


	GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS						  
	CARTA DE AUTORIZACIÓN						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-06	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	1 de 2

Neiva, 08 de septiembre del 2021

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

El (Los) suscrito(s):

EMIRNE SAAVEDRA IBARRA, con C.C. No. 83090224

JHON JAIRO CALDERÓN ORDOÑEZ, con C.C. No. 17.654.962,

autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado o titulado **FACTORES MOTIVACIONALES DE LA ADHERENCIA A LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE BASICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EUGENIO FERRO FALLA DEL MUNICIPIO DE CAMPOALEGRE (HUILA)** presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar al título de Magister en Educación Física; autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.

- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.

- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.



GESTIÓN SERVICIOS BIBLIOTECARIOS

CARTA DE AUTORIZACIÓN



CÓDIGO	AP-BIB-FO-06	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	2 de 2
---------------	---------------------	----------------	----------	-----------------	-------------	---------------	---------------

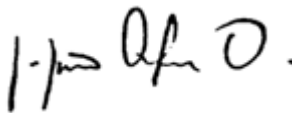
EMIRNE SAAVEDRA IBARRA

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma: 

JHON JAIRO CALDERÓN ORDOÑEZ

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma: 



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

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
SAAVEDRA IBARRA	EMIRNE
CALDERÓN ORDOÑEZ	JHON JAIRO

DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
SIERRA BARÓN	WILLIAN

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Magister en Educación Física

FACULTAD: Educación

PROGRAMA O POSGRADO: Maestría en Educación Física

CIUDAD: Neiva

AÑO DE PRESENTACIÓN: 2021

NÚMERO DE PÁGINAS: 70

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Diagramas___ Fotografías___ Grabaciones en discos___ Ilustraciones en general Grabados___
Láminas___ Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___ Retratos___ Sin ilustraciones___ Tablas
o Cuadros ___



SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento: Ninguno

MATERIAL ANEXO:

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

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

Español	Inglés
1. Educación física	1. Physical education
2. Deporte	2. Sport
3. Ejercicio	3. Exercise
4. Adherencia al ejercicio	4. Adherence to exercise

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en un grupo de estudiantes de la institución Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre – Huila. El presente estudio es de enfoque cuantitativo con diseño no experimental de tipo descriptivo y de corte transeccional. La población de estudio fueron estudiantes de la institución Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre – Huila, de dicha población se seleccionó una muestra representativa realizando un muestreo no probabilístico por conveniencia donde participaron un total de 887 estudiantes. Para la recolección de información se utilizó un cuestionario sociodemográfico y la escala de motivación en el deporte. Como resultado del estudio se muestra que de las 7 subescalas las que mayor influye en la adherencia al deporte es la motivación intrínseca al cumplimiento y la motivación intrínseca de autosuperación, con un promedio ponderado 5,34 y 5,02 respectivamente.



ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

The present research aimed to determine the motivational factors of adherence to extracurricular sports activities in a group of students from the Eugenio Ferro Falla institution in the municipality of Campoalegre - Huila. The present study has a quantitative approach with a non-experimental, descriptive and transectional design. The study population were students from the Eugenio Ferro Falla institution in the municipality of Campoalegre - Huila, from this population a representative sample was selected by performing a non-probabilistic convenience sampling where a total of 887 students participated. To collect information, a sociodemographic questionnaire and the sports motivation scale were used. As a result of the study, it is shown that of the 7 subscales, the ones that most influence adherence to sport is the extrinsic motivation for compliance and the intrinsic motivation for self-improvement, with a weighted average of 5.34 and 5.02 respectively.

APROBACION DE LA TESIS

Nombre Jurado: JAIME MONJE MAHECHA

Firma:

Nombre Jurado: PABLO EMILIO BAHAMÓN CERQUERA

Firma:

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

**EMIRNE SAAVEDRA IBARRA
JHON JAIRO CALDERÓN ORDOÑEZ**

**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
MAESTRIA EN EDUCACION FISICA
NEIVA – HUILA**

2019

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

EMIRNE SAAVEDRA IBARRA

JHON JAIRO CALDERÓN ORDOÑEZ

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

ASESOR

WILLIAN SIERRA BARON, Mg.

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

MAESTRIA EN EDUCACION FISICA

NEIVA – HUILA

2019

Tabla de contenido

Resumen	ix
1. Introducción.....	1
2. Planteamiento del Problema.....	3
3. Justificación.....	7
4. Antecedentes	10
5. Objetivos	23
5.1. Objetivo General.....	23
5.1. Objetivos Específicos.....	23
6. Marco teórico	24
7. Diseño metodológico	32
7.1. Tipo de Estudio	32
7.2. Población.....	32
7.3 Muestreo.....	32
7.4 Instrumentos de recolección de información	35
7.5 Validez y Fiabilidad del instrumento	36
7.6 Procedimiento	38
8. Resultados	40
9. Discusión.....	48
10. Conclusiones.....	52
11. Recomendaciones	55
12. ANEXOS	66

Lista de Tablas

Tabla 1. Beneficios del ejercicio físico.....	25
Tabla 2. Información de la muestra seleccionada jornada mañana.	33
Tabla 3. Información de la muestra seleccionada jornada tarde.....	34
Tabla 4. Estadística de Fiabilidad.....	37
Tabla 5. Puntuaciones de consistencia interna	38
Tabla 6. Edades de los estudiantes de básica secundaria.....	40
Tabla 7. Horas a la semana de práctica deportiva.	42
Tabla 8. Estrato socioeconómico de los estudiantes del Eugenio Ferro Falla.....	43
Tabla 9. Resultados prueba de KMO y Bartlett.....	45
Tabla 10. Ponderados de las subescalas.	46
Tabla 11. Correlaciones entre las escalas motivacionales y el estrato social.	47

Lista de Gráficas

Gráfica 1. División de las edades teniendo en cuenta el género.....	41
Gráfica 2. Frecuencia del número horas en la realización de AF por género.....	43
Gráfica 3. Estratificación de la población estudiantil por género.....	44

Dedicatorias

Emirne Saavedra Ibarra

La presente Tesis está dedicada principalmente a Dios por ser mi guía e inspirador, por darme las fuerzas y la sabiduría en aquellos momentos difíciles de mi vida.

A mi esposa Tania Milena Díaz Puentes, por ser la promotora de mis sueños, por su apoyo y comprensión en aquellos momentos que no pudimos compartir en familia.

A mis hijas María Camila, Dana Sofía e Isabela Saavedra Díaz mis más grande motivación e inspiración. Por entender mi ausencia los fines de semana durante estos dos años de estudio y por su ternura y cariño que día a día me enseñan a ser un mejor ser humano

A mis padres Leonardo Saavedra y Nidia Ibarra por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo, dedicación, sacrificio y valentía de no temer a las adversidades. Asimismo, agradezco infinitamente a mis hermanos Jhon Heiner Saavedra Ibarra y Esmily Yusmaira Saavedra Ibarra, por ser ese ejemplo de lucha, constancia y empuje, siempre me han dado los mejores consejos y que han sido parte principal en cada uno de mis proyectos.

A todos mis familiares, sobrinas, tíos, primos, y amigos quienes siempre me han acompañado y apoyado en mis decisiones. A cada uno de ellos mil gracias.

A mi abuela Estella Ibarra de Lombo que aunque no esté con nosotros sembró en mí valores y principios que fueron fundamentales en mi vida y con sacrificios, dedicación y perseverancia se pueden alcanzar grandes sueños y metas como una de estas.

Y por último a mis profesores, amigos y compañeros de Maestría que durante este tiempo compartimos juntos.

Gracias...

Jhon Jairo Calderón Ordoñez

La presente Tesis se la dedico en gran parte a Dios, creador y dueños de nuestros pasos, a mi hijo Martin Camilo Calderón Penagos (q.e.p.d.), hijo tu partida fue de los duros momentos de mi vida y aunque no estés a mi lado, sé que desde el cielo tengo un angelito que me cuida.

A mi esposa Diana Patricia Penagos Carvajal e hija, por la paciencia, acompañamiento y entendimiento en los momentos académicos de la maestría,

A mi madre Flor Ordoñez, por darme la vida, sus enseñanzas y sobre todo por haberme formado como la persona que soy en la actualidad; muchos de mis logros académicos y profesionales se los debo a ella.

A mis sobrinos, fuente de inspiración y superación personal.

A mis profesores de la maestría, que fueron base de mi formación e influyeron a obtener otra óptica de la educación física.

A mis compañeros de la Maestría, sin lugar a duda más que compañeros, familia.

Y por último a mis amigos de la Universidad de la Amazonia, por el aporte académico e investigativo.

Gracias...

Agradecimientos

Realmente la terminación de un proceso siempre mantendrá la apertura de uno nuevo.

Para nosotros esta tesis ha sido un proceso que brindo acercamientos y distancias, discusiones y aciertos, pero sobre todo conocimientos y experiencias acarreado tiempo, dedicación y disciplina; su culminación está en su punto de ebullición, pero su expansión del nuevo conocimiento está a punto de iniciar.

Agradecemos a nuestro asesor Mg. Willian Sierra Barón, su aporte académico e investigativo fue muy significativo en la orientación en los diferentes apartados de esta tesis.

Al igual a la Universidad Surcolombiana, estos dos años de encuentros académicos, nos brindaron otra perspectiva de la labor y profesión del educador físico.

A los miembros del grupo, Diana, Liliana, Emirne, por su dedicación, apoyo y colaboración, compañeros cada uno apporto un granito de arena.

A la institución educativa Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre-Huila, Docentes y estudiantes, por permitirnos realizar esta investigación, el objeto de ella cobro mucha importancia cuando realizamos los análisis y las conclusiones.

A nuestros compañeros de la maestría, fueron dos años maravillosos de experiencias, alegrías y conocimientos.

Y por último a nuestras fuentes de energía, nuestras familias, su acompañamiento y apoyo, nos permitieron salir abantes en este proceso académico.

Gracias...

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en un grupo de estudiantes de la institución Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre – Huila. El presente estudio es de enfoque cuantitativo con diseño no experimental de tipo descriptivo y de corte transeccional. La población de estudio fueron estudiantes de la institución Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre – Huila, de dicha población se seleccionó una muestra representativa realizando un muestreo no probabilístico por conveniencia donde participaron un total de 887 estudiantes. Para la recolección de información se utilizó un cuestionario sociodemográfico y la escala de motivación en el deporte. Como resultado del estudio se muestra que de las 7 subescalas las que mayor influye en la adherencia al deporte es la motivación intrínseca al cumplimiento y la motivación intrínseca de autosuperación, con un promedio ponderado 5,34 y 5,02 respectivamente.

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

Summary

The present research aimed to determine the motivational factors of adherence to extracurricular sports activities in a group of students from the Eugenio Ferro Falla institution in the municipality of Campoalegre - Huila. The present study has a quantitative approach with a non-experimental, descriptive and transectional design. The study population were students from the Eugenio Ferro Falla institution in the municipality of Campoalegre - Huila, from this population a representative sample was selected by performing a non-probabilistic convenience sampling where a total of 887 students participated. To collect information, a sociodemographic questionnaire and the sports motivation scale were used. As a result of the study, it is shown that of the 7 subscales, the ones that most influence adherence to sport is the extrinsic motivation for compliance and the intrinsic motivation for self-improvement, with a weighted average of 5.34 and 5.02 respectively.

Keywords: motivational factors, adherence, extracurricular sports activities.

1. Introducción

Esta investigación surge a partir de la gran importancia que ha cobrado la práctica deportiva extraescolar en la adolescencia en los últimos años; su estudio ha sido determinante como un fenómeno social que ha tocado las puertas de las instituciones educativas para atender el tiempo después de la jornada escolar; por lo tanto, considerar la práctica deportiva como actividades propias de un grupo selecto o población, ha demostrado, que el desarrollo de habilidades y capacidades deben ser promovidas en todos los escolares, su intervención durante la niñez y adolescencia, permiten contribuir en mejorar sus destrezas, movimientos y técnicas, al igual en estimular el interés y participación para todos los periodos de vida, marcando una mayor predicción de modelos activos en el estilo de vida adulto. Es por esto, que actualmente el deporte es considerado como uno de los contextos más idóneos para tener satisfacciones de tipo personal en espacios extraescolares.

En esa misma dirección, la promoción y la adhesión a las actividades deportivas en los adolescentes son conductas de gran importancia. Sin embargo, las conductas y hábitos de los jóvenes escolares están expuestos a múltiples problemáticas del entorno, ya sea de tipo escolar, social o familiar. En dichos entornos, podemos encontrar factores que no favorecen la adherencia deportiva como lo son la carga académica del estudiante, los videos juegos, redes sociales, problemas familiares, drogas, entre otros.

El informe que se presenta se compone de siete apartados, que incluye un listado de referencias y anexos que permiten ampliar algunos elementos de la investigación.

En primer lugar, se presenta el apartado denominado Introducción el cual contiene el planteamiento, la descripción, la formulación del problema y la pregunta de investigación; incluye

además la justificación y los objetivos tanto generales como específicos que se quieren alcanzar con la investigación.

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

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

Seguidamente, los resultados, muestran los hallazgos encontrados luego del proceso de recolección de información.

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

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

2. Planteamiento del Problema

En el ambiente escolar, la práctica deportiva extraescolar está expuesta a diversas presiones que no siempre favorecen su adhesión deportiva, factores de carácter personal, social, tecnológico, político, educativo y programas en prevención y promoción de la salud en las instituciones educativas, amenazan las conductas y los hábitos de los jóvenes escolares.

Considerando la actividad física de forma regular como un componente esencial para la buena salud y el desarrollo en niños y jóvenes (Trost y Loprinzi, 2008) su implementación cada día es menor en escolares, la gran baraja de ofertas en el ámbito tecnológico, que mantiene un avance significativo y beneficioso a la población en general, sin embargo, este avance ha traído consigo diversos problemas en la salud pública (Dietz, 1998). En este sentido, según Acosta (2013) menciona que se ha venido presentando un incremento en el número de adeptos hacia los dispositivos móviles, lo que ha ocasionado en la población juvenil un estilo de vida sedentaria generando una serie de afecciones en la salud de niños y jóvenes. Complementando lo anterior, Tercedor (2006) afirma:

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

Sin duda, estas situaciones influyen directamente y en gran escala al aumento de problemas de salud en la población infantil y juvenil (Soler-Lanagrán y Castañeda-Vázquez, 2017), actividades que se consideran sedentarias están ver televisión, hablar por teléfono, programar y dormir en

horarios no especificados (Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, 2011). Dicha problemática ha aumentado en diferentes países incidiendo de forma progresiva en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y otros problemas de salud a nivel mundial (Barbosa y Urrea, 2018).

Por otro lado, en el ámbito socio-político, la ley 181 de 1995 articula el fomento de la práctica de la actividad física, el deporte, la recreación y la educación física; al igual le da herramientas a los institutos y/o secretarías municipales y departamentales en promover diversas estrategias para aumentar el número de personas en la realización de actividades físicas de forma regular, con la creación, ejecución y posterior seguimiento en centros deportivos, clubes y fundaciones (Pre-informe de gestión de primera infancia, adolescencia y juventud, 2019).

En el municipio de Campoalegre, del 2016 al 2019 se ha invertido una cantidad de \$651.571.238 millones de pesos para financiar el deporte y la creación (Pre-informe de gestión de primera infancia, adolescencia y juventud, 2019), con lo cual se pretende acondicionar y crear nuevos espacios para la práctica de actividades deportivas en los adolescentes del municipio. Pese al gran esfuerzo que realizan las autoridades competentes en el tema encabeza de la alcaldesa del municipio, no se cuenta con el rubro suficiente para la incorporación de instructores o monitores para que orienten a los jóvenes en alguna actividad deportiva, sumado a esto se ha podido evidenciar que las pocas escuelas deportivas que hay en el municipio son de carácter privado, por lo que muchos jóvenes de escasos recursos no pueden acceder a dicha formación.

Otro factor es la salud, es fundamental tener en cuenta que en la etapa de la adolescencia se presenta una serie de cambios a nivel fisiológico y psicológico que son parte del desarrollo humano (Marcos y Gómez-Martínez, 2016). Por consiguiente, el estado nutricional se establece como un

indicador de estilo y calidad de vida puesto que éste permite identificar el desarrollo físico, intelectual y emocional en la persona relacionándose con su estado de salud y factores económicos, ambientales, educativos por nombrar algunos (Luna, Hernández, Rojas y Cadena, 2018).

En tanto, relacionar la práctica de la actividad física y deportiva con la salud a nivel físico y psicológico ha despertado un significativo interés en investigadores dando como resultado numerosos estudios científicos que explican dicha relación (González, Garcés de los Fayos y García, 2012). Por nombrar algunos, están los estudios realizados por Alfaro (2000), Biddle y Mutrie (2001) y Guillén y Castro (1997), donde se evidenció la relación entre el ejercicio físico y la arteriosclerosis, determinando que con ejercicio, medicamentos y una dieta balanceada dicha enfermedad se puede controlar, también se pudo mostrar la relación inversamente proporcional que hay entre el ejercicio y la presión arterial, es decir, entre mayor sea la frecuencia y periodicidad del ejercicio mayor estabilidad va a tener la presión arterial. Sumando a esto, Heyward (2008) menciona que algunos beneficios por parte del ejercicio son: la reducción de muertes a temprana edad por cardiopatías, disminución de la presión arterial, diabetes, regulación del peso corporal, mantiene en óptimo funcionamiento huesos, músculos y articulaciones, además desde el punto de vista psicológico ayuda a quitar la ansiedad, depresión y estrés creando una sensación de bienestar en la persona.

En el contexto educativo, Serra (2017) agrega, que el modelo de educación deportiva y los climas escolares para la sana convivencia son uno de los más utilizados, el cual se ha venido trabajado durante los últimos 20 años, puesto que, presenta elementos aptos para favorecer el desarrollo de procesos de enseñanza y aprendizaje a través de la educación física. Así, que en el contexto de la educación en Colombia autores como Fonseca (2016), indica que la recreación y el deporte en el escenario educativo son fuentes principales para el desarrollo y el aprendizaje de estilos de vida

que favorezcan un buen estado de salud. De esta manera y como lo evidencian los autores anteriores la implementación del ejercicio dentro de las prácticas educativas se convierte en un aliciente para el control de enfermedades no transmisibles en los escolares. Puesto que, enfermedades como las cardiovasculares causan alrededor de 16.5 millones de muertes en el mundo (OMS, 2004).

Por esta razón, es imprescindible poder identificar aquellos factores de carácter motivacional que conllevan a la realización del ejercicio por parte de la comunidad, en particular la estudiantil de la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla, con la finalidad de aprovechar el tiempo libre y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, después o antes de la jornada escolar a través de la ejecución de buenas prácticas deportivas. De las problemáticas abordadas anteriormente, nace la siguiente pregunta de investigación:

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

3. Justificación

La presente investigación pretendió responder y hacer un aporte acerca de los factores motivacionales determinantes de la adherencia de actividades deportivas extraescolares en estudiantes de colegios de básica primaria y secundaria dado que en los últimos años se han realizado numerosos estudios sobre los beneficios de la actividad física (Bernal y Huerta, 2016).

Además, la promoción de la práctica deportiva y el ejercicio entre los niños y adolescentes es hoy en día un objetivo principal de las políticas deportivas ya que esto tiene beneficios para el desarrollo armónico en la persona (Palacios, Palacios y Torreño, 2015).

Es por esto, que el desarrollo de las capacidades psicomotoras claramente desde una práctica favorable conlleva a un buen desarrollo infantil y por supuesto ésta debería ser una prioridad en los programas que ofrece la Educación Física (Cigarroa, Sarqui y Zapata-Lamana, 2016). Así, el deporte y la actividad física son herramientas fundamentales para el desarrollo integral en niños, niñas, jóvenes y adolescentes (Lorenzo, 2018).

Es pertinente agregar que el presente estudio resalta su nivel de *conveniencia* porque considera que la promoción de la actividad deportiva y la estimulación de hábitos de vida saludables y del ejercicio son elementos que han adquirido gran importancia en las últimas décadas debido al aumento de la obesidad infantil y el sedentarismo en escolares (Martínez, Gallardo, García-Tascón y Segarra, 2017).

En complemento a lo anterior, se ha evidenciado mínima valoración de los beneficios de la práctica de actividades deportivas por parte de la población juvenil, encontrándose que no solo es el cambio en estilos de vida si no que por el contrario implica un proceso de construcción del sentido de las prácticas que permiten dan respuesta al porqué y el para qué del deporte (Lorenzo, 2018).

Por consiguiente, *el valor teórico* del presente estudio se sitúa en la importancia del deporte en el territorio colombiano ya que éste ligado a otros derechos como la educación y la salud, es considerado como indicador fuerte del desarrollo social e individual (Departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, 2014). Por lo tanto, complementado lo anterior con los resultados obtenidos de la presente investigación se estimó por medio de cálculos estadísticos los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares haciendo así una contribución teórica para futuras investigaciones.

Adicionalmente, la presente investigación resalta su *utilidad metodológica* debido que se centra en el estudio de factores motivacionales e indica la forma más adecuada para el estudio de las variables en la población escolar, debido a que en el ambiente extraescolar los estudiantes asumen diferentes roles que requieren autonomía e iniciativa personal lo que a su vez permite una adecuada comprensión del deporte y otros elementos fundamentales para el proceso de individuación como el respeto, la cooperación y la responsabilidad (Serra-Olivares, 2017).

Las implicaciones prácticas y la relevancia social de la presente investigación se sustentan a partir del soporte teórico y aplicado al texto deportivo y educacional desde el área de conocimiento e investigativa en razón a las prácticas deportivas que tienen los niños, niñas y adolescentes fuera de la escuela y el uso del tiempo libre. Así, para la institución educativa este estudio es pertinente, puesto que, ayuda a fomentar programas lúdicos y deportivos para mejorar y mantener la calidad de vida de los estudiantes.

Ya son más de 50 años en los cuales nuestra Institución Educativa Eugenio Ferro Falla ha servido de base para la formación de miles de jóvenes que han ingresado a nuestro plantel con muchas expectativas y con proyectos claros para su vida.

Desde entonces la profesora Liliana Losada (Directora de la Escuela Central) con el apoyo del Señor Alcalde (Rafael Risaralde) empezaron a gestionar la tramitación ante el estado y es así como mediante el Acuerdo número 002 del 7 de enero de 1967 el honorable concejo municipal funda el Colegio Municipal Eugenio Ferro Falla. Con muchas dificultades se inician labores educativas el 7 de febrero del mismo año, el Colegio funcionó como anexo al Colegio Santander, más tarde, debido a un temblor, el Colegio tuvo que trasladarse al segundo piso del Hospital El Rosario.

La Institución Educativa Eugenio Ferro Falla es el resultado de la fusión del Colegio Eugenio Ferro Falla creado mediante acuerdo Municipal 002 de 1.967 con sus sedes, Centro Docente Alfonso López, Centro Docente Vivienda Obrera, Centro Docente María Triana de Ferro, Centro Docente Encarnación Salas de Motta, Jardín Infantil Eugenio Ferro Falla, Preescolar Arcelia Pastrana de Sierra. Esta fusión se dio mediante acto legislativo N° 1208 de Octubre de 2.002.

4. Antecedentes

A continuación, se presenta los resultados de una búsqueda respecto a investigaciones relacionadas con objeto de estudio (“factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en un grupo de estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre (Huila)”), cuya finalidad es afianzar el estado de conocimiento del mismo.

Reafirmando lo anterior, Orozco (2016) menciona que los antecedentes de una investigación deben estar ineludiblemente ligados al campo del conocimiento que se está trabajando, georreferenciándolos a nivel internacional, nacional y regional.

En esa búsqueda de información se tuvieron en cuenta trabajos recientes, en los cuales se citan datos concernientes al tema en cuestión. Cabe destacar, que se evidenciará en cada trabajo el objetivo de la investigación, la metodología, los resultados y sus principales conclusiones. Para la construcción de los antecedentes del presente trabajo de investigación, se tendrá en cuenta material concerniente al mismo desde una perspectiva internacional, nacional y regional.

- **Internacional**

Un primer referente lo encontramos en Brasil, realizado por Araujo y De Sousa (2019) cuyo trabajo titula “Factores de adherencia y abandono de la práctica deportiva en adolescentes escolares”, esta investigación tuvo como objetivo identificar aquellos factores que motivan a los estudiantes en la adherencia y deserción de las prácticas deportivas. El estudio se caracteriza por ser de tipo transversal descriptivo - analítico, cuya muestra fueron 367 escolares del municipio de Juazeiro do Norte, para la recolección de información se utilizó un cuestionario adaptado sobre aquellos motivos para iniciar, mantenerse y abandonar las prácticas deportivas (MIMCA).

Para la realización de los análisis se utilizó el software estadístico JASP, además, se trabajó con la prueba t con la cual se pretendía verificar los diferentes factores que motivan a los adolescentes. Los resultados obtenidos en el estudio arrojaron diferencias significativas entre los factores que motivan a la juventud a practicar o abandonar un deporte cuando se hace un contraste entre sexos. En cuando a la adherencia al deporte los factores relevantes son: la superación, el madurar personalmente, la influencia de las amistades, la influencia de los padres, una forma de poder competir, instalaciones deportivas cerca a la casa, una alternativa para mantener una buena condición física o simplemente por diversión. Del otro lado, los factores para el abandono se encontraron: el no apoyo de los padres al deporte escogido por sus hijos, las relaciones amorosas, la mala relación con el entrenador. Se pudo concluir, que los estudiantes tienen diferentes aspectos que los motivan tanto adherirse como abandonar una actividad deportiva.

En el mismo año, se encuentra un segundo referente, elaborado en la ciudad de Lisboa por Cid et al (2019) con su trabajo titulado “Determinantes motivacionales de los grados de educación física y la intención de practicar deporte en el futuro” el cual tuvo como objetivo principal analizar el ambiente motivacional creado por el docente en el aula de clases, y el cual podría incurrir en la adherencia AF fuera del aula de clases en un futuro. La investigación contó con una muestra de 618 estudiantes (328 mujeres y 290 hombres) en edades comprendidas entre 10 y 18 años. Además, 310 estudiantes afirmaron participar en actividades deportivas extraescolares como: fútbol (n=69), natación (n=108), baloncesto (n=16), danza (n=26) y gimnasia (n=24), de los cuales se determinó que el tiempo de practicar este deporte oscilaba entre 1 y 120 meses, el entrenamiento semanal fluctuaba entre 1 y 6 sesiones con una duración promedio entre 30 y 150 minutos por sesión. Como instrumentos de recolección de la

información se utilizó el Cuestionario de Percepción, Aprendizaje y Orientaciones al Desempeño en Clases de Educación Física (LAPOPECQ), dicho cuestionario está formado por 12 ítems los cuales se responden en esta escala Likert, una vez obtenida la información procedieron a realizar la estadística descriptiva y la relación entre las variables de estudio, para ello, se empleó el análisis factorial combinatorio y un modelo de ecuación estructural utilizando el método de máxima verosimilitud. Los principales resultados mostraron que un clima orientado al aprendizaje tiene un impacto positivo en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes. Sin embargo, solo la satisfacción competencial tuvo una relación positiva significativa con la motivación autónoma de los estudiantes, que a su vez tuvo una relación positiva significativa con la calificación de EF, así como con las intenciones de práctica de actividad física / deporte en el tiempo libre.

Por otra parte, se registra un estudio en España realizado por Tárrega-Canos, Alguacil y Parra-Camacho (2018) que tuvo por objetivo analizar los motivos de práctica de actividad física extraescolar en estudiantes de secundaria. Se seleccionó una muestra de 97 estudiantes de secundaria de un instituto público de la provincia de Valencia. Para la recolección de la información se utilizó el Autoinforme de Motivación para la Práctica del Ejercicio Físico. Los resultados muestran que los factores de prevención y salud positiva, bienestar y diversión, y fuerza y resistencia muscular son los más valorados, indistintamente del género, curso o si son activos o no; mientras que el reconocimiento social y urgencias de salud son los factores menos valorados en todos los grupos. Además, existen diferencias en función del género en el factor competición, mientras que en función del curso los alumnos de 1º muestran un interés significativamente mayor que el resto en la variable de peso e imagen corporal. En cuanto a la

práctica de actividad física, quienes la realizan valoran más los factores de diversión y bienestar, competición, fuerza y resistencia muscular y desafío.

Como cuarto referente localizado en Australia, John (2017) realizó un estudio que tuvo como objetivo mostrar los factores que influyen en la participación de las actividades deportivas extraescolares. La investigación tuvo cuatro estudios relacionados. El primer estudio contó con una muestra de 501 participantes donde se mostró los perfiles de competencia física y motora de los participantes. El segundo estudio tuvo un enfoque multidimensional para determinar los factores que influyen en la selección de un deporte, la muestra tomada fue de 214 participantes. El tercer estudio empleó un enfoque mixto, donde se pretendía examinar los factores motivacionales que influyen a la hora de realizar actividades como los partidos de fútbol. El último estudio empleó un diseño de corte longitudinal con una muestra de 172 participantes el cual pretendía mostrar que los jugadores con un nivel inferior al resto tenían más probabilidades de abandonar el juego.

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

actividad física en las clases de educación física y en las actividades físicas extraescolares dirigidas, poniendo de manifiesto que existe una gran disparidad entre el alumnado en cuanto al disfrute.

En Shanghái, encontramos un otro referente en el trabajo realizado por Whang y Qi (2016), el estudio muestra la incidencia del grupo familiar como factor influyente en la realización del actividades físicas, la muestra tomada en el estudio fue de 612 adolescentes de Shanghái entre las edades de 10 a 16 años, durante el lapso de una semana se midió la actividad física realizada por los jóvenes a través de Actigraph GT3X monitores de actividad. Los datos obtenidos fueron analizados a través del software Actilife 6.5.2. El estudio arrojó que la estructura familiar aumento la probabilidad de que los adolescentes realicen actividad física.

Otro referente importante lo encontramos en España, en el trabajo realizado por Aznar (2015) este estudio tiene como finalidad conocer las actividades físicas extraescolares practicadas por estudiantes entre 12 y 16 años en la región de Zaragoza y la motivación que los lleva a escoger ese deporte. Se utilizó una metodología cuantitativa de corte descriptivo, utilizando la encuesta como método de recolección de la información, al ser un macro proyecto los resultados son diversos, ya que se analizaron varios factores que inciden en la escogencia de un deporte por parte de los adolescentes. Se pudo concluir que las prácticas deportivas extraescolares esta predominada por el sexo masculino, además el deporte que más escogen es el fútbol de salón, baloncesto y balón mano; siendo el modelo competitivo el modelo deportivo predominante en las prácticas extraescolares.

En el mismo país, se encontró el trabajo elaborado por Cambronero, Blasco, Chiner y Lucas (2014) donde se pretendía contribuir al análisis de aquellos factores motivacionales en la práctica de actividad física extra clase en los estudiantes universitarios. La investigación fue de

tipo no experimental descriptiva, donde la muestra seleccionada fue de 400 universitarios escogidos por muestreo no probabilístico por cuotas entre las universidades de Alicante y Granada. Los resultados arrojaron que un 58.7% de la población universitaria practicaba algún tipo de actividad física, los motivos más reiterativos fueron: mantener un estado de acondicionamiento óptimo, salud y estética.

Un trabajo similar al anterior fue realizado en México por García y Caracuel (2007), cuyo objetivo era relacionar los motivos que tenían los adolescentes para la práctica de algún deporte, la muestra seleccionada fue de 30 jóvenes entre las edades de 16 y 18 años a los cuales se les aplico un cuestionario (estudio de los motivos hacia la práctica de actividades Físico-Deportivas). Los resultados obtenidos muestran que los jóvenes practican algún deporte por motivos como: 90% diversión, 70% relajación y liberar tensión, 76.6% mejorar condiciones físicas, 76.6% salud, 76.6% formar parte de un equipo. Por lo tanto, se pudo concluir que los jóvenes adolescentes practican deporte para divertirse, relajarse y sentirse parte de un grupo con intereses comunes y se preocupan por su salud.

Un referente más lo situamos en la ciudad de Chile con el trabajo realizado por Vergara, Ramírez y Castro (2015) el estudio tuvo como objetivo identificar las actividades físicas realizadas por 218 estudiantes de 4 establecimientos públicos, utilizando el cuestionario como herramienta de recolección, la investigación concluyó que el 55% de los estudiantes realizan algún deporte más de 3 días a la semana, el 38.1% lo hace de vez en cuando y 6.9% no realiza ningún tipo de actividad física.

En Ecuador, se reporta un estudio realizado por Torres (2015) que tuvo como objetivo determinar la relación entre desempeño académico con el estado nutricional y actividad física de los adolescentes escolarizados de la Unidad educativa Remigio Romero y Cordero, Cuenca. Este

estudio fue observacional de tipo analítico y de corte transversal. El total de participantes fue de 407 estudiantes con edades comprendidas entre 12 y 19 años. Para la valoración del desempeño académico se realizó sobre un total de 10 puntos por cada actividad de aprendizaje, así para la evaluación de estado nutricional se tomó el peso, la talla y se calculó el IMC, finalmente para la actividad física se evaluó por medio de un cuestionario validado en Chile, este cuestionario contiene 5 categorías : horas que permanece acostado, horas diarias de actividades sentadas, número de cuadras caminadas, horas diarias , horas diarias de juegos recreativos y horas semanales de ejercicios o deportes programados. Se encontró que la edad es un factor protector para el sobrepeso-obesidad. Además, los hombres tienen menor riesgo que las mujeres para sobrepeso y obesidad. Finalmente se encontró que la actividad física y el estado nutricional no están asociados al desempeño académico.

Adicionalmente, se encontró un estudio realizado en España por Jiménez, Moreno, Leyton y Claver (2015) tuvo por objetivo averiguar qué variables de la Teoría de Metas de Logro y del Modelo Jerárquico de la Motivación predecían los estadios de cambio para el ejercicio físico del Modelo Transteórico. Este estudio es de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y de corte trasversal, Se realizó un muestreo aleatorio por conglomerados del cual se seleccionó una muestra de 359 estudiantes de segundo ciclo y primero de Bachillerato con edades comprendidas entre 14 y 25 años. Cada conglomerado estaba constituido por un aula de aproximadamente 30 alumnos. Doce conglomerados fueron seleccionados aleatoriamente para el estudio. Se utilizaron los siguientes instrumentos: el cuestionario de orientación al aprendizaje y al rendimiento en las clases de educación física (LAPOPECQ), la escala de motivación educativa (EME), la escala de medición de las necesidades psicológicas básicas (BPNES) y el cuestionario de estadios de cambio para el ejercicio físico - medida continua (URICA-E2). Los

resultados muestran que el estado de pre-contemplación fue predicho negativamente por la competencia y positivamente por la desmotivación y la percepción del clima motivacional que implica al ego; el estadio de contemplación-preparación fue predicho positivamente por la competencia y la motivación intrínseca-perfección, la motivación extrínseca-proyectada, y negativamente por la autonomía; y el estadio de acción-mantenimiento fue predicho positivamente por la competencia, por lo tanto estos resultados establecen la necesidad psicológica básica de competencia es la variable más relevante para adherirse a los estadios de práctica de ejercicio físico más activos.

Un trabajo más lo encontramos en España, realizado por Granda et al. (2013) el cual pretende mostrar la influencia del género y la frecuencia de práctica de actividades físicas juntamente con las motivaciones que los llevan a practicar dichas actividades, la investigación fue aplicada a estudiantes entre las edades de 13 y 14 años de cuatro centros de educación de la ciudad de Melilla, contó con la participación de 548 pre adolescentes. La información se recogió a través de cuestionarios (Hábitos de participación en actividades físicas). Los resultados mostraron algunas diferencias significativas en función del género, es decir los hombres tienen mayor inclinación por el ejercicio o práctica de algún deporte respecto a las mujeres, de igual forma en la frecuencia de dichas actividades físicas.

España aporta otro referente realizado por Isorma, Rial y Vaquero (2014), en el desarrollo del trabajo se pretende analizar el perfil motivacional hacia la práctica deportiva en un horario extracurricular. La población escogida para el estudio son los estudiantes de 5º de primaria y 4º de educación secundaria es un rango de edades de 9 a 16 años. Los resultados evidenciaron que el 57.2% practicaban un deporte federado, además la mayoría de este porcentaje era de hombres. Según lo encontrado, los alumnos tenían elevados puntajes en

motivación intrínseca, baja en regulación identificada y regulación introyectada, el sexo masculino mostro mayor motivación intrínseca que las mujeres, por último, se encontró que los deportes con mayor afluencia de estudiantes son el futbol, seguido del piragüismo y baloncesto. Otro aporte realizado al campo de las motivaciones en la adherencia al ejercicio lo ubicamos en Brasil, trabajo realizado por Legnani (2011) el cual tuvo como objetivo identificar en los jóvenes universitarios aquellos factores de carácter motivacional en la adherencia a las AF. La investigación tuvo una muestra de 63 estudiantes en edades comprendidas entre 20 y 30 años, como resultado se determinó que los principales factores motivadores son la prevención de enfermedades, Placer, bienestar y condición física. Se observaron diferencias entre sexos en cinco factores motivadores: Afiliación ($p \leq 0.01$), Competencia ($p \leq 0.01$), Control de peso corporal ($p \leq 0.04$), Rehabilitación de salud ($p \leq 0, 03$) y reconocimiento social ($p \leq 0,05$). Una vez analizado los resultados se pudo concluir se deben considerar aspectos motivacionales importantes en las intervenciones dirigidas a promover el ejercicio físico en este grupo de individuos.

Se tiene ahora un estudio en relación a los factores que indican en las personas mayores hacia las AF, esta investigación fue realizada por Park et al. (2014), cuyo trabajo lleva el nombre de “Factors influencing physical activity in older adults” la cual tuvo como objetivo identificar las diferentes estrategias cognitivas, sociales y motivacionales de un grupo de adultos mayores coreanos y cuáles de estas se podrían relacionar con estrategias motivacionales. La muestra seleccionada fueron 187 adultos de la comunidad, para la recolección de información se emplearon cuestionarios que evaluaban la condición física y algunas variables motivacionales. Los resultados mostraron que la actividad física fue predicha por prácticas de calidad en el establecimiento de objetivos, autoeficacia, apoyo social de la familia y subescalas de

autorregulación de la actividad física de apoyo social y planificación y programación del ejercicio. Como conclusión de la investigación se determinó que los esfuerzos de promoción de la actividad física entre los adultos mayores coreanos deben centrarse en mejorar la autoeficacia, el apoyo social y las habilidades de autorregulación.

- **Nacional**

A continuación, se presenta los antecedentes encontrados a nivel nacional que van en concordancia con la línea de investigación.

En Colombia, Perula de Torres et al. (1998) realizaron un estudio que tuvo como objetivo conocer la conducta de los escolares respecto al grado de actividad física que desarrollan y examinar los factores que se relacionan. Este estudio es de enfoque cuantitativo de tipo observacional, los investigadores aplicaron un cuestionario auto administrado sobre hábitos de salud y estilos de vida. La población de estudio fue escolares de 6° y 8° de enseñanza general básica de una zona básica de Salud de Córdoba en el que participaron un total de 585 estudiantes. Analizaron las siguientes variables: las sociodemográficas fueron tomadas para el análisis la edad, el sexo, el grado escolar, la escuela donde estaba matriculado y a que se dedicaban los padres. Otra variable que se analizó fue la actividad física, en esta se indago por la frecuencia con que, hacia deporte, además de qué actividades deportivas realizaba fuera del colegio. Como resultados encontraron que el 79.3% realizaban actividades físicas extraescolares mientras que el 21% ejercicio físico intenso y que el 50.5% no consideran bueno su estado de forma física. Por otra parte, se encontró que, dentro de la variable sociodemográficas como la edad, el sexo, el tipo de residencia, la práctica deportiva en los padres o el amigo y estado de salud percibido constituyen las variables más fuertemente asociadas a la realización de ejercicio.

En Pereira, se registra un estudio realizado por Flórez (2008) tuvo como objetivo describir los factores motivacionales para la realización de actividad físico-deportiva, encontrados en los estudiantes del Programa Ciencias del Deporte y la Recreación (PCDR) de la Universidad Tecnológica de Pereira. Este estudio es descriptivo y correlacional. Se realizó un muestreo probabilístico estratificado por semestres. La población de estudio, fueron los 684 estudiantes matriculados en el primer semestre de 2008 en el PCDR de la U.T.P, con edades comprendidas entre los 15 y los 46 años. Se aplicó la escala de medida de los motivos para la actividad física. Los resultados indican que los estudiantes tienen un nivel de motivación general alto (81%), y sus principales motivos para hacer actividad físico-deportiva, son la diversión y el Fitness/Salud, dando así, una pauta general de equidad entre la motivación intrínseca y extrínseca, a la cual corresponden ambos motivos respectivamente. A diferencia de otros estudios, se encontró que para los estudiantes la apariencia física no es un motivo primordial a la hora de realizar actividad físico-deportiva, sin diferencias significativas entre géneros.

En Cartagena, se reporta un estudio realizado por González (2016) que tuvo por objetivo caracterizar el nivel de actitud que tienen hacía la práctica de actividad física y deporte en los estudiantes de grado quinto del colegio Adventista de Cartagena que practican un nuevo deporte en la clase de educación física. Este estudio es de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y de corte transversal. La población estuvo conformada por estudiantes, con edades comprendidas entre los 9 y 12 años. Se utilizó la escala de medición de actitud. Los resultados indican que el nivel de actitud hacia la práctica de la actividad física deportiva es de $(0.001 < 1)$ según el estadístico de prueba utilizado, lo indica un nivel alto de motivación. Además, se pudo evidenciar que la práctica del bádminton en la clase de educación física incide en tener un nivel

alto en la actitud hacia la práctica de la actividad física y el deporte, ya que los estudiantes se sintieron motivados al momento de realizar la clase.

En la ciudad de Barranquilla se puede encontrar otro trabajo realizado por Caro (2018), el cual tuvo como objetivo caracterizar aquellos factores de tipo individual y socio-económico que tiene relación con las AF en los estudiantes de la universidad Metropolitana de Barranquilla. El estudio es de tipo descriptivo transversal, donde a través de una encuesta se pudo establecer la frecuencia actividades física vinculadas a la práctica de la misma en los estudiantes de pregrado en un rango de edades de 18 a 35 años. Se pudo concluir, que sólo el 22% de los estudiantes cumplen con las condiciones especificadas por la OMS, la cual se estimó un tiempo de 150 minutos, también se pudo concluir que los hombres realizan mayor actividad física de las mujeres, dado que las mujeres emplean de 1 a 3 días y los hombres de 3 a 7 días, con una intensidad de 15 a tres horas y 3 horas o más, respectivamente. En relación a los aspectos más importantes que motivan a la práctica se encuentran: el mantenimiento del estado de salud y la estética. Por último, la práctica de actividad física en los universitarios estudiados está relacionada a factores como el sexo, mejorar la salud, poca habilidad para los deportes, ausencia de instalaciones deportivas y falta de tiempo.

- **Local**

Lamentablemente, sólo se encontró un trabajo en la misma línea de investigación que se está trabajando en el proyecto, en el cual expone:

Según Monje y Figueroa (2011) en su trabajo titulado “Estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila” el cual tuvo por objetivo Caracterizar los estilos de vida de los adolescentes escolares del departamento del Huila a partir de sus prácticas

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

5. Objetivos

5.1. Objetivo General.

- Determinar los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en un grupo de estudiantes de la institución educativa Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre – Huila.

5.1. Objetivos Específicos.

- Describir las características sociodemográficas de estudiantes de la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre – Huila.
- Identificar qué tipo de motivaciones predominan en la adherencia de los escolares en las actividades deportivas extraescolares de la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre – Huila.
- Establecer la relación entre los factores motivacionales de la adherencia deportiva extraescolar y el estrato social.

6. Marco teórico

En la actualidad el número de adeptos hacia las prácticas deportivas han ido creciendo exponencialmente, puesto que, se ha creado una visión de salud y estética entorno a este concepto, siendo los medios de comunicación un difusor de esta cultura (Álvarez y del Valle Díaz, 2013). No obstante, su origen e interpretación varía respecto al contexto en el que se esté hablando, se creía que la palabra deporte provenía del vocablo inglés “sport”, sin embargo, su origen real fue la lengua provenzal y de ella se heredó a otras lenguas como el francés y el castellano (Piernavieja, 1966). Etimológicamente, la palabra deporte según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE) (1992), lo define como alegría, esparcimiento y entretenimiento, pero también como aquella actividad física que es ejercida como juego o de manera competitiva, además de estar sujeta a una serie de entrenamientos y normas preestablecidas. En este sentido, González (2016) lo define como aquellas actividades de tipo físico donde se resalta la competencia juntamente con las normas que son establecidas para su desarrollo, y que tiene como objetivo aumentar el rendimiento físico para lograr el éxito en una actividad física a nivel competitivo. Las actividades físicas según Coldeportes (2019), son cualquier tipo de movimiento que implica el aumento del gasto de energía, por lo que esta se entiende conceptualmente como el conjunto de acciones vinculadas con la práctica física de ejercicio que tiene como objetivo lograr superar una meta o desarrollar un alto rendimiento para competir.

Son muchas las definiciones que se tienen respecto al concepto del deporte, hasta ahora no se ha encontrado una definición que englobe todos los aspectos en lo que esta se desenvuelve, y cada vez se hace más complicado definirla, puesto que, así como evoluciona el hombre también lo hace el deporte (Cajigal, 1981).

En los últimos años, el deporte ha sido ligado a conceptos como estética corporal y salud, de allí que García (2006) expresa que a nivel mundial se ha venido presentando un proceso de globalización deportiva que ha impulsado al ejercicio como buena práctica para mejorar la condición física y el cuidado del cuerpo. Lo anterior, se soporta en estudios científicos que avalan al ejercicio como una alternativa de vida saludable.

En concordancia con lo anterior, Carrera (2018) afirma que algunos beneficios del ejercicio son las mejoras en el rendimiento a nivel cardiovascular, hormonal, metabólico, neuronal y respiratorio. Dichos beneficios se pueden dar a través de programas supervisados y controlados con la finalidad de crear hábitos hacia el deporte, además, de dar un buen uso al tiempo ocio del individuo. En términos generales, la actividad física presenta los siguientes beneficios en la vida del ser humano (Sportlife, 2013):

Tabla 1.

Beneficios del ejercicio físico

Sistemas	Mejoras
Cardiaco	<ul style="list-style-type: none"> - Acrecentamiento de la resistencia en los órganos. - Mejoras en la circulación - Estabilidad del pulso y presión arterial.
Pulmonar	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora en la capacidad pulmonar. - Mejora en el desarrollo óseo.
Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora en la posición corporal - Reducción de la frecuencia cardiaca y presión arterial.
Metabólico	<ul style="list-style-type: none"> - Mejor funcionamiento del corazón. - Diminución en los niveles de ácido láctico.
A nivel de circulación Nervioso	<ul style="list-style-type: none"> - Peso corporal estable. - Inhibe la coagulación en la sangre. - Mejorías en tamaño muscular, reflejos y los procesos motores.
Gastrointestinal	<ul style="list-style-type: none"> - Mejor funcionamiento de los procesos digestivos.

Psíquico

- Aumento en la capacidad de dominio propio.
- Disminución de la ansiedad, el estrés y la depresión.
- Es un buen estimulante para la mejorar la memoria, atención y creatividad.

Fuente: Elaboración propia, utilizando el artículo la revista científica; B. Albelo Armenteros. Actividad física recreativa. Artículo universitario. GestioP

Tenemos entonces que la actividad física fuera del contexto de la salud y para su contextualización también incluye dos elementos distintivos: que sea recreativo y deportivo, por lo tanto, contiene una serie de actividades cuya finalidad no es otra que disfrutar a nivel social, individual y de competencia (Craike y Graham-Cuskelly, 2010). Para Salazar (1996), la recreación son todas aquellas variedades de actividades en las cuales se produce deleite como valor agregado y que favorecen el crecimiento integral de la persona, cabe agregar que dichas actividades se hacen en el tiempo ocio y de forma voluntaria. Es así, que la actividad física y recreativa juega un papel importante en la salud de las personas. Dentro de las actividades recreativas según Picos (1981) se pueden encontrar las actividades dinámicas y las físicas, tales como el baile, el arte escénico, juego y deporte en todas sus dimensiones, pintura, manualidades, música y recreación en espacio abierto, los cuales favorecen directamente el crecimiento y desarrollo físico del individuo.

Lamentablemente, a partir de los 20 años empieza la transición a la etapa adulta, donde el adolescente va adquiriendo responsabilidades que conlleva esta nueva etapa, lo que va a generar la disminución de su tiempo libre, así como el cuidado personal, lo puede afectar la calidad de vida de la persona. De lo anterior, Vouri (1987) menciona que las prácticas como el deporte, la alimentación y el descanso ejecutados de forma inapropiada en el pasado, pueden

repercutir de forma negativa en la salud de las personas en el presente, afectando su calidad de vida.

Las malas prácticas en el deporte se traducen como la inactividad física, esta se puede definir como el acto de no cumplir con las condiciones mínimas que se han establecido a nivel internacional para mantener el organismo en un estado óptimo, el cual ha determinado un tiempo de ciento cincuenta minutos (150) de actividad física en cualquiera de las dos modalidades (2); moderada o vigorosa, donde se pretende alcanzar un gasto de energía mayor a 600 MET semanal (Cristi-Montero y Rodríguez, 2014).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede traer a mención el concepto de sedentarismo el cual se define como la inactividad física (Picos, 1981) y que perjudica la salud de las personas, esta problemática se ha ido generalizando con el aumento masivo de la tecnología. Las personas sedentarias justifican su falta de ejercicio físico por el poco tiempo libre que les queda, falta de interés, ausencia de habilidad, poca energía, falta de recursos económicos, pero la que más incide son los factores motivacionales. En este sentido, Márquez, Vives y Garcés de los Fayos (2010) proponen tres factores motivacionales a saber: factores personales, factores ambientales y factores programáticos. Dentro de los factores personales yacen las actitudes hacia la salud, la introversión y extroversión, la automotivación y el grado de compromiso. En los factores ambientales yace el ambiente estructurado y agradable, el número de integrantes del grupo y la actitud de la pareja. En los factores programáticos se incluyen los programas de intensidad moderada, estructuras y de flexibilidad.

En primera estancia, se muestra la motivación como parte esencial en la adherencia y la posterior continuidad de un individuo en las actividades físicas (Garita, 2006; Jukka, Ikka y Pekka, 1996; Smith, Annes y Chagpar, 2010). Puesto que, actúa como una fuente reguladora de

energía y de las emociones (Valdés, 1996). Para algunos autores, la clasificación que se les hace a los factores motivacionales depende de la fuente que donde procede el estímulo, esta puede ser externa, interna o en algunos casos ninguna de las dos. En la motivación interna o intrínseca como también se le conoce, Deci y Tyan (1985) mencionan que en las actividades que allí se realizan son movidas por el goce y el deleite personal. En otras palabras, la ejecución de las actividades surge por voluntad propia sin la necesidad de algún estímulo externo. Respecto a lo anterior, cuando la persona elije su deporte o actividad física a realizar se ha demostrado que hay mayor empatía a la adhesión al ejercicio (Thomson y Wankel, 1980), sumado a esto se puede relacionar la motivación intrínseca y la adherencia al ejercicio con actividades provenientes de la recreación y la socialización (Sluijs y Knibbe, 1991).

Por otro lado, podemos encontrar las motivaciones externas o extrínsecas las cuales están sujetas a la realización de alguna actividad deportiva con la finalidad de recibir algún tipo de estímulo o recompensa. Esta a su vez, se divide en cuatro:

1. Regulación externa: describe el proceder el cual es inspeccionado por medios externos.
2. Introspección: El sujeto busca estar en buena forma, es decir, la razones que lo incentivas son los factores estéticos.
3. Identificación: El individuo declara la actividad física cómo importante, de allí que lo elija como parte de sus actividades diarias (Pelletier y Cols, 1995).
4. Regulación integrada: se presenta la autodeterminación como conducta reguladora, la cual es integrada a su personalidad.

Desde el punto de vista de la educación, la adherencia al ejercicio juega un papel muy importante, puesto que desde la promoción de la salud se conceptualiza éste como la práctica de

la actividad física de forma regular que hace obtener garantías benéficas (Márquez, 2004). Para algunos autores las actividades deportivas extraescolares son una expresión del deporte que se presenta en el contexto educativo y fuera de él; por lo tanto, estas actividades son de carácter voluntario, sin discriminación y diverso. Además, que garantiza beneficios a la salud en los escolares (Romero, 2001; Orts y Mestre, 2005; Campos, 2005).

Antes de avanzar es indispensable mostrar la diferencia entre lo que es la actividad física y las actividades deportivas extraescolares, para ello utilizaremos los planteamientos realizados por Sicilia (1998). En primera instancia dicho autor define las actividades físicas extraescolares desde cuatro perspectivas diferentes:

- Se puede concebir las actividades extraescolares como aquellas actividades que no hacen parte del contenido programático de la institución, es decir no están planteados para el desarrollo dentro del contenido curricular. Es así, que el profesor no está en la obligación de dirigir las actividades fuera de su horario laboral, por lo tanto toda la logística es asumida por los padres de familia.
- También se puede pensar como actividad extraescolar aquellas actividades que se realizan fuera del horario y entorno escolar.
- Como se mencionó anteriormente al tratarse de actividades extraescolares la locación se sitúa fuera de las instalaciones de la institución.
- Por último, se puede pensar como la continuación de la formación pedagógica fuera del horario escolar donde el alumno bajo una serie de criterios específicos dependiendo de la disciplina a practicar.

Por otra parte, haciendo alusión a la educación física como núcleo importante y obligatorio dentro del currículo escolar; el cual tiene como propósito que el estudiante adquiera una serie de criterios importantes (Álvarez e Iglesias, 2007):

- Adquisición de valores y normas para la sana convivencia.
- Trabajo en equipo e individual reforzando la responsabilidad y la confianza en sí mismo.
- Consecución de habilidades para la resolución de conflictos desde una postura pacífica.
- El respeto por el oponente dejando a un lado cualquier clase de prejuicio.
- Mejorar las prácticas hacia las actividades deportivas con el objetivo de mejorar el estado físico del estudiante.

De lo anterior, se puede notar claramente un diferenciador entre estos dos conceptos y es que la educación física tiene sus objetivos bien trazados caso contrario a las actividades físicas extraescolares. Esto se debe a que la actividad física dentro del entorno y horario escolar está sujeto a una serie de parámetros establecidos por la institución, mientras que las actividades extraescolares están manipuladas en muchos casos por intereses de entidades privadas y de personas sin ninguna clase de titulación.

Sin embargo, González (2008) expresa que se debe complementar la educación física con las actividades deportivas extraescolares, puesto que existirían muchos aspectos que se potencializarían además de romper las barreras evaluativas que en muchos casos son una limitante en la enseñanza.

Un aspecto importante que se debe tener en cuenta es la ocupación del tiempo libre de los estudiantes luego de haber terminado su jornada escolar, es así que De Bourdeaudhuij et al (2010) menciona que incentivar al alumno a la adherencia de actividades en horarios no escolares se presenta como un aliciente a problemas sociales y de salud principalmente. En la

literatura se pueden encontrar diversos estudios que relacionan los hábitos de vida de estudiantes en horarios no lectivos, así mismo como la ocupación del tiempo libre y estilos de vida saludables en un lugar diferente al entorno escolar (Ara, et al., 2006; Fundación Jaume Bofill, 2009; Molinuevo, 2008; Trilla y García, 2004; Trilla y Ríos, 2005; Hernández y Velázquez, 2007; Nuviala, Munguía, Fernández, Ruiz y García, 2009). A pesar de ello, son escasos los estudios relacionados con las actividades físicas deportivas en un horario extraescolar e inclusive dentro de la misma institución.

Los inicios de la vida estudiantil son claves para adoptar buenas prácticas o estilos de vida saludable, puesto que en estas etapas el estudiante va experimentando situaciones que lo llevan adoptar comportamientos y adquirir de hábitos los cuales pueden dar continuidad en su etapa adulta (Carrero, et al., 2005; Jiménez, et al., 2010).

7. Diseño metodológico

7.1. Tipo de Estudio

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, puesto que se hizo uso de técnicas estadísticas para el análisis de la información (González, 2016) con diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transeccional ya que su propósito es describir variables y estudiar datos que se recogieron en un momento determinado de tiempo (Thomas y Nelson, 2007; Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

7.2. Población

La población escogida para la presente investigación, fueron 1062 estudiantes de la básica secundaria y media académica de la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre - Huila.

7.3 Muestreo

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, donde los escolares de forma voluntaria aceptaron participar en la investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Así mismo, se contó con el consentimiento de los padres (ver anexo 1). La muestra tomada para la investigación es representativa dado que, del total de la población del Colegio, se estimó el número de personas mínimas para hacer confiable el estudio. Para lo anterior, se trabajó con un nivel de significancia del 95% y un error del 5%, una vez aplicada la fórmula para el cálculo de la muestra el resultado estimado fue de 278 estudiantes, por lo cual se tiene un valor de 609 muestras por encima, esto implica una muestra total de 887 estudiantes (446 hombres y 441 mujeres) de la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla participaron, generando así mayor seguridad y soporte respecto al valor mínimo de referencia sugerido.

A continuación, se presenta una tabla con la información de los alumnos escogidos para el desarrollo de la presente investigación:

Tabla 2.

Información de la muestra seleccionada jornada mañana.

Grado	Genero	
	Masculino	Femenino
6°A	16	18
6°B	32	21
6°C	30	20
6°D	31	32
7°A	11	12
7°B	39	41
7°C	37	38
7°D	14	8
8°A	16	10
8°B	30	30
8°C	20	30
9°A	12	18
9°B	36	18
9°C	32	17
TOTAL	356	313

Fuente: Elaboración Propia.

Tabla 3.*Información de la muestra seleccionada jornada tarde.*

Grado	Genero	
	Masculino	Femenino
6°A	6	8
6°B	4	7
6°C	12	6
6°D	8	1
7°A	11	11
7°B	5	10
7°C	2	5
8°A	10	12
8°B	8	7
8°C	5	6
9°A	9	19
9°B	6	18
9°C	4	18
TOTAL	90	128

Fuente: Elaboración Propia.

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

Criterios de inclusión

- Ser estudiante activo de la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre (Huila).
- Participar voluntariamente en el estudio
- Previa firma del consentimiento informado por parte de los padres.
- Manifestación de la realización de actividades deportivas extraescolares.

Criterios de exclusión

- No ser estudiante activo y matriculado en la Institución Educativa.
- Presentar discapacidad cognitiva.

- Estar diagnosticado con epilepsia u otra enfermedad clínica.
- No querer participar del estudio.
- No presentar el consentimiento informado firmado por los padres.

7.4 Instrumentos de recolección de información

Este apartado consiste principalmente en todos los recursos que se emplearon para extraer información. Para Torres y Salazar (2020), la extracción de información en una investigación se puede realizar mediante recursos tales como; La observación, encuestas, entrevistas o por experimentación. Teniendo en cuenta lo anterior, en el presente trabajo de investigación se utilizó la encuesta como herramienta de recolección de información, la cual es definida por García (2018) como la aplicación de una serie de preguntas a una muestra representativa de la población, cuyos elementos interrogativos aportan información la cual es recolectada y procesada cuantitativamente, una vez finalizado este proceso se procede a analizar los resultados obtenidos. Cabe agregar, que la encuesta puede ser de tipo directo e indirecto. En este sentido, se utilizó la encuesta indirecta. Grau (2016) menciona que la encuesta indirecta es aquella cuyo valor obtenido no precisamente se encuentra ligado al objetivo principal de esta, sino que, se pretende averiguar algo diferente.

En consonancia con lo anteriormente expuesto, el instrumento principal para la recolección de datos consistió en un cuestionario sociodemográfico. Dicho cuestionario permitió obtener información tales como; El nombre, el grado, la edad, el género, procedencia, estrato socioeconómico, deporte que practica, intensidad horaria de AF extraescolar, si pertenece a una escuela deportiva, siendo esto lo más representativo. Cabe resaltar, que el cuestionario en mención fue diseñado para los propósitos específicos de la presente investigación (ver anexo 2).

Posteriormente, se realizó el cuestionario escala de motivación en el deporte (EMD) esta escala fue desarrollada por Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en 1995. Posteriormente, López (2000) realizó una adaptación (que es la que se toma para esta investigación), que contiene 29 ítems distribuidos en siete subescalas: (1) sin motivación; (2) regulación externa; (3) regulación introyectada; (4) regulación identificada; (5) motivación intrínseca para aprender; (6) motivación intrínseca como satisfacción personal; (7) motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos. Las escalas de la 2 a la 4 corresponden a la motivación extrínseca; y de la 5 a la 7 a la motivación intrínseca. Incluye una escala tipo Likert de 7 puntos en donde el 1 equivale a la respuesta "nunca", 2 "pocas veces", 3 "raras veces", 4 "indeciso", 5 "algunas veces", 6 "muchas veces", el 7 indica "siempre", y el 4 como punto medio, significa "indeciso". Para el presente trabajo de investigación, dichos ítems generó información respecto a los factores motivacionales que inciden en la adherencia de las actividades deportivas extraescolares.

7.5 Validez y Fiabilidad del instrumento

La validez y la confiabilidad son algunos de los componentes mediante el cual se define el rigor científico de la investigación, es absolutamente necesario dado que para cualquier tipo de investigación los resultados deben ser creíbles. La confiabilidad tiene como objetivo determinar qué tan replicable es el método sin alterar los resultados y la validez define la calidad de los datos recopilados, los resultados e interpretaciones. En este sentido Pérez (1998) lo describe como aquellos requisitos importantes que brindan garantía del producto encontrado, y, por tanto, las conclusiones pueden dar mayor credibilidad y confianza.

Dado lo anterior, existen diferentes pruebas para realizar análisis de confiabilidad, para la presente investigación una de estas pruebas es lograr una confiabilidad de consistencia interna, la cual frecuentemente se calcula mediante la prueba estadística alfa de Cronbach para una buena estimación de las consistencias (Nunnally, 1978). El alfa de Cronbach varía de 0 a 1 y los valores más altos indican mayor confiabilidad o consistencia interna. Según Wim, Katrien, Patrick y Patrick (2008), el valor de alfa de Cronbach que oscila en un intervalo de 0,6 y 0,8 es considerado como un valor aceptable. Para el análisis, se utilizó el paquete estadístico Statistical Package of Social Sciences (SPSS versión 25.0).

En el estudio de López (2000), la consistencia interna total de la escala fue medida a través del Alpha de Cronbach con una puntuación de 0.893. Para la población que se evaluó en esta investigación el Alpha de Cronbach fue de 0,8275 como se muestra en la tabla 4.

Tabla 4.

Estadística de Fiabilidad

Alfa de Cronbach		
Alfa de Cronbach	basada en elementos estandarizados	Nº de elementos
0,8435	0,8275	7

Fuente: Elaboración propia

Lo cual indica una adecuada consistencia interna que sostiene la tendencia del estudio de López (2000). A continuación, se presentan las puntuaciones de consistencia interna obtenidas en el presente estudio comparándolas con el estudio de López (2000):

Tabla 5.*Puntuaciones de consistencia interna.*

Subescalas	Esta investigación	López (2000)
Motivación Extrínseca	0.776	0.823
Motivación Intrínseca al conocimiento	0.760	0.819
Motivación intrínseca-estética	0.791	0.709
Motivación intrínseca-autosuperación	0.768	0.726
Motivación intrínseca al cumplimiento	0.776	0.642
Amotivación	0.864	0.577
Motivación integral-deportiva	0.801	0.552

Fuente: Elaboración propia; López (2000)

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

7.6 Procedimiento

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

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

Etapas 2. Revisión y búsqueda de instrumentos de recolección de información. En esta etapa se identificaron los instrumentos adecuados para realizar el proceso de recolección de información.

Se elaboró un cuestionario sociodemográfico y se identificó la Escala de Motivación en el Deporte (EMD) (Adaptada por López, 2000), como la más adecuada para cumplir los objetivos de la investigación.

Etapa 3. Recolección de información. Este proceso inició con la invitación formal mediante oficio que se hizo a las Instituciones Educativas del municipio de Campoalegre y Neiva. Se recibió respuesta positiva de parte de la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla. Posteriormente, se realizaron encuentros con los directivos y algunos padres de familia quienes manifestaron mucho interés y disposición para que se realizara la investigación con los estudiantes de estas Instituciones. Con base en lo anterior, se enviaban los instrumentos para que los padres de familia lo conocieran con más detalle y a la vez firmaran el consentimiento informado. Posteriormente, se visitaban en horarios de clase a los estudiantes para el respectivo diligenciamiento de los instrumentos.

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

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

Consideraciones éticas

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

8. Resultados

A continuación, se evidencian los resultados del presente trabajo los cuales dan cumplimiento a los objetivos propuestos y dan soporte a la investigación. Inicialmente se realiza un análisis descriptivo con la información recolectada en el cuestionario sociodemográfico, dicha información se verá reflejada en la tablas, además se dispondrá de una serie de gráficos que ayudaran a entender mejor las relaciones que se presentan entre la población encuestada.

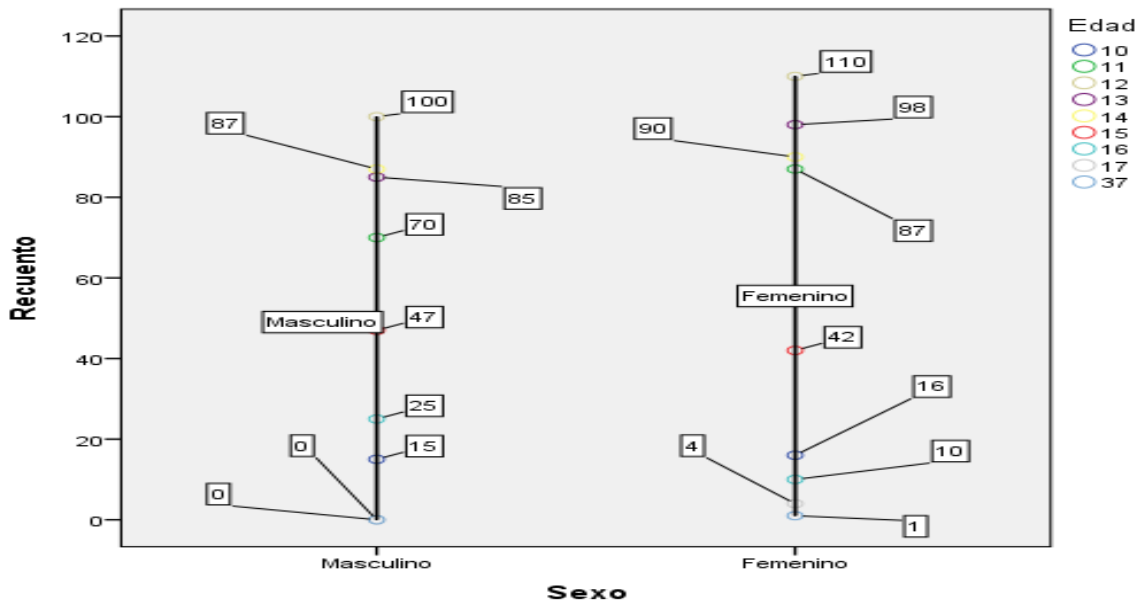
Tabla 6.

Edades de los estudiantes de básica secundaria.

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
10	31	3,49%	3,49%
11	157	17,70%	21,19%
12	210	23,68%	44,87%
13	183	20,63%	65,5%
14	177	19,95%	85,45%
15	89	10,03%	95,48%
16	35	3,95%	99,43%
17	5	0,56%	100%
Total	887	100%	

Fuente: Elaboración Propia.

Respecto a las edades de los educandos de básica secundaria reflejadas en la tabla 6, se puede observar que el 44,87% de los jóvenes se encuentran en edades entre 10 y 12, además el 23% de la población general está conformada por los adolescentes de 12 años. Por otro lado, el porcentaje más pequeño de la población se encuentra en los jóvenes en la edad de 17 años con 0,56%. En la gráfica 1, se presenta un resumen de lo expuesto en la tabla 5.



Gráfica 1. División de las edades teniendo en cuenta el género.

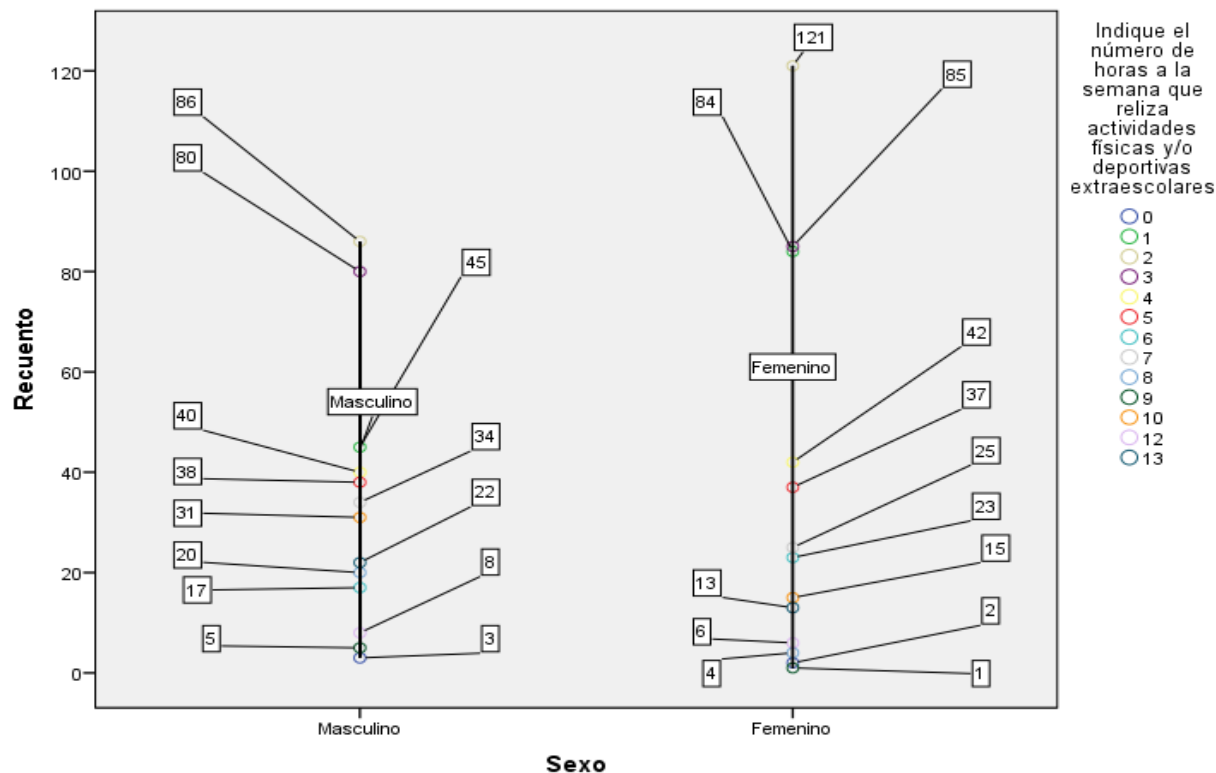
En la gráfica 1 se muestra la edad de los estudiantes encuestados y la división por género, el eje horizontal muestra dicha división y el eje vertical el recuento que se hace, además cada color dispuesto en las líneas verticales representa la edad de los alumnos.

Tabla 7.*Horas a la semana de práctica deportiva.*

Números de horas semanales extraescolares dedicadas a AF	frecuencia	Porcentaje	Acumulado
0	4	0,5%	0,5%
1	120	13,7%	14,2%
2	200	22,8%	37%
3	145	16,5%	53,5%
4	82	9,4%	62,20%
5	75	8,6%	71,5%
6	40	4,6%	76,1%
7	90	10,3%	86,4%
8	20	2,3%	88,7%
9	6	0,7%	89,4
10	46	5,2%	94,6%
12	14	1,6%	96%
Más de 12	35	4,0%	100%
Total	877	100%	

Fuente: Elaboración Propia.

En tabla 7, se puede evidenciar la respuesta de los estudiantes a la pregunta ¿Cuántas horas a la semana practica actividad física en horario extraescolar? Donde un poco más de 50% o no realiza actividad física o realiza entre 1 a 3 horas. Del total de la población el 23% tan sólo realizan dos horas AF. un dato alentador es que de ese mismo total el dato más bajo se da para los estudiantes que no realiza AF con un el 0,5%. En la gráfica 2 se muestra la situación planteada en la tabla 6.



Gráfica 2. Frecuencia del número horas en la realización de AF por género.

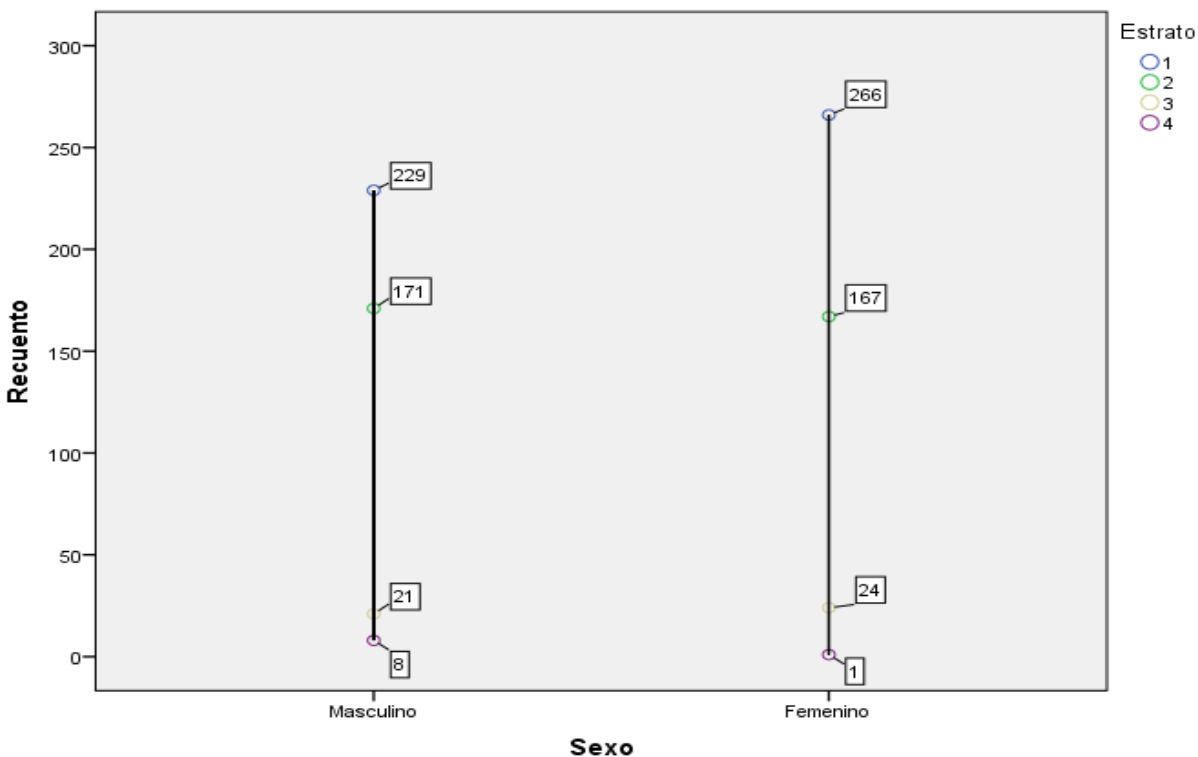
Tabla 8.

Estrato socioeconómico de los estudiantes del Eugenio Ferro Falla.

Estrato	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
1	495	55,81%	55,81%
2	338	38,11%	93,92%
3	45	5,07%	98,99%
4	9	1,01%	100%
Total	887	100%	

Fuente: Elaboración Propia.

En la tabla 8, se muestra la estratificación de los estudiantes del colegio Eugenio Ferro Falla donde el 93,92% pertenece a los estratos 1 y 2, además el 55,81% de la población hace parte del estrato 1 y una pequeña porción del total pertenece al estrato 4.



Gráfica 3. Estratificación de la población estudiantil por género.

Posteriormente, se realiza un análisis factorial con la finalidad de contrastar los resultados de los factores motivacionales propuestos en el test de la escala de motivación en el deporte y los propuestos por López (2010). Para esto, se realizó el test de KMO (Káiser, Meyer y Olkin) el cual permite comparar la magnitud de los coeficientes de correlación observados y los de la correlación parcial, como criterio de aprobación del test se tiene que dicho valor debe ser mayor a 0,5 en caso contrario no debe utilizarse el análisis factorial. En consecuencia, se realiza la prueba de esfericidad de Bartlett para contrastar la hipótesis nula, es decir, que no existe correlación significativas entre las variables analizadas, para ese caso el modelo factorial no sería viable, si el valor hallado es mayor a 0.5 se acepta la hipótesis nula en caso contrario se rechaza. Dicho esto, en la tabla 2 se muestra los resultados para estas pruebas.

Tabla 9.*Resultados prueba de KMO y Bartlett.*

Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de Muestreo		0,939
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	8092,254
	G1	406
	Sig.	0,00061

Fuente: Elaboración Propia.

La Tabla 9, muestra la relación dada por medio de la prueba KMO entre cada uno de los ítems y las subescalas propuestas con un valor de 0,939 según lo expuesto con anterioridad da un primer paso para pensar en utilizar el análisis factorial. En ese sentido, la prueba de Bartlett arroja un valor por debajo de 0,00061 siendo este valor quien garantiza la realización del análisis factorial. Cabe agregar, que la consistencia interna del test EMD se mostró en el apartado de metodología en el que se expuso la relación según el parámetro Alfa de Cronbach entre las subescalas y los ítems. Con todo lo anterior, se pudo determinar que las subescalas propuestas en el trabajo adaptado de López (2020) se pueden abordar para la realización de diversas pruebas correlacionales.

Una vez determinados los factores motivacionales en el deporte se procede a mostrar cuales de estos influyen en la realización de actividades deportivas en ambientes extraescolares. Para ello, se realiza un ponderado de cada subescalas con el fin de poder observar en cuál de ellas se presenta las mayores puntuaciones y así determinar con cuáles se identifica el estudiante. El resultado de este planteamiento se muestra a continuación:

Tabla 10.*Ponderados de las subescalas.*

Subescalas	Media	Desviación estándar	N
Motivación Extrínseca	4,04	8,843	887
Motivación Intrínseca al conocimiento	4,5	6,878	887
Motivación intrínseca estética	4,84	5,866	887
Motivación intrínseca de autosuperación	5,02	6,295	887
Motivación intrínseca al cumplimiento	5,34	5,761	887
Amotivación	2,3	5,485	887
Motivación integral deportiva	4,97	3,184	887

Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo a los resultados de la tabla 10, se puede inferir que de las 7 subescalas las que mayor influye en la adherencia al deporte es la motivación extrínseca al cumplimiento y la motivación intrínseca de autosuperación, con promedio ponderado 5,34 y 5,02 respectivamente. Caso contrario, se encuentra el factor amotivacional el cual es uno de los mayores causantes de la no adherencia a las actividades deportivas.

Por último, se muestra la relación entre las escalas de motivación en el deporte y el estrato social de los estudiantes del colegio Eugenio Ferro Falla utilizando una correlación bivariada hallando el coeficiente de Pearson y la significancia para cada categoría evaluada, dichos resultados se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 11.

Correlaciones entre las escalas motivacionales y el estrato social.

Motivaciones	Correlación de Pearson	Sig. (unilateral)	N
Motivación Extrínseca	-0,04	0,4569	887
Motivación Intrínseca al conocimiento	0,371	0,1372	887
Motivación intrínseca estética	0,629	0,0070	887
Motivación intrínseca-autosuperación	0,831**	0,0067	887
Motivación intrínseca al cumplimiento	0,717	0,0200	887
Amotivación	-0,463	0,0833	887
Motivación integral-deportiva	0,195	0,2904	887

Nota: ** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (1 cola).

Se observa en la tabla 11, que la motivación intrínseca de autosuperación es la única de las analizadas que presenta una correlación de significancia en el nivel 0,01, esto quiere decir que existe una relación entre las clases sociales y la autosuperación.

Por otro lado, las demás escalas tienen un grado de significancia por encima de 0,05 es decir que no presentan relación entre las subescalas y el estrato social, esto quiere decir que dichas subescalas no tienen incidencia significativa en cada uno de las clases sociales.

9. Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación y teniendo en cuenta el objetivo general donde se buscaba encontrar aquellos factores de adherencia deportiva extraescolar. Vamos a centrar la discusión en aquellos factores más importantes de los resultados obtenidos comparándolos con otros estudios y nuestros aportes.

Se realizó en primera instancia una prueba de consistencia interna para determinar qué tanta relación tenían las preguntas desarrolladas para cada subescalas. Para contrastar los valores obtenidos se tomaron los resultados del estudio realizado por López (2002), donde se encontró que la consistencia interna para algunos valores de las subescalas encontrados estaban ligeramente por encima de los valores de referencia, a saber las escalas que mostraron puntuaciones más altas en esta investigación fueron: motivación intrínseca-estética, motivación intrínseca de auto-superación, motivación intrínseca al cumplimiento y Amotivación con un índice de consistencia interna de 0,791, 0,768, 0,776 y 0,864 respectivamente.

A nivel general el instrumento mostró un índice de consistencia interna mayores que el obtenido en el estudio de López (2002), lo cual genera buena viabilidad de acuerdo a los criterios establecidos para la consistencia interna, esto es, que los índices estén por encima del 0,6.

Por otra parte, las medias obtenidas de los factores de motivación hacia el deporte evaluados muestran que para el número de horas extraescolares que dedican a la semana los estudiantes en la realización de actividad física es baja, mostrando un promedio de 4 horas semanales; este resultado converge con los obtenidos en el estudio de Oviedo et al. (2013) en España en el que se encontró que los adolescentes dedican poco tiempo a la realización de actividad física. A pesar de la poca actividad física de los estudiantes de esta investigación la cual se evidencia con un acumulado del 53,5% de la población encuestada, en un intervalo de tiempo

de práctica de 0 a 4 horas de actividad física, donde 0 significa que no dedican tiempo a ejercitarse, además se pudo observar que los hombres realizan mayor actividad física que las mujeres, en este sentido, en el estudio de Hermoso y Domínguez (2011) encontraron que los hombres presentaban niveles más altos de actividad física diaria que las mujeres en todos los grupos de edad, también se mostró que la actividad física en el patio fue mayor en hombres que en mujeres en edades de nueve y once años.

En cuanto a la variable estrato social se observan que los coeficientes de correlación de Pearson en los factores motivación intrínseca de autosuperación, motivación intrínseca al cumplimiento y motivación intrínseca-estética son 0.831, 0.717 y 0.629 respectivamente, estos presentan un grado alto de relación tanto para hombres como para mujeres. Para los demás factores la correlación no es fuerte, además se tiene que el nivel de significancia es mayor al 0,05 por lo tanto si existe diferencia estadísticamente significativa para estos factores de igual forma para hombres y mujeres. En efecto, estudios como el de Huata y Gleny (2018) indican que existe una relación de la actividad física y el estrato social dicho estudio fue realizado en un grupo de estudiantes de la institución de educación básica en Perú, la cual registra que el 76.3% de la población estudiantil de los estratos 1 y 2 realiza actividad física moderada donde los estudiantes afirmaban que lo hacían esencialmente por factores de autosuperación y estética.

Como se mencionó al inicio de esta discusión, el presente estudio se centró en determinar los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares en un grupo de estudiantes de la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre – Huila. Así mismo estos hallazgos se relacionan con el estudio de Tárrega-Canos, Alguacil y Parra-Camacho (2018) en el que se analizó los motivos de práctica de la actividad física extraescolar en estudiantes de secundaria donde se encontró que los factores más influyentes

fueron la diversión, bienestar, competición, fuerza, resistencia muscular y desafío. En este sentido las variables sociodemográficas como la edad, el sexo, el tipo de residencia, la práctica deportiva en los padres o el amigo y estado de salud percibido constituyen las variables más fuertemente asociadas a la realización de ejercicio (Perula de Torres et al., 1998).

Los resultados obtenidos en esta investigación van en la misma línea con el trabajo de Flórez (2008) en el que para explicar las diferencias estadísticamente significativas para los factores: motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca al cumplimiento y motivación integral-deportiva, se basaron en las media generales y el nivel de significancia mostrando los principales motivos para hacer actividad físico-deportiva, son la diversión y el fitness/salud, dando así, una pauta general de equidad entre la motivación intrínseca y extrínseca.

Se debe tener en cuenta que los adolescentes en la actualidad tienen una amplia gama de ofertas para la realización de actividades extraescolares las cuales hacen contrapeso a la actividad física y el deporte, algunas de ellas resultan para los padres de familia más motivantes en cuanto a su futuro académico y económico comparadas con las prácticas deportivas (Guerrero, 2005). Al parecer es necesario ofrecer un deporte más orientado a la formación, fundamentación y recreación, que a las pretensiones competitivas. Al intentar dar respuesta a las causas de abandono, con base en la teoría de las metas de logro, en un estudio realizado con 134 deportistas adolescentes enrolados en grupos competitivos orientados al alto nivel, concluyeron que el abandono se puede predecir por una orientación al posible fracaso debido a una baja percepción de la habilidad comparada (Cervelló, 2007).

Por último, se observa que la edad es un factor que influye en gran medida en la realización de actividades deportivas, ya que el 65,5% de la población encuestada practica alguna clase de

deporte o está vinculado a una escuela deportiva y cuyas edades oscilan en un rango de 10 a 13 años. En este mismo sentido, el estudio realizado por González (2008) afirma que las edades donde los jóvenes son más susceptibles están entre los 9 y 13 años, puesto que ven la actividad física como diversión, socialización y esparcimiento, dicho estudio se realizó a un conjunto de estudiantes de un colegio en Argentina.

10. Conclusiones

Antes de empezar con esta serie de conclusiones cabe resaltar que en la Institución Educativa Eugenio Ferro Falla del municipio de Campoalegre (Huila), algunos docentes de manera desinteresada y voluntaria realizan actividades deportivas en horarios no laborales, brindando a los estudiantes una alternativa sana para el buen manejo de su tiempo libre.

En cumplimiento a los objetivos propuestos se determinaron los factores motivacionales: motivación extrínseca, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca-estética, motivación intrínseca-autosuperación, motivación intrínseca al cumplimiento, Amotivación y motivación integral-deportiva los cuales tuvieron aceptación de acuerdo a los resultados propuestos por López (2010), esto indica que los factores motivacionales que propuso dicho autor en su estudio son consistentes con los de la presente investigación, dicha consistencia fue determinada con el estadístico alfa de Crombach. De tal manera, se pudo determinar que los factores motivacionales que más tuvieron consistencia fueron los factores intrínsecos de autosuperación y cumplimiento. Esto quiere decir, que las preguntas propuestas para estos factores tienen mayor relación entre sí.

La amotivación para las actividades deportivas extra clase, no se presentan como un factor el cual se deba preocupar, sin embargo se debe buscar una especie de orientación vocacional, ya que puede ser que el estudiante tenga poco agrado en la realización de prácticas deportivas, pero muestre talento para otras dimensiones del desarrollo humano como el dibujo o la pintura por nombrar algunos.

De acuerdo a los resultados obtenidos se muestra que los factores motivacionales que mayor influyen en las prácticas deportivas en los estudiantes de la institución son los de tipo intrínseco tales como: conocimiento, motivación intrínseca-autosuperación, motivación intrínseca

al cumplimiento, motivación integral-deportiva y motivación intrínseca-estética, por tal razón se debe mejorar las practicas pedagógicas tomando ejemplos de la vida real, biografías, documentales y otros ejes temáticos como conocimientos científicos, culturales y el saber popular que interesen a los estudiantes para fortalecer los aspectos motivacionales extrínsecos.

Además, se pudo determinar que los estudiantes en edades entre 10 y 13 años están encaminados en su mayoría a la práctica deportiva, esto se debe a que en esas edades los estudiantes son más fáciles de manejar, además de ver el deporte como recreación. Por otro lado, se muestra que de la población encuestada un 62,20% tan solo practica un máximo 4 horas a la semana, de acuerdo a un reporte de la OMS (2020) enuncia que los jóvenes deben realizar un mínimo 1 hora de actividad física diaria, con este reporte y basado en los resultados obtenidos se concluye que los jóvenes de las Institución Educativa del Colegio Eugenio Ferro Falla realizan poca actividad física a la semana. Por tal razón, es de vital importancia trabajar de forma mancomunada con entidades gubernamentales como el INDERHUILA y la oficina de educación, asuntos sociales, recreación, deporte y cultura del municipio de Campoalegre para implementar estrategias encaminadas a incentivar el deporte y la actividad física en los estudiantes en sus jornadas contrarias. Cabe agregar, que no sólo es la creación de espacios que fomenten el deporte sino la continuidad de dichos programas.

Por otro lado, al realizar la correlación de Pearson entre las subescalas y el estrato socioeconómico se pudo determinar que la subescalas que presento mayor correlación fue la intrínseca de autosuperación con un valor de 0,831, además en la tabla 8 se puede visualizar que el 93,92% de los estudiantes se encuentran entre los estratos 1 y 2, por lo cual se puede inferir desde la experiencia del docente que muchos de estos estudiantes se adhieren alguna disciplina deportiva principalmente el futbol viéndolo como su proyecto de vida, a la vez utilizan el deporte

como un disipador de la realidad en la que viven, puesto que muchos de estos estudiantes viven en lugares donde el orden público es pesado.

Por último, se determinó que el factor motivacional que mayor influencia tiene en la adherencia a las actividades deportivas en horarios extraescolares, tomando la media de cada subescala es la motivación intrínseca al cumplimiento con un valor de 5,34. Esto quiere decir, que los estudiantes se sienten identificados con el deporte cuando les genera algún tipo de placer, satisfacción o emoción al realizar o involucrarse en una actividad deportiva que se está desarrollando por parte del docente o instructor.

11. Recomendaciones

Es importante profundizar en el desarrollo de estudios que dé cuenta de los factores motivacionales de la adherencia a las actividades deportivas extraescolares debido a que hay ausencia de estudios actualizados en el tema y que permitan comparar ampliamente los hallazgos encontrados en el presente estudio.

Por otra parte, es sustancial la existencia de programas que fomenten el desarrollo de prácticas y estilos de vida saludable desde el escenario deportivo. Debido a que los resultados evidencian que el número de horas extraescolares que dedican a la semana los estudiantes para la realización de actividad física es bajo. Ya que a través de la promoción de conductas saludables y motivación extrínseca se pueden prevenir enfermedades coronarias y otras enfermedades como las no transmisibles.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acevedo, I. J., y Rodríguez, V. Y. (2017). *Condición física y composición corporal en escolares de una institución educativa del sur de Cali*. (Tesis Doctoral). Universidad del Valle, Santiago de Cali.
- Acosta, K. L. (2013). *La obesidad y su concentración según nivel socioeconómico en Colombia*. Revista de Economía del rosario, 16(2), 171-200.
- Álvarez, L. D., y Del Valle, D. (2015). *Significado del deporte en la dimensión social de la salud*. Salus. Vol 19, pag 28-33.
- Álvarez, V. y Iglesias J. (2007). *Currículo de la Educación primaria en el Principado de Asturias*. Disponible en:
http://www.educastur.es/media/centros/curriculo/decreto_56_primaria/d56_articulado_primaria_20070614.pdf
- Araujo, M. y De Sousa, B. (2019). *Fatores de adesão e abandono da prática desportiva em adolescentes escolares*. CEFÉ, Vol 17, 71-75.
- Baena E. A., Gómez, L. M., Granero, G. A., y Martínez, M. M. (2016). *Modelo de predicción de la satisfacción y diversión en Educación Física a partir de la autonomía y el clima motivacional*. Universitas Psychologica, 15(2), 39-50.
- Barbosa, S. H., y Urrea, A. M. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. Katharsis, (25), 155-173.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., Y Pelletier, L. G. (1995). *Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en*

contexte sportif: L'échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). International Journal of Sport Psychology 26,645-489.

Cagigal, J. (1981). *¡Oh deporte! Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñon.

Campos, A. (2005). *Situación profesional de las personas que trabajan en funciones de actividad física y deporte en la Comunidad Autónoma Valenciana*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.

Caro, A. (2017). *Factores individuales y socio-ambientales relacionados a la actividad física en universitarios de una institución de barranquilla en 2017 (tesis de Maestría)*. Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.

Cid, L., Pires, A., Borrego, C., Duarte, P., Teixeira, D., Moutão, J. (2019) *Motivational determinants of physical education grades and the intention to practice sport in the future*. PLoSONE14 (5):e0217218. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217218>

Cigarroa, I., Sarqui, C., y Zapata, R. (2016). *Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana*. Revista Universidad y Salud, 18(1), 156-169.

Craike, M. J., y Graham, R. H. (2010). *The influence of various aspects of enjoyment on participation in leisure time physical activity*. World Leisure, 1, 20– 33.

Cristi, M. C., y Rodriguez, F. R. (2014). *The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but physically active*. Revista médica de Chile, 142(1), 72-78.

Departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. (2014). *Caracterización de las comunidades negras, afrocolombianas raizales y palenqueras*. Recuperado de:

[http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/3077/1/PorrasVel%
c3%a0squezGeydyLiliana2015.pdf](http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/3077/1/PorrasVel%c3%a0squezGeydyLiliana2015.pdf)

- Díaz, R. R., y Aladro, M. C. (2016). *Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública*. RqR Enfermería Comunitaria, 4(1), 46-51.
- Elles D, K., y Zuluaga, H. Y. (2009). *Asociación entre sobrepeso y tensión arterial alta en escolares prepúberes entre los 6 y los 12 años matriculados en instituciones educativas de la zona urbana y rural de montería* (Tesis Doctoral). Universidad de Córdoba, Montería.
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García A., y Domínguez, A. M. (2011). *Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria*. Revista Española de Salud Pública, 85(5), 481-489.
- Flórez, L. V. (2008). *Motivación para la actividad físico-deportiva en los estudiantes del programa Ciencias del Deporte y la Recreación*. UTP 2008(Tesis Doctoral). Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira.
- Fonseca, F. J. (2016). *El currículum del área de la educación física, recreación y deporte, como promotor de hábitos y vida saludable en el Simón Rodríguez IED*. (Tesis de maestría). Universidad Santo Tomas, Bogotá.
- García, F. (2006). *Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española*. Revista internacional de sociología, 44, 15-38.
- Garita, E. (2006). *Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte*. Revista MH Salud, 3(1) ,1-16.

- Gamboa, E. M., López, N., y Quintero, D. C. (2007). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes del municipio de Floridablanca, Colombia*. MedUNAB, 10(1), 5-12.
- Gómez, A. A., Sierra, B. W., Aguayo, H. A., Matta, S. J., Solano, C. A., y Oviedo, A. V. (2019). *Caracterización psicosocial de deportistas colombianos activos y reconocimiento de la importancia del psicólogo deportivo*. Manuscrito presentado para su publicación.
- González, G. (2008). *Diferencias entre Educación Física escolar y las actividades extraescolares*. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 13, N° 123. <http://www.efdeportes.com/efd123/la-educacion-fisica-escolar-y-las-actividades-extraescolares.htm>
- González, J., Garcés de los Fayos, E. J., y García, A. D. (2012). *Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de Educación Física*. Revista de Psicología del Deporte, 21(1), 183-187.
- González, N. E. (2016). *Caracterización del nivel de actitud hacia la práctica de la Actividad física y el deporte (BÁDMINTON), dentro de la clase de educación física en el grado quinto del Colegio Adventista de Cartagena*. (Tesis de licenciatura). Universidad San Buenaventura, Cartagena.
- Hernández, M. C., Da Silva, S. F., Ibarra, J. M., Hernández, D. V., Caniuqueo, A., Esparza, E. M., y Fernández, F. J. (2015). *Nivel de condición física orientada a la salud en estudiantes varones de 10 a 14 años del colegio Dario Salas, Chillan*. Motricidad Humana, 16(1), 33-40.
- Hernández, S. C., Fernández C., y Baptista L. P. (2014). *Metodología De La Investigación*. Sexta Edición. Mexico: Mcgrawhill.

- Huatay, C., y Gleny, J. (2018). *Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de la educación básica regular de la Institución Educativa Experimental Antonio Guillermo Urrelo Cajamarca*. (Tesis de Pregrado). Universidad Nacional de Cajamarca, Perú.
- Iturricastillo, A., y Irigoyen, J. (2016). *El nivel del disfrute con la actividad física en adolescentes: educación física vs actividad física extraescolar*. Revista digital de educación física, (39), 30-47.
- Jiménez, R. C., Moreno, B. N., Leyton, M. R., y Claver, F. R. (2015). *Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes*. Revista Latinoamericana de Psicología, 47(3), 196-204. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2014.11.001>.
- Legnani, R. F., Guedes, D. P., Legnani, E., Barbosa, F., Valter, C., y Campos, W. (2011). *Fatores motivacionais associados à prática de exercício físico em estudantes universitários*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 33(3), 761-772. <https://dx.doi.org/10.1590/S0101-32892011000300016>
- Lenk, H. (1974). *Deporte y filosofía: el deporte a la luz de la ciencia*. Madrid: INEF.
- López, J. M. (2000). *Estandarización de la escala de motivación en el deporte (EMD) de Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en deportistas mexicanos*. European Journal of Human Movement, (6), 67-93.
- Lorenzo, M. (2018). *Reflexiones en torno a los programas de desarrollo deportivo*. SaDe-Revista de Ciencias de la Salud y el Deporte, (1), 99-110.
- Luna, H., Hernández, A. I., Rojas F. Z., y Cadena, C. C. (2018). *Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia*. Revista Cubana de Salud Pública, 44, 169-185.

- Marcos, A., y Gómez-Martínez, S. (2016). *La obesidad, una enfermedad de la infancia y adolescencia*. Anales de la Real Academia Nacional de Farmacia (82).
- Martínez, A. J., Gallardo, A. M., García T. M., y Segarra, E. (2018). *Análisis de la participación de los escolares (9-18 años) en el programa de promoción deportiva de la región de MURCIA*. Journal of Sport & Health Research, 10(1).
- Márquez, S., Vives, L., y Garcés de los Fayos, E. (2010). *Adherencia y abandono en la actividad física y deportiva*. En S. Márquez y N. Garatachea (Eds.), *Actividad Física y Salud* (pp. 225-239). Madrid: Díaz de Santos
- Márquez, S. (2004). *Adherencia al ejercicio físico: Determinantes, modelos y estrategias de mantenimiento*. Domus, 11-12, 93-112
- Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Panamericana de la Salud. (2010). *Intervenciones poblacionales en factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles*. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/intervenciones-poblacionales-factores-riesgo-enfermedades-no-transmisibles.PDF>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). *Prevención de enfermedades no transmisibles*. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PENT/Paginas/Enfermedades-no-transmisibles.aspx>
- Monje, J. M., y Figueroa, C. J. (2011). *Estilos de vida de los adolescentes escolares*. Entornos, (24), 13-23.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric Theory*. McGraw-Hill, New York.

- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Las enfermedades no transmisibles (ENT), nuestro reto*. Recuperado de:
https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1756:las-enfermedades-no-transmisibles-ent-nuestro-reto&Itemid=487
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., y Guerra, M. (2013). *Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (23), 43-47.
- Orozco, J. (2016). *La Didáctica de las Ciencias Sociales en la Carrera Ciencias Sociales. Impacto en el desempeño de los docentes del área de Ciencias Sociales de Managua*. Tesis doctoral, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNANManagua): Nicaragua.
- Orts, F., y Mestre, J. A. (2005). *La organización del deporte en edad escolar en la ciudad de Valencia desde una perspectiva educativa*. Ajuntament de València y Fundació Esportiva Municipal (ed). I Congrés dEsport en edat escolar, 11-29.
- Palacios, P., Manrique, A. y Torrego, E. (2015). *Determinantes de satisfacción a través de un programa no competitivo de deporte y actividad física*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15 (2), 125-134.
- Palomino, D. C., Otero S. M., y González, J. A. (2016). *Análisis de la adiposidad y la condición física en escolares colombianos*. Biomédica, 36(3), 343-353.

- Park, CH., Elavsky, S., y Koo, KM. (2014). *Factores que influyen en la actividad física en adultos mayores*. Revista de rehabilitación con ejercicio, 10 (1), 45–52. <https://doi.org/10.12965/jer.140089>
- Pérez, P. J., García, S. B., y Montealegre, M. M. (2015). *Asociación del dolor podal con variables podométricas, de la práctica deportiva e índice de masa corporal en niños de 12 a 14 años de escuelas de formación deportiva de fútbol de la ciudad de neiva, 2014*. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Manizales, Manizales.
- Perula de Torres, L. A., Lluch, C., Ruiz, M. R., Espejo, E. J., Tapia, G., y Mengual, L. P. (1998). *Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses*. Revista española de salud pública, 72, 233-244.
- Picos, L. (1981) *¿Para Qué Hacer Deporte? Ejercicios, Juegos y Deportes*. Editorial Armonía México.
- Piernavieja, K. (1974). *Deporte prehistoria de una palabra*. Madrid: Altius 5-190.
- President`s Council on Physical Fitness and Sports. (2015). *Department of health and human services*. Recuperado de <https://www.presidentschallenge.org/informed/digest/docs/200003digest.pdf>
- Plaza, M. C., y Martínez, L. G. (2016). *Importancia del ejercicio físico en la salud ósea durante el crecimiento*. Revista Enfermería C y L, 8(2), 18-22.
- Ramos, C. P., Monje, J. M., López, J. L., y Figueroa, C. C. (2010). *Influencia de la cátedra de Educación Física frente a los estilos de vida de la población escolar del Departamento del Huila*. Educación Física y Deporte, 29(1), 67-74.

- Ramos, P., Jiménez, I. A., Rivera, F., y Moreno, C. (2016). *Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 16(62), 335-353.
- Resolución No 008430 de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre. Ministerio de Salud.
- Roldan, E. G., y Paz, A. O. (2013). *Relación de sobrepeso y obesidad con nivel de actividad física, condición física, perfil psicomotor y rendimiento escolar en población infantil (8 a 12 años) de Popayán*. Movimiento científico, 7(1), 71-84.
- Romero, S. (2001). *Nuevos retos desde el currículo de Educación Física en la formación deportiva escolar*. Reflexiones y perspectivas de la enseñanza de la educación física y el deporte escolar en el nuevo milenio, 29-43.
- Salas, J. C. (2015). *Estilos de vida saludables: un derecho fundamental en la vida del ser humano*. Revista Latinoamericana de derechos humanos, 26(2), 37-51.
- Salazar, C. (1996). *Educación Física y Recreación. Dos carreras diferentes, pero complementarias*. Revista Educación. 20.
- Serra, O. J. (2017). *Examinando las posibilidades del Modelo de Educación Deportiva sobre la convivencia escolar: Ejemplo en La Araucanía*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (31), 227-231.
- Sicilia, C. A. (1998). *Actividades físicas extraescolares, una propuesta alternativa*. Barcelona, Inde Publicaciones, 32-44pp.

- Soler, L. A., y Castañeda, V. 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.
- Sportlife (2013). “*El decálogo de los beneficios del running*”. Pagina Web deportiva Sport Life. 2013. Recuperado de: <http://www.sportlife.es/correr/articulo/el-decalogo-de-losbeneficios-del-running>.
- Tárrega, C. J., Alguacil, M., y Parra, C. D. (2018). *Análisis de la Motivación hacia la Práctica de Actividad Física Extraescolar en Educación Secundaria*. Multidisciplinary Journal of Educational Research, 8(3), 259-280. Doi: <http://dx.doi.org/10.17583/remie.2018.3754>
- Thomas, J. R., y Nelson, J. K. (2007). *Métodos de investigación en Actividad Física*. Editorial Paidotribo; España.
- Torres M. C. (2015). *Relación entre el desempeño académico con el estado nutricional y actividad física de los adolescentes escolarizados de la Unidad Educativa Remigio Romero y Cordero, Cuenca, 2014*. (Tesis de especialización). Universidad de cuenca, Ecuador.
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., y Tamayo, J. A. (2011). *Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas*. Colombia Médica, 42(3), 269-277.
- Wim, J., Katrien, W., Patrick, D. y Patrick, V. (2008). *Marketing research with SPSS*. Prentice Hall; Pearson Education. ISBN: 978-0-273-70383-9. 274-275.

12. ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado

Estimados padres de familia:

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

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

Nombre y cédula

Firma

Anexo 2. Cuestionario sociodemográfico:

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

Fecha: _____ Edad: _____ Sexo: Masculino__ Femenino__

Institución educativa: _____

Curso/Grado: _____ Estrato: _____

Estado civil de los padres:

Casados: _____ Separados: _____ Unión libre: _____

Procedencia: Urbana__ Rural_____

Deporte que practicas: _____

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

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

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

Instrucciones

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

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

Por ejemplo:

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

1 2 3 4 ~~5~~ 6 7

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

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

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

EN GENERAL ¿PORQUE REALIZAS ESTA ACTIVIDAD FÍSICA O PRACTICAS ESTE DEPORTE?							
	Nunca	Pocas veces	Rara vez	Indeciso	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1. Por el placer de descubrir nuevas técnicas de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque me permite ser bien visto por la gente que conozco.	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque es una de las mejores formas para conocer gente.	1	2	3	4	5	6	7
4. Tengo la impresión de que es inútil continuar haciendo deporte o actividades físicas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque siento mucha satisfacción personal cuando domino ciertas técnicas de entrenamiento difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque es estrictamente necesario hacer deporte o actividades físicas si se quiere estar en forma.	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque disfruto los momentos divertidos que vivo cuando hago ejercicio.	1	2	3	4	5	6	7
8. Por el prestigio de ser un(a) atleta.	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque es uno de los mejores medios para desarrollar otros aspectos de mi persona.	1	2	3	4	5	6	7
10. Por el placer que siento cuando mejoro algunos de mis puntos débiles.	1	2	3	4	5	6	7

11. Por el placer de profundizar mis conocimientos sobre diferentes métodos de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
12. Por el placer que siento cuando estoy verdaderamente involucrado(a) en la actividad.	1	2	3	4	5	6	7
13. Necesito hacer deporte o actividades físicas para sentirme bien conmigo mismo(a).	1	2	3	4	5	6	7
14. Ignoro por qué hago deporte o actividad física.	1	2	3	4	5	6	7
15. Entre más lo pienso, más deseo abandonar el medio deportivo o las actividades físicas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por la satisfacción que siento cuando perfecciono mis habilidades.	1	2	3	4	5	6	7
17. Porque para la gente que me rodea es bien visto estar en forma.	1	2	3	4	5	6	7
18. Porque para mí, es muy importante descubrir nuevos métodos de entrenamiento.	1	2	3	4	5	6	7
19. Porque es un buen medio para aprender cosas que pueden ser útiles en otras áreas.	1	2	3	4	5	6	7
20. Por las emociones intensas que siento al practicar el deporte que me gusta.	1	2	3	4	5	6	7
21. Lo ignoro, es más, no creo estar verdaderamente seguro(a) que el deporte o las actividades físicas sean lo mío.	1	2	3	4	5	6	7
22. Porque me sentiría mal si no le dedicara tiempo al deporte o las actividades físicas.	1	2	3	4	5	6	7
23. Por el placer que siento cuando ejecuto ciertos movimientos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
24. Para demostrar a otros hasta qué punto soy bueno(a) en mi deporte o actividad física.	1	2	3	4	5	6	7

25. Por el placer que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que jamás había intentado.	1	2	3	4	5	6	7
26. Porque es una de las mejores formas de mantener nuevas relaciones con mis amigos(as).	1	2	3	4	5	6	7
27. Porque me gusta sentirme involucrado(a) en la actividad.	1	2	3	4	5	6	7
28. Porque para mí, es necesario que haga deporte o actividad física regularmente.	1	2	3	4	5	6	7
29. Yo mismo me lo pregunto: no llego a alcanzar los objetivos que me he fijado.	1	2	3	4	5	6	7

Experiencias en educación física

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