante la actividad física en estudiantes de escuelas secundarias	Kosovo

La tabla 2, muestra la cantidad de estudiantes participantes de las investigaciones en los distintos países. Hubo 7,632 estudiantes masculinos encuestados y 7,437 estudiantes féminas encuestadas en los siguientes países: Washington D.C., México (2), España (3), Argentina, Colombia, Ecuador y Kosovo. Para añadir, en España se encuestó el 6.4% masculino y 7.7% femenino, en México 2.2% masculino y 2.7% femenino, en Washington 57.4% masculino y 57% femenino, en Brasil 3.7% masculino y 4.2% femenino, en Kosovo 3.4% masculino y 3.4% femenino. Además, en un estudio que se realizó en cuatro países distintos (España, Argentina, Colombia y Ecuador) tuvo un 26.9% de estudiantes masculinos y 25% de estudiantes féminas. Por otro lado, en un estudio realizado en Chile, se indica el género (femenino) pero no indica la cantidad de estudiantes. A continuación, la tabla 2 con los datos demográficos.

Tabla 2

Datos demográficos

Lugar (es)	N	%		Edad/Grado
		Femenino	Masculino	
España	293	56	44	12 a 14 años
México	373	55	43	12 a 16 años
Washington, D.C.	9,011	51.4	48.6	Sexto a décimo grado
México	6	50	50	14 a 18 años
Chile	No ofrece información	No ofrece información	No ofrece información	13 a 14 años
España	459	44	56	12 a 17 años
España, Argentina, Colombia y Ecuador	3,990	48.6	51.4	12 a 18 años
Brasil	615	53	47	12 a 14 años
España	428	46	54%	12 a 17 años
Kosovo	526	50.7	49.3	Octavo y noveno grado

En la tabla 3, se observa que existe equidad en cuanto a la motivación extrínseca y la motivación intrínseca. Los motivos extrínsecos principales son los siguientes: influencia familiar y verse bien. Por otro lado, los motivos intrínsecos principales son: estar saludables y tener satisfacción. En otros países no se encontraron los factores motivacionales ya que los adolescentes se encuentran en un estado de desmotivación.

En el 90% de los estudios se encuestaron varones y féminas. En el otro 10% solo se encuestaron féminas. En cuanto a los factores que motivan a los estudiantes extrínsecamente se encontró en 1 estudio que la actitud del maestro hacia ellos tiene relevancia, en 4 estudios se muestra la importancia de la influencia familiar. También, los medios sociales, la influencia social, hacer nuevos amigos, ver los viejos amigos y tener buen cuerpo fueron encontrados como motivadores en 1 estudio. Tener facilidades cerca del hogar ayuda a motivar a los estudiantes según 2 estudios. Además, los estudiantes reconocen en 2 estudios que se sienten motivados al realizar actividad física para verse bien. Por otro lado, el estudio que fue realizado solo a féminas tiene como factor motivacional la disminución del estrés al realizar las actividades y adelgazar. En 3 estudios no se encontraron factores que motiven extrínsecamente a los adolescentes a ser físicamente activos.

En cuanto a los factores motivacionales intrínsecos, 3 estudios mencionan que una de las razones es estar saludables. Además, sentir felicidad o satisfacción se menciona en 3 estudios y pasarla bien o entretenerse se menciona en 2 estudios. Algunos factores que motivan a los adolescentes intrínsecamente también son ser físicamente activos, la percepción que tienen de sí mismos, lucir bien en sus respectivos deportes y el progreso del aprendizaje (1 estudio). En otros 3 estudios no se encontraron factores intrínsecos. La tabla 3, muestra los resultados.

Tabla 3

Resultados

Titulo	Género	Motivos Extrínsecos	Motivos Intrínsecos
Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes	Femenino y masculino	a) Actitud del maestro hacia los estudiantes	a) Mantenerse saludables
Factores que determinan la práctica de actividad física en alumnos de secundaria	Femenino y masculino	a) Influencia familiar b) Tener facilidades	a) Pasarla bien b) Mejorar la salud c) Sienten felicidad al utilizar su cuerpo
Motivations for adolescent physical activity	Femenino y masculino	a) Hacer nuevos amigos b) Ver a sus amigos c) Verse bien d) Influencia familiar	n/a
La motivación y la práctica de actividad física en los adolescentes españoles: una aproximación cualitativa	Femenino y masculino	n/a	n/a
Factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica de actividad física escolar en la adolescencia femenina	Femenino	a) Adelgazar b) Influencia familiar c) Facilidades recreativas cerca de su hogar d) Disminuye el estrés e) Lucir bien en sus respectivos deportes	a) Estar saludables b) Sienten satisfacción c) Entretenimiento

Meta-percepciones y auto-percepciones de competencia en adolescentes, motivación e intención de práctica de actividad física	Femenino y masculino	a) Influencia familiar	a) Percepción de sí mismos b) Ser físicamente activos
Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de 4 países	Femenino y masculino	a) Verse bien	a) Estar saludables
Autonomy support, motivation, satisfaction and physical activity level in physical education class	Femenino y masculino	a) Influencia social	a) Satisfacción
Determinantes de la práctica deportiva de los adolescentes en horario extraescolar	Femenino y masculino	n/a	a) Progreso del aprendizaje
How to increase motivation for physical activity among youth	Femenino y masculino	n/a	n/a

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Esta investigación documentada se realizó con el propósito de conocer y analizar los factores motivacionales intrínsecos o extrínsecos en los adolescentes. De esta manera, poder ayudar a los docentes a motivar a sus estudiantes para que sean físicamente activos. Por lo tanto, se han creado distintos instrumentos para comprender cada factor expuesto por los adolescentes encuestados. Uno de los instrumentos utilizados para poder evaluar los estudios consto de lo siguiente: título, año, lugar, autor, propósito, muestra, tipo de investigación, diseño, instrumento, resultados y conclusión. Además, se utilizó un instrumento que contenía el título, género, motivos extrínsecos y motivos intrínsecos. La misma fue creada para auscultar los factores motivacionales principales de los adolescentes de 12 a 18 años.

Conclusiones

1. Los factores que motivan a los adolescentes a ser físicamente activos son la influencia social, pasarla bien, mejorar su salud, lucir bien en los deportes practicados y tener un progreso en el aprendizaje. Además, los adolescentes tienen mucha motivación estética, lo que significa que realizan actividades físico-deportivas para tener un buen cuerpo.
2. Según los reguladores externos, integrados e identificados de la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000) y los estudios expuestos en esta investigación, los beneficios obtenidos al realizar actividad física son los siguientes: hacer nuevos amigos, ver a sus amigos, verse bien (tener buen cuerpo), adelgazar y disminuir el estrés.
3. La mayoría de los factores que motivan a los adolescentes para realizar actividad física son extrínsecos. La influencia familiar o social es el factor mayor en edades de 12 a 18 años.

4. Existe una diferencia por género en cuanto a los factores que motivan a los adolescentes a realizar actividad física. En un estudio en Chile, se realizó una encuesta solo a féminas. Las mismas mencionaron estar motivadas por querer adelgazar y disminuir el estrés. En otros estudios realizados a ambos géneros, no se menciona ninguno de estos factores. Las féminas, no solo desean tener un buen cuerpo sino estar delgadas por el estereotipo de la mujer.

Recomendaciones

De acuerdo con el material expuesto en esta investigación se recomienda lo siguiente:

1. Capacitar a todos los docentes de educación física para enseñar con amor el arte de la actividad física como medio para mejorar la salud y satisfacción para toda la vida. De esta manera, el estudiante no se sentirá obligado o sentirá presión por recibir una calificación, sino que realizará las actividades por placer propio.
2. De igual manera, capacitar a padres y/o encargados sobre la importancia de mantener los adolescentes físicamente activos. Esto incluye, orientarles sobre el problema de sedentarismo que está ocurriendo en muchos países.
3. Todos los estudiantes tienen gustos diferentes, por esto, se debe buscar actividades distintas para los mismos. Se tiene que evitar la monotonía y llevar al estudiante a tener una regulación intrínseca dentro y fuera del plantel escolar.
4. Realizar actividades donde los adolescentes puedan participar sin sentir obligación y puedan comprender la importancia de estar físicamente activos.
5. Capacitar a toda la comunidad acerca del ejercicio y la salud física y mental.

6. Crear programas educativos que estimulen la motivación intrínseca en los primeros grados de primaria (kínder a tercero).

REFERENCIAS

- Ariza, M., Galeano, L., Martínez, E., Villanueva, M. & Herazo, Y. (2015). Sedentarismo en estudiantes de la escuela Instenalco. *Revista Salud Mov.* 7 (1). 37-42.
- Arteaga, B., Beltramin, M., & Urizar, J. (2015). Factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica de actividad física escolar en la adolescencia femenina. *Universidad Andrés Bello.*
- Batista, P., Graca, A., & Matos, Z. (2007). Competencia-entre significado y concepto. *Contextos Educativos.* 10. 7-28.
- Belanger, M., Casey, M., Cornier, M., Laflamme, A., Martin, J., Aubut, S., Chouinard, P., Savoie, S.,N., & Beauchamp, J. (2011). Maintenance and decline of physical activity during adolescence: insights from a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity,* 8, 117.
- Beltrán-Carillo, V., Devis-Devis, J., & Peiro-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la comunidad valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte,* 12(45). 123-137.
- Branco, A. (2016). El sedentarismo es...*Saude Soc.* 45(3), 716-720.
- Chávez, M. et al. (2013). Factores que determinan la práctica de actividad física en alumnos de secundaria. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura y Deporte.* 5 (7).
- Domínguez, J. (2014). Sedentarismo y la adolescencia. *Sura Blog.* Recuperado de:
<https://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/sedentarismo-adolescencia.aspx>
- Domínguez, J., & Pino-Juste, M. (2014). Motivación intrínseca y extrínseca: análisis en adolescentes gallegos. *Revista de Psicología.* 1(1). 349-358

- Duncan, S., Strycker, L., & Chaumeton, N. (2016). School influences on the physical activity of African-american, latino and white girls. *US National Library of Medicine National Institute of Health*. 85 (1). 43-52
- El Nuevo Día* (2012). Preocupa la obesidad en adolescentes puertorriqueños. Retrieved from: <https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/nota/preocupalaobesidadenadolescentespuertorriquenos-1163412/>
- Eng-Wah, T., Khoo, S., Wong, R., Eng-Hoe, W., Boon-Hooi, L., & Sit, S. (2015). Intrinsic and extrinsic motivation among adolescents ten-pin bowlers in Kuala Lumpur, Malaysia. *Journal of Human Kinetics*. 45. 241-251
- Fernández-Rio, J., Cecchini, J., Méndez-Giménez, A., & Méndez-Alonso, D. (2017). Meta-percepciones y auto-percepciones de competencia en adolescentes, motivación, intención de práctica de actividad física y actividad física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 18 (1) 75-80.
- Fin, G., Baretta, E., Moreno-Murica, J., & Nodari, R. (2017). Apoyo a la autonomía, motivación, satisfacción y niveles de actividad física en clases de educación física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-12.
- Franco, E., Coterón, J., Gómez, V., Brito, J., & Martínez, H. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. 31. 46-51.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*. 88 (6). 436-443.

- García, J., Sirard, J., Larsen, R., Bruening, M., Wall, M., & Newmark-Sztainer, D. (2016). Social and psychological factors associated with adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity and Health, 13*, 957-963.
- Gavin, J., McBrearty, M., Malo, K., Abravanel, M., & Moudrakovski, T. (2016). Adolescents perception of the psychosocial factors affecting sustained engagement in sports and physical activity. *International Journal of Exercise Science, 9* (4): 384-411.
- González-Peitado, M., & Rodríguez-López, B. (2017). Factores motivacionales de los adultos para el estudio de una lengua extranjera. *Revista Interuniversitaria, 30*. 129-141.
- Granero-Gallegos, A., Banera-Estremera, A., Sánchez-Fuentes J., & Martínez-Molina, M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de practica física en tiempo libre. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14* (2). 59-70.
- Guerrero, L., & León, A., (2009). Estilo de vida y salud. *Educere, 14*. 13-19.
- Gutiérrez, M., Tomas, J., & Calatayud, P. (2018). Determinantes de la práctica deportiva de los adolescentes en horario extraescolar. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 13* (1). 91-100.
- Herrera, S. (2016). Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores. Recuperado de:
<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4079/Herrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kliegman, R., Stanton, B., St. Geme, J., Schor, N., & Behrman, R. (2011). *Nelson textbook of pediatrics*. Elsevier Saunders. Philadelphia, PA 19103-289.

- Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jauregui-Jiménez, O., & Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Publica. 16* (2). 161-172.
- Litt, D., Iannotti, R., & Wang, J. (2011). Motivations for adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity and Health. 8*. 220 -226.
- Lozano, A. (2014). Teoría de teorías de la adolescencia. *Última Década. 22*(40).
- Marques, A., Martins, J., Sarmiento, H., Rocha, L., & Carreiro da Costa, F. (2015). Do students know the physical activity recommendations for health promotion? *Journal of Physical Activity and Health. 12*, 253-256.
- Medrano, M. (2017). Conceptos y recomendaciones de actividad física. *Deporte Multidisciplinar*. Recuperado de: <http://deportemultidisciplinar.com/conceptos-y-recomendaciones-de-actividad-fisica-y-salud/>
- Mehmeti, I., & Halilaj, B. (2018). How to increase motivation for physical activity among youth. *Sport Mont. 16* (1). 29-32.
- Mora, L., Peiro-Velert, C., Pérez-Gimeno, E., & Devis-Devis, J. (2013). La motivación y la práctica de actividad física en los adolescentes españoles: una aproximación cualitativa. *Alto Rendimiento*. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/la-motivacion-y-la-practica-de-actividad-fisica-en-adolescentes-espanoles-una-aproximacion-cualitativa/>

- Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2). 39-54.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*. 33(2). 153-170.
- Navea, A. (2015). Un estudio sobre la motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios de ciencias en la salud. *Tesis Doctoral*. Recuperado de: http://espacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-Anavea/NAVEA_MARTIN_ANA_Tesis.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Palop, I. (2016). Las etapas del desarrollo según María Montessori. *Papallona*. Recuperado de: <http://papallona.es/montessori/las-etapas-del-desarrollo-los-ninos-segun-maria-montessori/>
- Pérez, R. (2015). La actividad física contribuye a tu salud a cualquier edad. *El Nuevo Día*. Recuperado de: <https://www.elnuevodia.com/suplementos/bienestar/nota/laactividadfisicacontribuyeatusaludacualquieredad-14432/>
- Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco, R., & Paz, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*. 6. 33-42.

- Ramos, P., Rivera, F., Moreno, C., & Jiménez-Iglesias, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductas sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*. 21 (1). 99-106.
- Ramos, M. (2014). Estudio sobre la motivación y su relación en el rendimiento académico. *Máster de Intervención en Convivencia Escolar*. Retrieved from:
<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3064/Trabajo.pdf?sequence=1>
- Sánchez, J. (2006). Definición y clasificación de actividad física y salud. *PubliCE*. Recuperado de: <https://g-se.com/definicion-y-clasificacion-de-actividad-fisica-y-salud-704-sa-N57cfb271785ca>
- Sánchez, I. (2013). La adolescencia y su desarrollo psicosocial: como los adolescentes establecen su identidad. *El Confidencial*. Recuperado de: https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-03-07/la-adolescencia-y-su-desarrollo-psicosocial-como-los-adolescentes-establecen-su-identidad_204678/
- Sánchez, P. (2017). Motivación intrínseca y extrínseca: la base del comportamiento humano. *Cognifit*. Retrieved from: <https://blog.cognifit.com/es/motivacion-intrinseca-extrinseca/>
- Sáez, Y., & Berniu, I. (2009). Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en adolescentes de instituciones educativas. *Anales de la Facultad de Medicina*. 70 (4).
- Sanz-Azauri, E., Valdemoros-San-Emeterio, M., Ponce-De-León-Elizondo, A., & Baena-Estremera, A. (2018). Parental influence on adolescents adherence to physical-sport practice. *Federacion Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. 33. 185-189.

- Supervia, U. Salavera, C., Murillo, V., & Megías, J. (2014) .Relación entre motivación, compromiso y autoconcepto en adolescentes: estudio con futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte. 16* (1). 199-210.
- Uribe (2010). Adolescencia y ritos de transición. Una articulación del psicoanálisis postfreudiano y lacaniano. *Revista electrónica de Psicología Social. 20*.
- Zhang, T., Solmon, M., & Gu, X. (2012). The role of teacher's support in predicting students' motivation and achievement outcomes in physical education. *Journal in Teaching of Physical Education. 31*. 329-343.
- Zhu, X., & Chen, A. (2013). Adolescent expectancy-value motivation, achievement in physical education, and physical activity participation. *Journal of Teaching in Physical Education. 32*, 287-304.

APÉNDICE A

INSTRUMENTO

DESCRIPCIÓN DE LOS ESTUDIOS

Propósito	Autor	Año	Lugar

APÉNDICE B

INSTRUMENTO

DATOS DEMOGRÁFICOS

Lugar	Muestra	%Femenino/Masculino	Edad/Género

APÉNDICE C

INSTRUMENTO

RESULTADOS

Título	Género	Motivos Extrínsecos	Motivos Intrínsecos