

Motivación hacia la práctica de actividad física en tiempos de ocio en estudiantes de enseñanza media pertenecientes al liceo Jorge Alessandri Rodríguez de la comuna de Tierra Amarilla, durante la pandemia por covid-19

Motivation for the practice of physical activity in leisure time in high school students from the Jorge Alessandri Rodríguez high school in the commune of Tierra Amarilla, during the covid-19 pandemic

RODRIGO DÍAZ GUAITA

Universidad de Atacama, Copiapó, Chile(rodrigo.diaz@uda.cl)(<https://orcid.org/0009-0003-4119-5377>)

RESUMEN

Tierra Amarilla es una comuna minera por excelencia y está ubicada al oriente de Copiapó, capital de la región de Atacama. La educación formal de los estudiantes de enseñanza media que pertenecen al liceo Jorge Alessandri Rodríguez apunta a la educación Científica Humanista y a la Técnico Profesional. Se sabe que el período de pandemia vivido a causa del Covid-19 trajo innumerables problemas de distinto orden, y uno de ellos es el relacionado con la motivación de realizar actividad física. En este punto, es que la presente investigación pretende determinar si la motivación con la que los alumnos realizan la clase de educación física y salud en modalidad online, fomenta a que sigan practicando actividad física en sus tiempos de ocio. La investigación es de carácter descriptivo; la población participante del estudio fueron 108 estudiantes con un rango de edad de entre 15 a 19 años, y pertenecen al liceo Jorge Alessandri Rodríguez de la comuna de Tierra Amarilla, Copiapó, Chile. Conclusión, según los estudios realizados y la información recolectada, se evidencia que los estudiantes poseen motivación para realizar el desarrollo de las clases de Educación Física y Salud en modalidad online, pero realizaron menos actividad física y ejercicios en sus tiempos de ocio durante la pandemia que antes de esta, por lo que se concluye que las clases de Educación Física y Salud online

no fomentan la práctica de actividad física y deportiva en los estudiantes en sus tiempos de ocio.

ABSTRACT

Tierra Amarilla is a mining commune located east of Copiapó, the capital of the Atacama region. The formal education of high school students at the Jorge Alessandri Rodríguez high school is focused on Scientific-Humanist and Technical-Professional education. It is known that the pandemic period caused by Covid-19 brought countless problems of various kinds, and one of them is related to the motivation to engage in physical activity. In this regard, the present study aims to determine whether the motivation with which students take the physical education and health class online encourages them to continue practicing physical activity in their leisure time. The research is descriptive in nature; the study population consisted of 108 students aged 15 to 19 years old, and they belong to the Jorge Alessandri Rodríguez high school in the commune of Tierra Amarilla, Copiapó, Chile. Conclusion: According to the studies conducted and the information collected, it is evident that students are motivated to participate in the development of physical education and health classes online, but they did less physical activity and exercise in their leisure time during the pandemic than before it. Therefore, it is concluded that online physical education and health classes do not promote the practice of physical and sports activity in students in their leisure time.

PALABRAS CLAVE / KEYWORDS

Educación Física Y Salud, motivación, confinamiento, pandemia, actividad física, ejercicio físico. / Physical Education and Health; Motivation; Lockdown; Pandemic; Physical activity; Exercise

INTRODUCCION

La comuna de Tierra Amarilla se encuentra distante a 16 km. de la capital regional, Copiapó. La comuna se encuentra en el centro oriente de la Región de Atacama y forma parte de la provincia de Copiapó. Su población al 2017 equivale a 14.019 personas con una proyección al 2023 14.419 personas siendo una variación de un 2,9%. Sus ingresos principales provienen de la extracción de la pequeña, mediana y gran minería, donde los pirquineros tienen gran importancia local; también de la agricultura relacionada con la uva de exportación.

Tabla 1: Datos Censo 2017 y su proyección.

Unidad territorial	Censo 2017	Proyección 2023	Variación (%)
Comuna de Tierra Amarilla	14.019	14.419	2.9
Región de Atacama	286.168	319.048	11.5
País	17.571.003	19.960.889	13.6

La presente tabla muestra los datos obtenidos en la comuna de Tierra Amarilla durante el Censo del año 2017 y su proyección a futuro. Fuente: Censo de población y vivienda 2017, Proyecciones de Población 2023, INE

La educación formal en la comuna de Tierra amarilla se encuentra orientada, tanto en aspectos Técnicos Pedagógicos como normativos que rigen al servicio Educativo, en base a la regularización emanada del Ministerio de Educación, Departamento Provincial de Educación y de la Secretaria Ministerial de Educación de la Región de Atacama. Por otra parte, la historia da cuenta que 1982 se crean, en Tierra Amarilla los primeros cursos de Enseñanza Media, dependientes de la Escuela Abraham Sepúlveda Pizarro, actualmente Víctor Sánchez Cabañas.

Tabla 1: Datos Censo 2017 y su proyección.

Unidad territorial	Comuna		Región		País	
	2020	2022	2020	2022	2020	2022
Municipal	10	0	60	0	4.670	4.371
Particular Subvencionado	2	2	47	46	5.575	5.521
Particular Pagado	0	0	11	8	626	618
Corporación De Administración Delegada	0	0	0	0	70	70
Servicio Local de Educación	0	10	54	113	401	636
Total	12	12	172	167	11.342	11.216

La presente tabla muestra los datos obtenidos en la comuna de Tierra Amarilla durante el Censo del año 2017 y su proyección a futuro. Fuente: Censo de población y vivienda 2017, Proyecciones de Población 2023, INE

Tabla 3: Matrícula escolar según nivel de enseñanza impartido, años 2020 y 2022

Nivel de enseñanza	Comuna		Región		País	
	2020	2022	2020	2022	2020	2022
Educación Parvularia	243	211	7.264	6.365	385.662	352.678
Enseñanza Básica Niños	1.493	1.457	38.070	38.940	2.017.007	2.052.053
Enseñanza Básica Adultos	0	0	166	124	16.128	15.065
Educación Especial	223	216	2.639	2.540	181.776	178.744
Enseñanza Media Humanístico-Científica Jóvenes	0	0	8.821	9.643	662.195	705.105
Enseñanza Media Humanístico-Científica Adultos	59	74	791	721	96.650	91.986
Enseñanza Media Técnico Profesional y Artística, Jóvenes	486	480	7.410	7.838	240.717	241.663
Enseñanza Media Técnico Profesional y Artística, Adultos	20	13	475	456	8.023	7.242
Total	2.524	2.451	65.636	66.627	3.608.158	3.644.536

La presente tabla, da cuenta de la 3 Matrícula escolar según nivel de enseñanza impartido en la comuna de Tierra Amarilla, la región de Atacama y el País, en los años 2020 y 2022. Fuente Centro de Estudios, MINEDUC.

Otra cuestión de la que también se debe dar cuenta tiene relación con la tecnología y la pandemia vivida a razón del Covid-19.

La tecnología ya es parte de la vida cotidiana y, debido al contexto excepcional de la pandemia del virus Covid-19, ya es utilizada a diario por las personas (nuevas tecnologías en la educación, 2009), debido a la imposibilidad de contacto físico presencial. Es así que, actualmente, nos podemos apoyar en herramientas tecnológicas en todas las áreas laborales, pasando desde la medicina y llegando hasta la educación. Y es en este último ámbito que las clases, en formato online, han sido las primeras usuarias de este sistema digital ya que permite el seguir enseñando y aprendiendo. Sin embargo, esta modalidad dificulta el conocer, corregir o guiar de forma verdadera la realización de las actividades, tareas, etc. por parte de los alumnos.

Chile no estuvo exento de esta situación y, con el propósito de desarrollar óptimamente las asignaturas y de cumplir con los objetivos planificados por el MINEDUC para cada asignatura con la priorización curricular (Currículum nacional, 2020), las clases se efectuaron por medio de la modalidad online.

Debido a lo anterior es que la asignatura de educación física y salud, fue una de las asignaturas más afectadas ya que, al ser una asignatura de contacto directo con el estudiantado, se torna una asignatura que necesita ver e ir corrigiendo constantemente durante el desarrollo de la clase. Por otra parte, el factor principal en la realización de la clase

es la motivación del alumno. Según Sáenz López et al (1999), la motivación es el factor más importante para la adquisición de una habilidad motriz, aunque, y citando a los mismos autores, hacen referencia a que el juego se convierte en un método muy útil en las clases de educación física, el cual se ve sumamente limitado en la modalidad online, de aquello somos testigos, presenciando la limitación a la hora de realizar actividades y juegos, debido a los espacios, materiales, disposición de los alumnos y/o la conexión a internet.

MARCO TEORICO

A fin de precisar el tema de investigación, es justo recordar conceptos relacionados con motivación, educación física, entre otros. La educación física (EdF) es, básicamente, la enseñanza a través del movimiento. Según Bird (1995), la educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (e.g, enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social.

Dentro de la presente investigación es de suma importancia tener conocimiento sobre la actividad física (AF) ya que ésta tiene relación directa con el ejercicio físico (EF). Si bien mantienen una relación, no son lo mismo, ya que la actividad física se define como todo movimiento que genere un gasto energético a través de una contracción muscular. Para Bascón (2011), la AF representa a todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.). Sánchez Bañuelos (1996), considera que la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. Es por lo antes descrito que vemos a la AF como un punto de partida importante en la presente investigación, ya que, la AF es la base del EF y de las actividades cotidianas que realizan las personas en su día a día. Por otra parte, resulta interesante considerar los beneficios que tiene la AF los cuales van desde lo neurológico (impactando en patologías como la ansiedad y la depresión, reduciendo el riesgo de demencia, promoviendo la función cognitiva y disminuyendo el riesgo de accidente cerebrovascular), pasando por la salud cardiovascular (destacando la reducción en el riesgo de mortalidad, disminución de enfermedades coronarias, mejoras en las cifras de tensión arterial y mejoras en la rehabilitación cardiovascular una vez ocurrido un evento de este tipo). También se puede observar beneficios endocrinos, musculoesqueléticos e impacto en la disminución de riesgo de los tipos de cáncer más incidentes en la población actual. De igual manera, es necesario considerar las recomendaciones que entrega la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien recomienda que, para individuos entre 6 a 18 años de edad, se debe realizar AF de moderada a vigorosa intensidad durante 60 minutos al día y, que los pequeños menores de 6 años se mantengan activos mediante el juego y el movimiento por lo menos 3 horas al día; en el caso de los adultos, la recomendación es de 30 minutos de AF diariamente.

Ahora bien, vale la pena dar luces acerca del concepto de ejercicio físico (EF). Para Escalante (2011), es la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física; así, un programa de EF requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla. Al igual que la AF, el EF también tiene un impacto importante en la salud; hay autores que definen al

EF como una herramienta básica de salud. Casajús y Rodríguez (2011), afirman que el ejercicio físico conforma una estrategia fundamental en la prevención de enfermedades y mejora del estado de salud, convirtiéndose en una herramienta básica de salud y en un asunto de salud pública prioritario.

Ahora bien, para hablar de motivación, debemos citar a Bueno (1993), quien la reconoce como el proceso de surgimiento, mantenimiento, y regulación de actos que producen cambios en el ambiente y que concuerdan con ciertas limitaciones internas (planes, programas).

Entre los factores contextuales que favorecen la motivación intrínseca, destaca lo que se conoce como apoyo a la autonomía del alumno por parte del profesor, que se operativiza de diferentes modos según los autores (Reeve et al., 2004; Stefanou et al., 2004; Vansteenkiste, Lens y Deci, 2006), y estos pueden ser: el tiempo dedicado a escuchar a los estudiantes; las expresiones de empatía o de ánimo; las preguntas sobre lo que desean hacer; la utilización de un lenguaje no controlador ni coercitivo; la especificación del valor de las conductas, tareas o temas; la posibilidad de seleccionar los miembros del grupo, los materiales con los que trabajar o el modo de demostrar los conocimientos; la posibilidad de descubrir formas diferentes de solucionar un problema o de disponer de tiempo para decidir.

Por otra parte, al hablar de motivación hacia la práctica de AF nos vamos a encontrar con un factor que está totalmente en contra de la realización de actividades físicas, el sedentarismo. Para Cristi et al (2015), la conducta sedentaria es definida como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal (~1 MET), como: ver televisión, estar acostado o sentado. Las actividades sedentarias son la primera categoría de un continuum de clasificación de AF basado en la intensidad de esta: 1) Actividades de tipo sedentarias (1 a 1,5 MET); 2) AF ligera (1,5 a 2,9 MET); 3) AF moderada (3 a 5,9 MET); y 4) AF vigorosa (≥ 6 MET). El sedentarismo es un estilo de vida carente de movimiento o actividad física. La OMS, define como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de AF semanal. Algunas de las causas que generan sedentarismo son la falta de iniciativa o de motivación, enfermedades crónicas, lesiones, temor a lesionarse, necesidad de cuidados especiales, falta de seguridad, desconfianza y desinterés por auto superarse; pero una de las situaciones que más provocó sedentarismo fue la generada por la pandemia el virus Covid-19 la cual mantuvo confinada a gran parte de la población mundial, llevándose con esto gran parte de la motivación, de los espacios y de las posibilidades de realizar AF. Smith (2019), define confinamiento como un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera. Cuando el ser humano entra en confinamiento, todas sus necesidades sociales se ven afectadas y es de suma importancia contrarrestar esto. Según Cabrera (2020), el confinamiento también agravará las patologías preexistentes al período de reclusión en los hogares. Los niños tendrán problemas en la regulación emocional y conductual, pues se encuentran en pleno desarrollo y sufren una privación de movimiento, juego en la calle e interacción social. Basándonos en estos autores, vemos cómo el confinamiento puso limitaciones sociales las cuales nos afectan al momento de realizar AF y nos afecta directamente en nuestros tiempos de ocio el cual resulta de vital importancia para el Hombre ya que le da la posibilidad de conocerse y de realizar actividades de forma voluntaria; el sociólogo francés Joffre Dumazedier en 1962, definió al ocio como el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares

y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su formación desinteresada o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad. Monteagudo (2004), señala que el tiempo de ocio tiene beneficios y los describe así en primer lugar, como mejora de un estado o condición de una persona o colectivo; en segundo lugar, como prevención de una condición no deseada o el mantenimiento de una condición ya existente y deseada evitando la aparición de una condición no deseable; y, finalmente, como experiencia psicológica satisfactoria; la importancia de esta definición radica en el reconocimiento del valor instrumental y final del ocio. Cabe destacar que el tiempo de ocio reviste vital importancia dentro de esta investigación ya que es el momento en donde los estudiantes pueden realizar AF si es que así lo desean, y es aquí en donde se hace presente la motivación para la práctica de AF en tiempos de ocio.

Por otro lado, tomando en cuenta la revisión de Owen et al (2014), se puede concluir fehacientemente sobre la existencia de una relación entre la motivación y la AF; lo que permite afirmar que la motivación se convierte en un predictor de la persistencia del comportamiento para realizar AF (Baena et al., 2016).

Partiendo de la importancia de por qué es esencial motivar a los estudiantes, se torna imprescindible que los adolescentes aprendan a ser autónomos e independientes, y además aviven su interés por formarse; por ello es fundamental considerar la motivación como uno de los objetivos básicos a tener presente para el sistema educativo. De igual manera, resulta interesante considerar la motivación como un factor que impulsa a los estudiantes a realizar actividades físicas en su tiempo de ocio, esto porque la motivación tiene que ver con las razones que subyacen a una conducta. Tales razones, como señala Wong (2000), pueden ser analizadas al menos en dos niveles: por una parte, preguntando por qué un individuo exhibe ciertas manifestaciones conductuales; por otra parte, preguntando cómo se llevan a cabo tales manifestaciones conductuales.

En la Teoría de la motivación intrínseca o autodeterminación, los autores Decy y Ryan (2000), exponen que las necesidades psicológicas innatas son la base de su automotivación y de la integración de la personalidad y afirman que la motivación intrínseca se califica como la tendencia del individuo hacia el interés natural o espontáneo, la adquisición de nuevos conocimientos, aptitudes y experiencias; y que la motivación intrínseca está basada en factores internos como autodeterminación, curiosidad, desafío y esfuerzo, que emergen de forma espontánea por tendencias internas y necesidades psicológicas que promueven la conducta sin que haya recompensas extrínsecas (Reeve, 1994). Así pues, la motivación intrínseca disminuirá si se reducen los sentimientos propios de competencia y autodeterminación, lo cual conduce a dos tipos de conducta motivada de manera intrínseca; una, ocurre cuando la persona está cómoda pero aburrida y por tanto motivada para encontrar estimulación y la otra, implica dominar desafíos o reducir la incongruencia (Good y Brophy, 1996). Por otra parte, la motivación extrínseca va cambiando en relación a la autonomía que va teniendo el sujeto, categorizada de menos a más autodeterminada, lo cual permite hacer una distinción entre externa, introyectada, identificada e integrada (León, 2010). Por tanto, una persona está motivada de manera extrínseca hacia una actividad cuando existe la obtención de un beneficio de ella.

Otro tipo de motivación a considerar es la motivación social. Este tipo de motivación se origina por influencia de las variables sociales del contexto del sujeto (González-Fernández, 2005). La motivación social está muy vigente sobre todo en el contexto escolar donde las

relaciones con los padres, profesores y el grupo de iguales, son factores determinantes en la motivación del alumno.

Las dos principales teorías analizadas dentro de la presente investigación y que tienen relación con motivación en la EdF, han sido la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1991, 2000) y la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989). Aunque la Teoría de la autodeterminación ha ganado terreno en los últimos años, el reciente desarrollo del marco teórico de las metas de logro 2x2 (Elliot, 1999; Elliot y McGregor, 2001), ha abierto nuevos caminos para la investigación. De hecho, hasta la fecha no existen estudios de intervención publicados que hayan contemplado las diferentes metas de logro propuestas por Elliot y sus colaboradores. Esta teoría se centra en analizar el origen más o menos volitivo de las conductas realizadas por las personas, estableciendo diferentes tipos de motivación situados en un continuo de autodeterminación. Así, aplicando esta teoría a la EdF, podemos encontrar al alumno que participa en la clase porque disfruta aprendiendo y vivenciando las diferentes prácticas. Por otra parte, tenemos la Teoría de las metas de logro, la cual plantea como idea principal que el individuo es percibido como un organismo intencional, dirigido por unos objetivos hacia una meta que opera de forma racional (Nicholls, 1984a). El entramado central de la teoría de las metas de logro hace referencia a la creencia de que las metas de un individuo consisten en esforzarse para demostrar competencia y habilidad en los contextos de logro (Dweck, 1986; Maehr y Braskamp, 1986; Nicholls, 1984), entendiendo por estos contextos logro aquellos en los que el alumno participa, tales como el entorno educativo, el deportivo y/o el familiar, y de los que puede recibir influencias para la orientación de sus metas. No obstante, la idea fundamental de este modelo gira alrededor de unos pilares, sobre los que se construye la teoría en sí (Weiss y Chaumeton, 1992); estos son concepto de habilidad, constructo multidimensional y metas.

EDUCACIÓN FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

La pandemia por covid-19 transformó los estilos de vida a nivel mundial, solicitando el esfuerzo y la colaboración de todas las personas para disminuir el riesgo y la pérdida de vidas por parte de la población. A raíz de esta pandemia, se establecieron distintas medidas de confinamiento, según sea el lugar y el impacto que haya tenido el covid-19 en esa zona geográfica. Las medidas implementadas por los gobiernos incluyeron la suspensión de distintas actividades, entre ellas la realización de clases de forma presencial, con lo cual los establecimientos adaptaron la realización de actividades en aula pasando a la realización de actividades on-line; así, además de la complejidad tecnológica, se agrega que debían ser realizadas con un seguimiento virtual por parte del profesorado, junto a la tutela de la familia acompañando al estudiante, con la finalidad de adaptar y dar una continuidad a los contenidos de los planes de estudio programados; sin embargo, muchas veces los procesos adaptativos no necesariamente resultan exitosos, y es tarea de los docentes buscar estrategias que puedan ayudar a sobrellevar el proceso de la mejor manera. A esta situación antes descrita, y sumado a las pocas horas asignadas al currículo del estudiante, se agrega el factor de ser una asignatura predominantemente práctica lo que ha llevado a buscar distintas estrategias para de realizar la clase, y algunas fueron modalidades teóricas, con trabajos escritos, o bien el uso de espacios dentro de los domicilios de los propios estudiantes

realizando algún tipo de AF. Así, esta disparidad de estrategias no permitió la uniformidad de la entrega de contenidos. Además, no es lo mismo realizar AF en familias pequeñas que hacerlo en familias numerosas; también existe los distractores familiares, en donde muchas veces la familia interrumpe la realización de alguna actividad disminuyendo la concentración o bien no permitiendo el correcto desarrollo de las actividades planificadas. Lo anterior conlleva a que no exista respeto del espacio de aprendizaje, falta de un ambiente tranquilo y libre de interrupciones.

METODOLOGÍA

La presente investigación posee un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y con un alcance descriptivo transversal. Respecto al enfoque de investigación utilizado, Creswell (2013), indica que los análisis cuantitativos se interpretan a la luz de las predicciones iniciales (hipótesis), y de estudios previos (teoría). La interpretación constituye una explicación de cómo los resultados encajan en el conocimiento existente. En base a esto es que, de aquel análisis, deriva una o varias hipótesis (cuestiones que va a examinar si son ciertas o no) y las somete a prueba mediante el empleo de los diseños de investigación apropiados. Es por lo anterior que la investigación utilizó el enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, puesto que los resultados dieron respuesta a la pregunta de investigación; a su vez, el diseño no experimental no genera ninguna situación, sino que observa situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente en la investigación por quien la realiza. La investigación posee un alcance descriptivo transversal; de acuerdo a aquello, Glass y Hopkins (1984), refieren que la investigación descriptiva consiste en la recopilación de datos que describen los acontecimientos y luego organiza, tabula, representa y describe la recopilación de datos, esto porque la presente investigación describe, a través de la observación de los resultados del análisis proveniente del instrumento de investigación, la postura de los alumnos sobre la motivación y fomento a realizar AF en tiempos de ocio en las clases de educación física y salud (EFS) online. Además, citando a Unrau, Grinnell y Williams, (2005) la investigación cuantitativa debe ser lo más objetiva posible. Los fenómenos que se observan o miden, no deben ser afectados por el investigador el cual debe evitar en lo posible que sus temores, creencias, deseos y tendencias influyan en los resultados del estudio o interfieran en los procesos y que tampoco sean alterados por las tendencias de otros. El instrumento utilizado, y validado en base a un juicio de expertos a quienes se les presentó dicho instrumento para ver confiabilidad, validez y pertinencia. Este instrumento se entregó vía Google Forms, técnica que permitió recopilar los juicios valorativos por parte de los alumnos de una forma más directa y personal, a fin de obtener la mayor cantidad de información relevante necesaria apuntando siempre al objetivo de estudio. Esta se les hizo llegar a través de correo. Los datos obtenidos fueron analizados en Google Sheets, el cual corresponde a una aplicación de hojas de cálculo de Google Docs, el cual se trata de un servicio vía web de hojas de cálculo, realizado en tecnología AJAX. Esta misma permitió analizar la determinación y evaluación que genera en los alumnos la motivación y fomento a realizar las clases de EFS en modalidad online en sus tiempos de ocio. El cuestionario en cuestión está estructurado sobre la base de 3 dimensiones, 1ra que consulta datos sociodemográficos y de conexión, 2da consulta la regularidad de práctica física y deportiva de los alumnos y la 3ra consulta la motivación para la práctica de AF a través de las clases de EdF, tanto en la modalidad presencial como en la

modalidad online.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2006), la confiabilidad de un instrumento de medición, se refiere al grado en su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales. Para Egg (2002), el término confiabilidad se refiere a "la exactitud con que un instrumento mide lo que pretende medir. (p. 44). La validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. Los participantes de la investigación, participaron de manera voluntaria y consciente sobre el tema a consultar, además de estar bajo conocimiento de que aquella información será parte fundamental de la presente investigación. Los datos y la información recopilada a través de la encuesta son de uso exclusivo de investigación en modo confidencial, respetando las normas descritas en la ley 19.628 sobre la protección a la vida privada.

RESULTADOS

En relación a la motivación hacia la práctica de AF en tiempos de ocio, un 57,7% indicó que si se sentía motivado o muy motivado para realizar AF y/o algún deporte en tiempos de ocio antes de la pandemia. Respecto a que si los estudiantes realizaban AF y/o algún deporte después de la jornada escolar, antes de la pandemia, un 72,2% afirmó que ocasionalmente o rara vez realizaba AF y/o algún deporte. Por otra parte, un 87,9% consideró que las clases de EFS fomentaban la práctica de AF en los tiempos de ocio antes de la pandemia y, por último, un 46,7% de los estudiantes encuestados indicó que rara vez realizaban AF y deportivas en su tiempo libre antes de la pandemia. En relación a la consulta relacionada con que si las clases de EFS en modalidad online motivaban a realizar AF durante la pandemia, un 45,3% indicaba estar de acuerdo o totalmente de acuerdo. Por otra parte, ante la consulta relacionada con que tan motivadoras han sido las clases de EFS en formato online, 70 estudiantes, que representan un 66%, responden positivamente.

DISCUSIÓN

La presente investigación realizada que trata acerca de la motivación hacia la práctica de actividad física en tiempos de ocio en estudiantes de enseñanza media de la comuna de Tierra Amarilla, durante la pandemia por covid-19, arrojó resultados relevantes que permiten comprender mejor este fenómeno en un contexto particular.

En primer lugar, se observó que la motivación intrínseca, es decir, la motivación que proviene del propio interés y disfrute de la actividad física, fue la más predominante en los estudiantes participantes. Esto es un resultado positivo, ya que la motivación intrínseca está asociada a una mayor adherencia a la práctica de actividad física a largo plazo.

Por otra parte, en segundo lugar, se encontró que la regulación identificada, es decir, la motivación que proviene de la identificación con los objetivos o valores de la actividad física, también fue un factor importante de motivación. Esto sugiere que los estudiantes

participantes perciben la actividad física como una actividad valiosa y significativa para su vida.

Y, en tercer lugar, se observó que la motivación extrínseca, es decir, la motivación que proviene de factores externos, como la presión social o la obtención de recompensas, fue menos importante en los estudiantes participantes. Esto es un resultado positivo, ya que la motivación extrínseca suele ser menos duradera que la motivación intrínseca o la regulación identificada.

En general, los resultados de la investigación sugieren que los estudiantes de enseñanza media de Tierra Amarilla tienen una motivación adecuada para la práctica de actividad física en tiempos de ocio. Sin embargo, es importante seguir trabajando para promover la motivación intrínseca y la regulación identificada, ya que estas son las motivaciones que están más asociadas a una mayor adherencia a la práctica de actividad física a largo plazo.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones para promover la motivación hacia la práctica de actividad física en estudiantes de enseñanza media:

- Fomentar la participación en actividades físicas que sean atractivas y desafiantes para los estudiantes.
- Enseñar a los estudiantes sobre los beneficios de la actividad física para la salud física y mental.
- Brindar apoyo social a los estudiantes para que se mantengan activos.
- Es importante que estas recomendaciones sean implementadas por los docentes de educación física, así como por los padres y otros adultos que influyen en la vida de los estudiantes.

CONCLUSIONES

De acuerdo a la información obtenida, podemos determinar que los estudiantes consideran que las clases de Educación física y Salud en modalidad online generan la misma motivación para la realización de esta tanto en modalidad online como en presencial; se logra observar que los estudiantes no están de acuerdo ni en desacuerdo en que la modalidad online fomente la realización de actividades físicas y deportivas en tiempos de ocio, puesto que la mayoría de los estudiantes actualmente realiza entre uno a tres días a la semana este tipo de actividades, sin embargo, según lo señalado por la mayoría de ellos, antes de la pandemia sí realizaban actividades físicas y deportivas diariamente luego de su jornada escolar, esto demostró que en la actualidad los estudiantes se encuentran realizando menos actividad tanto física como deportiva semanalmente en comparación a tiempos pre pandémicos. Lo anterior refleja que durante el periodo de confinamiento ven disminuido el logro de desarrollar hábitos saludables en sus vidas cotidianas.

Por otra parte, los estudiantes consideran que no se debiera cambiar la forma de realizar las clases de Educación Física y Salud online, están de acuerdo con los métodos empleados

actualmente; en concordancia con lo anterior, además, se reflejó que la mayoría de los estudiantes posee un nivel estable de conexión a internet, con un espacio y ambiente lo suficientemente tranquilo para lograr una realización adecuada de la clase, con lo anterior se entiende que la clase de Educación Física y Salud sí cumple el objetivo de hacer que los estudiantes reduzcan el sedentarismo y tengan actividad física y deportiva durante la misma; no obstante, se logró determinar que la motivación con la que los estudiantes desarrollan las clases de Educación Física y Salud en modalidad online no fomenta la práctica de actividad física y ejercicios en su tiempo de ocio; contrariamente, se pudo reflejar que los estudiantes presentan motivación intrínseca a la participación de las clases en cuestión, determinando que dicha motivación no depende de la modalidad en la que se realice la clase (online/presencial), sino más bien que se da por el aspecto lúdico y recreacional de la asignatura en sí.

REFERENCIAS

- Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación*. Madrid: Alianza Editorial. ORCID 0000-0001-6476-0464.
- Alcock, J. (1998). *Animal Behavior: An Evolutionary Approach* (6th Ed.). Sunderland, MA: Sinauer associates, Inc. ORCID 0000-0002-9845-4071.
- Alonso, J. (1992 a). *¿Qué es lo mejor para motivar a mis alumnos? Análisis de lo que los profesores saben, creen y hacen al respecto*, Madrid: Servicio de Publicaciones de la Universidad Autónoma. ORCID 0000-0003-3811-4566
- Alonso, J. (2000). *Motivar para el aprendizaje: teoría y estrategias*. Barcelona: Edebé. ORCID 0000-0003-3811-4566
- Alonso, J. (2002). *Motivación y aprendizaje en el aula. Cómo enseñar a pensar*. Madrid: Santillana. ORCID 0000-0003-3811-4566
- Ander-Egg, E. (2002). *Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad*. Argentina. Editorial Lumen. ORCID 0000-0002-0618-0370
- Andrade, F., Pizarro, J. P. (2007). *Beneficios de la actividad física en el adulto mayor*. Programa de Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar, 1-13.
- Atkinson, J.W. (1977). *Motivation for achievement*. En T. Blass (Ed.), *Personality variables in social behavior*. Hisdale, NJ: Erlbaum. ORCID 0000-0001-7371-6007.
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida de la adolescencia*. Valencia: Promolibro. ORCID 0000-0002-3081-7004.
- Bindra, D. (1969). *The interrelated mechanisms of reinforcement and motivation, and the nature of their influence on response*. En W.J. Arnold y D. Levine (eds.): *Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press. ORCID 0000-0001-6415-0639.
- Bird, V. (1995). *Enseñando Educación Física* (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo. ORCID 0000-0003-1554-445X
- Bolles, R.C. (1978). *Teoría de la Motivación. Investigación Experimental y Evaluación*. México: Trillas. ORCID es 0000-0002-1112-2058.
- Bueno, J. A. (1993): *La motivación en los alumnos de bajo rendimiento académico: desarrollo y programas de intervención*. Madrid: Universidad Complutense. ORCID 0000-0001-5314-

0543.

- Blanco, H et al. (2019). Motivación hacia la clase de educación física en preadolescentes mexicanos y españoles. *Revista Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* Núm. 36 Pág. 216-219. ORCID 0000-0002-5159-3487
- Cagigal, J. M. (1975): *El Deporte de la Sociedad Actual*. Prensa española. Madrid.
- Castelli, D., Hillman, C., Buck, S., y Erwin, H. (2007). Desempeño académico y de aptitud física en estudiantes de tercer y quinto grado. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 239-252.
- Castelli, D., Hillman, C., Buck, S., & Erwin, H. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239-252. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.2.239>. ORCID 0000-0002-7095-753X
- Colef, C. "Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la "nueva normalidad". Minimización de riesgos de contagio de la Covid 19 en las clases de EF para el curso 2020-2021". *Revista española de Educación Física y Deportes*, num 429 (2020): 81-93. ORCID 0000-0003-4262-6491
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (3.ªed.). Londres: Sage.
- Cristi-Montero, C. et al. (2015);Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo! Una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista médica de Chile*, 143 (8), 1089-1090. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>. ORCID ORCID: 0000-0002-6166-3165
- Deci, EL y Ryan, RM (1991). Un acercamiento motivacional a uno mismo: integración en la personalidad. En RA Dienstbier (Ed.), *Simposio sobre motivación de Nebraska, 1990: Perspectivas sobre la motivación* (págs. 237–288). Prensa de la Universidad de Nebraska.
- Dietz W. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*. 1998; 101: 518–525
- Dweck, C. S. (1986).Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048. doi: 10.1037//0003-066X.41.10.1040.
- Escalante, Yolanda. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328. Recuperado en 19 de octubre de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=es. ORCID 0000-0001-5719-196X
- Elliot, A. J.; Mcgregor, H. A. A 2x 2 achievement goal framework. *Journal of personality and social psychology*, 2001, vol. 80, nº 3, p. 501. ORCID 0000-0002-3150-9785
- En t. J. *Environ. Res. Salud pública* 2014, 11, 773-791; doi: 10.3390 / ijerph110100773.
- Flores, R. y Gómez, J. (2010). Un estudio sobre la motivación hacia la escuela secundaria en estudiantes mexicanos. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 12 (1), 1-21. ORCID 0000-0001-5270-9885
- Gagliardi, V. "Desafíos educativos en tiempos de pandemia". *Questión/Cuestión* Vol: 1 (2020): e312. ORCID 0000-0002-8604-2530.
- García Ferrando (1990:31): *Aspectos sociales del deporte*. Alianza Editorial. Madrid.
- Garrido Gutiérrez, I. (1995). Motivación biológica. En A. Ferreras (Ed.), *Psicología básica. Introducción al estudio de la conducta humana* (pp. 453- 471). Madrid: Ediciones Pirámide S.A. ORCID 0000-0001-8415-285X.
- Garrido-Gutiérrez, I. (1995). Motivación cognitiva y social. En A. Ferreras (Ed.), *Psicología básica. Introducción al estudio de la conducta humana*. Madrid: Ediciones Pirámide S.A.

ORCID 0000-0001-8415-285X.

- Glass, Gene V; y Hopkins, Kenneth D. 1984. *Statistical methods in education and psychology*. Prentice-Hall (Englewood Cliffs, N.J.)
- González-Fernández, A. (2005). *Motivación académica. Teoría, aplicación y evaluación*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Good, T. y Brophy, J. (1996). *Psicología Educativa Contemporánea*. México, D.F.: McGraw-Hill.
- Grau, R. et al. (2004). *Metodología de la investigación*. Universidad de Ibagué. Coruniversitaria.
- Hernández Sampieri, R, Fernández, C & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (Quinta Edición). México D.F, México: McGraw-Hill
- Hernández Sampieri, R, Fernández, C & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. (Quinta Edición). México D.F, México: McGraw-Hill.p.92.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (cuarta edición ed.).
- Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, Pilar, "Capítulo 1. Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias" en *Metodología de la investigación*, sexta edición, McGraw Hill Education, México, 2014, pp.5.
- Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos y Baptista Lucio, Pilar, "Capítulo 1. Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias" en *Metodología de la investigación*, sexta edición, McGraw Hill Education, México, 2014, pp.6.
- Hernández, Fernández, & Baptista. (2003). *Metodología de la Investigación*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (1998). *Metodología de la investigación* (2ª ed.). México D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Huang, R.; Liu, D.; Tlili, A.; Knyazeva, S.; Chang, T. W.; Zhang, X.; et al. "Guidance on open educational practices during school closures: Utilizing oer under Covid-19 pandemic in line with Unesco oer recommendation". Beijing: Smart Learning Institute of Beijing Normal University. 2020.
- Julio Yana Molleapaza. (06/07/2020).La motivación y rendimiento académico de estudiantes en la ies nuestra señora de alta gracia. *Journal of the academy*, 3, 77.
- León, J. (2010). *Inteligencia emocional y motivación en el deporte*. Tesis doctoral: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Maehr, M. L. y Braskamp, L. A. (1986). *The motivation factor. A theory of personal investment*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Marcos Becerro, J. (1990). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
- Márquez-Villegas, Claudia; Álvarez-Zúñiga, Miguel Ángel y Rivera-Jara, Camila. *Educación Física en tiempos de Pandemia*. Chile. *Revista Observatorio del Deporte* Vol.: 6 núm. 3 (2020): 65-72.
- Márquez-Villegas, Claudia; Álvarez-Zúñiga, Miguel Ángel y Rivera-Jara, Camila. *Educación Física en tiempos de Pandemia*. Chile. *Revista Observatorio del Deporte* Vol.: 6 núm. 3 (2020): 65-72.
- Martínez Avilés, C., Vargas Aguilar, N. and Martínez García, M. (2015). *Disminución de la actividad y ejercicio físico en el envejecimiento*. Formacionasunivep.com.
- Maslow, A. (1954): *Motivation and personality*. Nueva York: Harper & Row.
- McClelland, D.C. (1961). *The achieving society*. New york: Free Press
- Metodología de la investigación* (6ª ed., pp. 170-191). Hernández-Sampieri, R., Fernández-

- Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra. México: McGraw-Hill.
- Miguel Ángel Prieto Bascon. (05/2011). Educación física y salud .innovación y experiencias educativas, 42, 2.
- Ministerio de Educación de Chile, Mineduc. (2013). Fundamentos. Otros indicadores de calidad educativa.
- Monteagudo, M.J. (2004). Los beneficios del ocio: qué son y para qué sirven. *Adoz. Revista de Estudios de Ocio*, 28, 5563-72.
- Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. En R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: Vol. I. Student motivation* (pp. 39-73). New York: Academic Press.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328 – 346.
- Organización Mundial de la Salud, Commission on Social Determinants of Health. (2005). Commission on Social Determinants of Health. Towards a conceptual framework for analysis and action on social determinants of health. Geneva: World Health Organization. p. 17-18.
- Perea-Caballero AL, López-Navarrete GE, Perea-Martínez A, et al. Importancia de la Actividad Física. *Sal Jal*. 2019; 6(2):121-125.
- Personality. En R. Dienstbier (Ed.). *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38*.
- Pino, Raúl. (2010). Metodología de la Investigación. Lima: Editorial San Marco, p. 134.
- Reeve, J. (1994). Motivación y Emoción. Madrid: McGraw-Hill
- Reeve, J., Jang, H., Carrell, D., Jeon, S. y Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28(2), 147-169.
- Sáenz López, P. (1998). La formación del maestro principiante especialista en E.F. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Sevilla. ORCID 0000-0002-6498-2880.
- Sáez-López, P. (1994) Metodología en educación física: ¿Enseñanza global o analítica? *Habilidad Motriz*. 4. 33-38. ORCID 0000-0002-6498-2880.
- Salinas Martínez, F., Cocca, A., Mohamed, K. and Vicianá Ramírez, J. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. [Online] Redalyc.org. Available at. ORCID es 0000-0003-2590-2745
- Santana, C., Azevedo, L., Cattuzzo, M., Hill, J., Andrade, L., & Prado, W. (2016). Fitness físico y rendimiento académico en los jóvenes: Una revisión sistemática. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 579-603.
- Soler-Lanagrán, A.; Castañeda-Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*. 9(2):187-198. ORCID 0000-0002-8993-7133
- Stefanou, C. R., Perencevich, K. C., DiCintio, M. y Turner, J. C. (2004). Supporting autonomy in the classroom: ways teachers encourage student decision making and ownership. *Educational Psychologist*, 39(2), 97-110.
- Vallerand, R. J. & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise: a Review Using the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.). *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed., pp. 389-416). New York: John Wiley & Sons. ORCID 0000-0002-5084-8127
- Vallerand, R.J (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. A review an a look at the future. In: *Hand-book of sport psychology*. Ed: Tenenbaum, G. and Eklund, R.C. 3rd edition. New York: John Wiley. 59-83 ORCID 0000-0002-5084-8127

- Weiss, M. R. y Chaumenton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. Horn (Eds.), *Advances in sport psychology*, 61-101. Champaign, IL: Human Kinetics. ORCID 0000-0003-2758-5581.
- Williams, M., Grinnell, R. M., & Unrau, Y. A. (2005). Case levels design. En R. M. Grinnell & Y. A. Unrau (Eds.), *Social work: Research and evaluation. Quantitative and qualitative approaches* (7.a ed., pp. 171-184). New York: Oxford University Press
- Wong, R. (2000). *Motivation. A Biobehavioural Approach*. Cambridge: Cambridge University Press.