



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA AMAZONÍA PERUANA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



TESIS

**MOTIVACIONES HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FISICO
DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES SEGUNDO NIVEL DE IDIOMAS
EXTRANJEROS, FACULTAD DE EDUCACIÓN, PRIMER SEMESTRE-2014**

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
CON ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FISICA**

Autores:

Bach. JOSÉ GUERRA MOZOMBITE

Bach. LARRY GUILLERMO PEREZ PANDURO

Bach. JORGE LUIS LÓPEZ MORENO

ASESOR

Dr. LUIS ENRIQUE TORRES GARCÍA

Setiembre - 2014

Iquitos - Perú

MENCION
JURADO EVALUADOR Y DICTAMINADOR

.....

Mgr. DORIS SANCHEZ BARDALES
Presidente

.....

Mgr. EMILIO AUGUSTO MONTANI RÍOS
Miembro

.....

Mgr. MARTHA ROGELIA DEL AGUILA GARCÍA
Miembro

.....

Dr. LUIS ENRIQUE TORRES GARCÍA
Asesor

DEDICATORIA

A nuestros padres que siempre están nuestro lado dándonos la fuerza que necesitamos para seguir adelante; a nuestros hermanos que son los estímulos para nuestra superación; a nuestros maestros, y compañeros, por ser estímulos para nuestra superación..

AGRADECIMIENTO

- A nuestro asesor **Dr. LUIS ENRIQUE TORRES GARCÍA**, por sus valiosos conocimientos, por su acertada dirección profesional y sobre todo por su apoyo incondicional que permitieron el logro del presente trabajo.
- Especial agradecimiento al **Dr. ANUNCIACIÓN HERNANDEZ GRANDEZ**, catedrático de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, por sus alcances y sugerencias para la elaboración y validación del contenido del instrumento.
- A los miembros del jurado **Mgr. DORIS SANCHEZ BARDALES**, **Mgr. EMILIO AUGUSTO MONTANI RÍOS**, y a la **Prof. MARTHA ROGELIA DEL AGUILA GARCÍA**.
- A la señora **BERNARDINA BARRERA BANDA** personal de la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
RESUMEN	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. IDENTIFICACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	9
1.2. JUSTIFICACIÓN	11
1.3. OBJETIVOS.....	11
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. ANTECEDENTES	12
2.2. BASES TEÓRICAS	16
2.2.1. Motivación en el deporte.....	16
• Planteamientos generales para la motivación.....	19
• Metas y motivación.....	19
• Razones para establecer metas:	20
• Tipos de metas	20
• Factores adicionales que determinan la eficiencia del establecimiento de metas	20
• Teoría de la Atribución.....	25
• Teoría de las metas de logro.....	27
2.2.2. Actividad física	31
2.2.3. Deporte	43
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	55
2.4. HIPÓTESIS	56
2.5. VARIABLES	57
2.6. INDICADORES E ÍNDICES	57
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	58
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	58
3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	58

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	58
3.3.1. Población	58
3.3.2. Muestra	59
3.4. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	59
3.4.1. Procedimientos de recolección de datos	59
3.4.2. Técnicas de recolección de datos	60
3.4.3. Instrumento de recolección de datos	60
3.5. PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	60
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	61
4.1. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA	61
4.1.1. Distribución de la muestra según género	61
4.1.2. Distribución de la muestra según edad	62
4.2. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS POR DIMENSIONES	62
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	65
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES	66
CAPÍTULO VII. RECOMENDACIONES	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS	71
ANEXO 01. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	72
ANEXO 02. MATRIZ DE CONSISTENCIA	77

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 01	Distribución de la muestra según edad	62
Tabla N° 02	Motivación hacia la práctica físico deportiva	63
Tabla N° 03	Resultados de la prueba t por dimensiones	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01	Distribución de la muestra según género	62
---------------	-----------------------------------------	----

RESUMEN

Objetivo: Determinar los intereses motivacionales hacia la práctica de actividades físico deportivas, de los estudiantes de segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014. Métodos: Se aplicó un cuestionario estructurado de 48 ítems a una muestra de 28 estudiantes en un estudio básico descriptivo, no experimental transversal. Resultados: Se encontró que las motivaciones hacia la práctica físico deportivas obtuvieron un valor $t=2,465$ con $\alpha=0,003$. Conclusión: Las motivaciones hacia la práctica de actividades físico deportivas son altas.

ABSTRACT

Objective: To determine the motivational interests to the practice of sport and physical activities for students of second-level foreign language education faculty, first half-2014. Methods: A structured questionnaire of 48 items was administered to a sample of 28 students in a basic descriptive, non-experimental cross. Results: We found that the motivations towards sport and physical practice obtained a value $t = 2.465$ with $\alpha = 0.003$. Conclusion: The motivations for the practice of sport and physical activities are high.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. IDENTIFICACIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El ser humano por sus condiciones y características anatómicas, fisiológicas, psicológicas y sociales fue diseñado para ser activo físicamente, siendo el sistema músculo esquelético que en la época pre histórica les servía a los primeros humanos para caminar grandes distancias, cazar y luchar por la supervivencia (Martínez, A. 2005).

Según Gregorat y Soria (2008), la actividad física es un medio que contribuye a mejorar la salud y calidad de vida para el ser humano. La práctica de la actividad física es un hábito muy saludable y que existen indicios que pueden llegar a ser en algunos casos a un generador en sí de otros hábitos saludables. Nos beneficia a la salud a varios aspectos de la vida como son: Aspecto orgánico, aspecto psicológico y afectivo, aspecto social.

La falta de actividad física-deportiva trae consigo consecuencias en la salud que son por ejemplos: propensión a la obesidad, debilitamiento óseo, Propensión a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, cesación frecuente de cansancio, el aumento de grasas implica también el colesterol de las arterias y en las venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sean menor y por lo tanto deben hacer un doble esfuerzo de estos vienen los problemas cardiacos y la fatiga mediante cualquier esfuerzo

La sociedad actual no favorece la actividad física-deportiva. Las actividades cotidianas están mecanizadas, nuestro trabajo requiere menos esfuerzo y movimiento, y nuestro tiempo libre es menor y más inactivo le resta poco interés a la actividad física ya que esta no es favorable en lo económico (OPS).

Para Licata, M., en la actualidad la actividad física y la salud de los estudiantes de la especialidad de idiomas extranjeros, uno de los problemas que se presenta es la vida sedentaria, puesto que las obligaciones diarias no dejan demasiado espacio para poder llevar a cabo la práctica de alguna actividad deportiva.

Los beneficios de la práctica de actividades Físicas-deportiva para todas las especialidades son a través de las actividades programadas semestralmente. Se considera indispensable dictarse los cursos donde en una condición de obligatorio como lo establece el plan de estudio, donde los jóvenes se dediquen a los deportes como el futbol, voleibol, basquetbol, natación, atletismo, entre otros que *despierten el interés* y originen en los estudiantes el hábito a la práctica de actividades físicas, siendo para los estudiantes más saludable en el aspecto afectivo, psíquico, físico y personal.

Lamentablemente estos cursos solo son programados una vez a la semana, en todas las especialidades y facultades de nuestra universidad descuidando la parte fundamental de la persona, su cuerpo. En tal sentido la vida de los estudiantes se vuelve sedentaria ocasionando problemas en la salud. Al respecto queremos recalcar que este problema se viene ocasionando desde hace algunos años atrás, gracias al inadecuado horario existente en todos los niveles de la especialidad de idiomas extranjeros. Los estudiantes de esta especialidad anhelan dar el ejemplo practicando alguna actividad física de su preferencia al mismo tiempo beneficiándose para obtener una mejor calidad de vida pero no es posible para ellos dar esta motivación a los demás por la causa ya mencionada.

De lo antes mencionado se formula el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es el nivel de motivación hacia la práctica de actividades físico deportivas, de los estudiantes de segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014?

1.2. JUSTIFICACIÓN

El trabajo de investigación tiene como finalidad dar a conocer la importancia de la motivación en la práctica de actividades físicas-deportivas durante la etapa universitaria. La actividad física-deportiva es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física, psíquica y deportiva, favorece diversos aspectos relacionados con el desarrollo integral de las personas.

Esta investigación va a permitir analizar los motivos de participación en actividades físico-deportivas en los que se encuentran los estudiantes del segundo nivel de la especialidad de idiomas extranjeros matriculados el primer semestre 2014, para de esta forma mejoren su calidad de vida y así contribuir al bienestar de la salud corporal, física, psíquica y personal.

Por otra parte necesitamos comprender que actividades físicas-deportivas son las que más motivan a los estudiantes universitarios, para que nuestras autoridades las programen y su práctica permanente sea la forma de evitar el alto índice de sedentarismo, obesidad y enfermedades asociadas a ellas.

Nos parece importante recalcar que la práctica de actividad física-deportivas debería ser constante a los largo de la vida del estudiante universitario y de todo ser humano.

1.3. OBJETIVOS

Determinar los intereses motivacionales hacia la práctica de actividades físico-deportivas, de los estudiantes de segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

Cantón, E., Mayor L. y Pallarés J. (1995), en su investigación sobre los Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva, concluyen que la psicología del deporte infantil y juvenil ha generado, desde una perspectiva evolutiva y cognitiva-motivacional, un cuerpo de conocimiento suficientemente amplio para construir modelos propios de este campo que constituyen al bienestar psicológico y al equilibrio emocional de los sujetos implicados.

Moreno Murcia, J., Pavón Lores, A., Gutiérrez Sanmartín, M. y Sicilia Camacho, A. (2005), en esta investigación los alumnos que practican actividades físico-deportivas encuentran mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura. Mostrando también, gran interés por “sentirse importante ante los demás” y “por la influencia de sus profesores y entrenadores”, dentro del factor hedonismo y relación social, y “por desarrollar su cuerpo y su musculatura” y “mantenerse en forma”, relacionados con el factor forma física e imagen personal. Por otra parte, los no practicantes muestran los niveles más altos de motivación en los aspectos relacionados con la salud médica y con la forma física e imagen personal (“para mejorar mi imagen y mi aspecto físico”, “para perder peso”, “para compensar la inactividad física de mis actividades cotidianas” y “para mantener mi peso”), a los que podemos añadir “porque está de moda”, dentro del hedonismo y relación social. De esta manera y coincidiendo con las palabras expresadas por Gutiérrez y González-Herrero (1995), los no practicantes parecen centrar su interés en motivos ajenos al deporte, en clara relación con la pérdida de interés hacia estas actividades, las dificultades encontradas a la hora de obtener recompensas, la merma del rendimiento, e incluso el cambio de modalidad, el rechazo o el abandono de la práctica deportiva (Bakker, Whiting & Van der Brug, 1993; Jara, 1997; Torre, 1998). Finalmente, mencionar que los motivos pertenecientes al factor hedonismo y relación social no

han obtenido valores significativos entre los practicantes y los no practicantes de actividades físico-deportivas, en clara contradicción con los trabajos de Carretero y cols. (1995), Gutiérrez (1995, 2000), Israel (1999) y Miquel (1998), que señalan a las características sociodemográficas, el estatus social y el entorno familiar como los agentes socializadores que ejercen mayor influencia en la vida de un deportista, donde los practicantes de actividades físico-deportivas presentan actividades de ocio más sociales que los no deportistas (Reyes & Garcés de los Fayos, 1999).

Gonzales-Armenta, F. (2004) en su estudio, la motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte estableció las siguientes conclusiones:

Todos los jóvenes, chicos y chicas, demuestran un alto interés por todo lo relacionado con la actividad físico-deportiva. De hecho, el porcentaje global de practicantes habituales es del 87.3%, repartiéndose de la siguiente forma por géneros: masculino un 92.6% y femenino un 74.9%. Las actividades preferidas por los jóvenes a nivel global son tres, con similar importancia concedida: estar con la familia (25.8%), estar con los amigos (23.6%) y hacer deporte (23.1%).

- Los motivos que alegan para su práctica son fundamentalmente dos: porque les gusta (32.7%) y por diversión (28.4%). Tan sólo el 11.8% de los hombres y el 15% de las mujeres buscan como objetivo principal mejorar físicamente.
- Con respecto a la influencia familiar, una elevada proporción (65.5%) reconoce tener mucho apoyo para la práctica físico-deportiva, lo cual debe estar relacionado con el gran porcentaje de practicantes existente (87.3%).

Los motivos de abandono prematuro de la práctica deportiva fueron, por orden de importancia: imposibilidad de compaginarlo con los estudios (36.6%) y, sobre todo en los hombres, la intención de practicar otro deporte (23.6%). Asimismo, hay que destacar dentro de este apartado de abandono deportivo que es el género femenino el que manifiesta claramente un mayor porcentaje de abandonos (82%) que el masculino (52.5%). Por último, destacar que el motivo esencial por el que estos jóvenes estudian

educación física es por su interés hacia la actividad física y el deporte. Por el contrario, sólo el 18.7% lo hace por vocación docente.

Moreno, Juan., Alonso, Néstor, Martínez, Celestina y Cervelló, Eduardo (2005), al investigar sobre mmotivación, disciplina, coeducación y Estado de flow en educación física: encontraron que existen diferencias según la satisfacción, la Práctica deportiva y la frecuencia de Práctica, concluyeron que al considerar la frecuencia de práctica, se observa que los alumnos que practican deporte puntualmente perciben una mayor igualdad de trato que los que practican 2 ó 3 días y más de 3 días a la semana. Por el contrario, los alumnos que practican deporte 2 ó 3 días a la semana perciben más conductas relacionadas con la discriminación y un mayor clima implicate al ego que los que practican puntualmente. También, los alumnos que practican deporte más de 3 días a la semana perciben más conductas relacionadas con la discriminación y un mayor clima motivacional implicate al ego que los que practican puntualmente. Respecto a estas tres últimas aportaciones cabe comentar que no hemos encontrado estudios desde el punto de vista educativo que analicen estas variables. Sin embargo, atribuimos la variable frecuencia como indicadora de una mayor práctica deportiva competitiva en los alumnos, práctica que se relaciona con una mayor orientación al ego y una mayor percepción de clima motivacional implicate al ego, y consecuentemente, con una mayor percepción de discriminación al no fomentarse en el aula las actividades de tipo competitivo. Por el contrario, relacionamos la práctica deportiva de forma puntual con actividades físico-deportivas de carácter recreativas y no competitivas, debido al escaso tiempo de dedicación, actividades que se relacionan con una mayor orientación a la tarea, percepción de un clima motivacional implicate a la tarea, así como de mayor igualdad de trato, al observar los alumnos en el aula diferencias entre su práctica y la actividad desarrollada en su clase de Educación Física. Sin embargo, como hemos mencionado anteriormente, estas argumentaciones carecen de corroboración científica, ya que se apoyan en las observaciones obtenidas de la propia investigación así como también de la experiencia profesional de los investigadores. Conviene, desde el punto de vista de la investigación empírica, seguir en esta línea con el fin de esclarecer y confirmar estas y futuras conclusiones. Es por

ello, que desde esta investigación se anima a que futuros estudios vean la luz bajo esta nueva perspectiva con el fin de corroborar o refutar aspectos concluyentes que nos ayudarán a comprender mejor el comportamiento de los alumnos en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Pérez, D.; Requena, C. & Zubiaur, M. (2005). En su investigación evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León, concluyeron:

- Hay una mayoría de alumnos de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León que eligen esta carrera porque sienten un interés intrínseco hacia el deporte y la actividad física, existiendo, por tanto, un componente vocacional importante en la elección de la misma, como también se observó en el trabajo realizado por Márquez y Zubiaur en 1990, realizado con alumnos del antiguo I.N.E.F. de Castilla y León.
- Esta motivación intrínseca hace que el grado de satisfacción inicial con la carrera sea alto, sin embargo, a medida que avanzan los cursos aumenta el descontento, dando puntuaciones cada vez más bajas a aspectos como el plan de estudios, asignaturas, material... Se confirma, por tanto, los rumores de que efectivamente los alumnos se van desmotivando al cursar los estudios. Creemos que este es un proceso que ocurre en la mayoría de las Titulaciones, debido a las falsas expectativas que los alumnos tienen, básicamente por desconocimiento de lo que realmente se estudia en ellas.
- La salida profesional más buscada por los estudiantes es la docencia, afianzándose más según se avanza en la carrera. Posiblemente sea el trabajo más asequible y conocido por ellos.
- Como afirmábamos al principio, la cantidad de práctica deportiva de nuestros estudiantes está muy por encima de la media, pero sí se observa un descenso marcado por el inicio de la carrera. También se observa un nivel de compromiso menor con el deporte, dejando de estar federados o de ser deportistas de élite. Los alumnos lo achacan al tiempo dedicado a los estudios y a la realización de

actividades distintas al deporte en su tiempo libre, por aburrimiento o por variar de actividad.

- Al igual que el resto de los españoles (García Ferrando, 1997) a los estudiantes de la Facultad el deporte que más les gusta practicar es el fútbol y después el fútbol sala, aunque se observa una variedad altísima de deportes practicados.
- En lo que respecta al consumo de alcohol vemos que aumenta ligeramente con los años, lo que podría estar relacionado con un estilo de vida menos saludable por parte de los alumnos, donde se incluye una menor práctica deportiva, pero, sin embargo, eso no se refleja con el tabaco, cuyo consumo decrece ligeramente a medida que avanza la carrera, por lo que no podemos sacar conclusiones claras sobre si la disminución de la práctica deportiva de nuestros estudiantes conlleva un estilo de vida menos saludable.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Motivación en el deporte

2.2.1.1. Concepto de motivación en el deporte

Roberts (1995) define la motivación como "aquellos factores de la personalidad, variables sociales y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la que es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría"

Según Cervelló, E. (1996). En su trabajo de investigación, la motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro, expresa que la motivación es la combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta. Las personas pueden ser motivadas por creencias, valores, intereses, miedos, entre otras causas o fuerzas.

Algunas de estas fuerzas pueden ser internas, como: necesidades, intereses y las creencias. Las externas pueden ser: el peligro o el medio ambiente La motivación de una persona depende de:

- La fuerza de la necesidad.
- La percepción que se tiene de cierta acción para ayudar a satisfacer cierta necesidad.

2.2.1.2. Características

- Fuerza que activa y dirige el comportamiento. El primer motivo básico es la supervivencia, según la Pirámide de Maslow.
- La motivación a veces se confunde con las emociones. Las emociones son reacciones subjetivas al ambiente.
- La motivación puede ser tanto positiva como negativa.
- La motivación puede ser tanto personal como laboral y muchas veces una va de la mano de la otra.

2.2.1.3. La motivación puede ser

De Andrés y Aznar (1996, recogido en Tercedor, 2001), exponen dos tipos de motivaciones hacia la práctica de actividad físico-deportiva:

- Motivación intrínseca: Bajo este grupo se incluyen aquellos motivos que argumentan los individuos para participar en la actividad físico-deportiva por el propio carácter de ésta. Entre otras razones, encontramos el simple hecho del disfrute o satisfacción que les aporta la práctica realizada.
- Motivación extrínseca: Se refiere a aquellos motivos que justifican la práctica de actividad físico-deportiva y que no están relacionadas directamente con ésta. Razones como la pérdida de

peso o la mejora de la condición física representan ejemplos de motivación extrínseca.

2.2.1.4. Clasificaciones de la motivación en las actividades deportivas

Según García, J. y Llanes, R. (1992), la motivación deportiva se puede clasificar en:

- Motivación inicial, que supone el impulso necesario para comenzar a practicar una actividad físico-deportiva.
- Motivación continua, que es la motivación requerida para continuar practicándolo cuando ya se está inmerso en él.
- Motivación de alto rendimiento, relacionada con los deportistas de élite, y cuyo objetivo principal es el resultado de la competición.

La propia motivación hacia la práctica está orientada en un principio hacia el disfrute, evolucionando con la edad hacia aspectos más relacionados con la mejora o mantenimiento de la condición física dirigida hacia la salud.

En este sentido, y considerando el proceso de enseñanza-aprendizaje capaz de crear actitudes en el sujeto, se puede considerar que en la propia institución escolar y, más concretamente, en la clase de Educación Física, el alumno va consolidando o bien modificando sus actitudes. Esto supone una relación positiva entre la práctica de actividad física y el gusto hacia las clases de educación Física recibidas en la escuela (Tercedor, 2001).

En un intento de conocer cuáles son las motivaciones de los jóvenes, García Ferrando (1998), establece una clasificación, a partir de una investigación empírica, de las causas por las que la población juvenil

práctica o no algún tipo de actividad deportiva. Así, los principales motivos son:

- Por hacer ejercicio físico;
- Por divertirse y pasar el tiempo;
- Porque le gusta el deporte;
- Por encontrarse con amigos;
- Por mantener y/o mejorar la salud;
- Por mantener la línea;
- Por evasión;
- Porque le gusta competir.

2.2.1.5. Aspectos que influyen en la motivación

- **Planteamientos generales para la motivación**

- ✓ Conductual: a base de incentivos (objeto o evento que alienta o desalienta)
- ✓ Humanista: autorrealización, tendencia de actualización, necesidad de autodeterminación. Enfatiza la libertad personal, la decisión, la autodeterminación y la lucha por el crecimiento personal
- ✓ Cognoscitivista: la conducta se determina por nuestro pensamiento; se inicia y regula mediante planes, metas, esquemas, expectativas y atributos.
- ✓ Aprendizaje social: expectativa de alcanzar una meta y valor de esa meta para él mismo

- **Metas y motivación**

- ✓ Meta: lo que un individuo lucha por alcanzar

- **Razones para establecer metas:**

- ✓ Dirigir la atención hacia la tarea que realizamos
- ✓ Las metas activan el esfuerzo
- ✓ Aumentan la persistencia
- ✓ Fomentan el desarrollo de estrategias nuevas cuando las antiguas son ineficientes

- **Tipos de metas**

- ✓ De desempeño: intención personal de parecer competente según otras personas

Estudiantes con ego:

- ✓ De aprendizaje: intención de mejorar las capacidades y comprender, sin importar cuánto afecte al desempeño

Estudiantes que se preocupan por las tareas

- **Factores adicionales que determinan la eficiencia del establecimiento de metas**

- ✓ Retroalimentación: indica a un estudiante si los esfuerzos no han sido suficientes o si alcanzó o superó la meta.
- ✓ Aceptación de la meta: se aceptan si a los estudiantes les parecen realistas, razonablemente difíciles y significativas

2.2.1.6. Motivación del logro y competitividad

Flores, G. (2009), en su investigación expone que el alto rendimiento y la obtención de logros superiores no son privativos de algunos países, equipos o personas por alguna razón de exclusividad permanente.

Tampoco está muy relacionado principalmente con la cantidad de recursos invertidos para dichos propósitos, y aunque parezca extraño, el talento por sí sólo no basta.

En un mundo de exigencias y resultados como el que están sometidos cotidianamente ejecutivos y directivos de diversas organizaciones, el desarrollo de habilidades sociales y psicológicas constituyen una necesidad y un valor en si mismas, no solo para la obtención de logros, sino que también para hacer posible una vida que armonice aspiraciones personales y profesionales, sin el consabido costo del stress. En ello, el deporte se parece mucho a otras actividades humanas como la negociación y la gerencia de organizaciones enfocadas al manejo de sus sistemas internos y externos de obtención de logros.

En el deporte de alto rendimiento, así como en el deporte formativo y recreativo no solo se entrena físicamente, sino que de manera más creciente el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios inherentes al hacer el intento de armonizar productivamente cuerpo y mente.

Tanto en la gestión empresarial, como en la competencia deportiva, los equipos que se trazan objetivos y metas individuales y

corporativas, muchas veces pueden fracasar por no considerar en su verdadera dimensión, cuánto puede hacer la mente para elevar el rendimiento y la capacidad de gestión frente a situaciones imprevistas, es decir fuera del plan trazado.

Las situaciones desestabilizantes por factores percibidos como amenazas que enfrentan los equipos en el terreno de juego, sea esta una competencia deportiva de eliminatorias o una negociación comercial importante, inciden en los niveles de motivación y en las capacidades efectivas para la obtención de logros.

Definitivamente el mapa no es el territorio, y esto, tanto atletas como negociadores tienen que aprenderlo. Transitar del plan a la ejecución, y del entrenamiento a la gestión efectiva es un aprendizaje ineludible para enfrentar desafíos mayores.

Hoy en día, aparecen titulares señalando que Chile es el país más competitivo de América Latina y se ubica en el lugar 20 en el ranking mundial de competitividad (Foro Económico Mundial). El nivel de logro alcanzado, explicable por una suma de factores, resulta positivo a la luz de las comparaciones, pero en alto rendimiento son los contextos y las comparaciones las que marcan y definen el desafío de superar metas. Lo positivo, es que al mismo tiempo, se reconoce la falta de dinamismo de las políticas microeconómicas, así como otros problemas estructurales, y en la medida que nos planteemos nuevos desafíos, podemos ir superándolos productivamente. El cuerpo y la mente en un momento pueden ser autocomplacientes de los niveles de logros obtenidos, pero la pregunta que siempre se puede hacer la mente es: somos mejores comparados con qué o con quiénes.

La gestión del desarrollo tampoco es privativa de un gobierno en particular o de las grandes corporaciones. Sabemos que en el Sudeste Asiático y en los países escandinavos hubo factores micro - organizacionales que incidieron fuertemente en las estrategias de desarrollo de estas regiones del mundo.

Volviendo a lo micro de las posibilidades de desarrollo, con suerte un atleta puede poner en la cúspide del éxito a un país, así como un negociador conseguir mejores oportunidades de desarrollo para una organización o una comunidad. Lo que importa en suma son sus niveles de motivación, la preparación para activar óptimamente su nivel de rendimiento, su capacidad de focalizar la atención en logros desafiantes y de visualizar escenarios futuros. En esto, el entrenamiento psicológico tiene mucho que aportar al campo de la negociación y la gestión de las organizaciones.

El deporte como la negociación es un vehículo para el desarrollo de las comunidades humanas. La negociación puede restablecer relaciones conflictivas hacia la colaboración, entendiendo que la cooperación representa una ventaja competitiva. A través del deporte se puede aprender lúdicamente que la competencia define de manera muy concreta el valor del esfuerzo. La negociación estratégica aprende del conflicto y su naturaleza, el deporte aprende del fracaso y lo transforma en una mejora de oportunidades. Ambas actividades reconocen la existencia de diversidad de intereses y estrategias de juego para reformular los desafíos y las metas que enfrenta la mente.

2.2.1.7. La motivación de logros

Flores, G. (2009), en su trabajo expone que la motivación es una de las variables psicológicas más importantes al realizar cualquier

actividad de nuestra vida cotidiana ya que orienta y dirige la acción intensificándola o disminuyéndola según sea. El estar o no motivado no se refiere necesariamente a una característica de personalidad de un sujeto determinado y tampoco tiene relación únicamente con factores externos, por tanto nosotros debemos ser conscientes y saber si estamos motivados realmente en una acción o no lo estamos.

Un negociador, deberá tener claro cuál es su motivación inicial en la mesa negociadora, referida al grado de interés por la actividad y/o las consecuencias de todo tipo que genera. Se trata de una variable decisiva, por su incidencia en el compromiso de los negociadores con su actividad, y con ello en sus conductas de adherencia, persistencia y tolerancia a las adversidades. La motivación inicial tiene relación directa con nuestro objetivo, es decir cuál es nuestro propósito en la mesa negociadora, que es lo que queremos lograr.

La motivación inicial dentro de un proceso negociador puede ir sufriendo cambios según sean los acontecimientos y proceso, es por esto necesario no perder el objetivo de inicio y focalizar nuestros esfuerzos de forma persistente en la tarea y no únicamente en el resultado final, de ser así finalmente se generará una sensación interna de satisfacción y orgullo por la ejecución realizada a pesar de los fracasos.

La Motivación de Logro es una orientación de la persona hacia el esfuerzo por tener éxito en una tarea determinada, la persistencia a pesar de los fracasos, y la sensación de orgullo por las ejecuciones realizadas.

La Motivación de Logro y la Competitividad no sólo tienen que ver con el resultado final o la búsqueda de la excelencia, sino también con la ruta psicológica que se emprende para llegar hasta allí.

Para entender la motivación de Logro de cada persona se han estudiado teorías que explicarían su existencia, entre ellas están:

- **Teoría de la Atribución**

Se centra en la forma en que las personas explican sus éxitos y fracasos según tres categorías básicas, estabilidad (el hecho de ser bastante permanente o inestable), la causalidad (un factor interno o externo) y el control (un factor sobre si está o no bajo control. Las atribuciones afectan a las expectativas de éxitos o fracasos futuros y a las reacciones emocionales. El éxito o el fracaso de una negociación de una negociación se pueden imputar a una gran variedad de posibles explicaciones (atribuciones).

Por ejemplo, un negociador puede haber cumplido su objetivo en el proceso de negociación y atribuir su éxito a:

- Estabilidad:
 1. Un factor estable (su experiencia y conocimiento del tema).
 2. Un factor inestable (el clima favorable de la negociación).
- Locus de Control:
 1. Una causa interna (la preparación del proceso de negociación).
 2. Una causa externa (la escasa preparación de las contrapartes).
- Controlabilidad:
 1. Un factor que puede controlar (la planificación del proceso de negociación).

2. Un factor que esta fuera de su control (El diseño y plan de la contraparte y sus capacidades negociadoras).
3. Un negociador puede haber abandonado la mesa de negociación y atribuir su fracaso a:
 - Estabilidad:
 - ✓ Un factor estable (la falta de experiencia y apropiación del contexto de negociación).
 - ✓ Un factor inestable (la actitud de los superiores jerárquicos).
 - Locus de Control:
 - ✓ Una causa interna (la ansiedad).
 - ✓ Una causa externa (el tiempo asignado para llegar a resultados).
 - Controlabilidad:
 - ✓ Un factor que puede controlar (la no concepción de un plan para negociar).
 - ✓ Un factor que esta fuera de su control (El cambio de interlocutores y variaciones en la agenda de negociación).

Un ejemplo para reflexionar sobre la teoría atribucional de logro está expuesto nítidamente en un caso ocurrido en Asia, considerando un factor como la cultura japonesa, donde predomina el deber y el perfeccionamiento del detalle. De Andraca, un empresario chileno, recuerda una anécdota que refleja los errores que cometen quienes van a negociar a ese país.

“Una vez me encontré con un chileno en el hotel. Se me acercó y dijo: quiero vender salmones y no sé cómo encontrar compradores. Llamé a algunas amistades y al otro día llegaron tres interesados. Entonces el chileno dijo, bueno quién de ustedes habla español. La

respuesta fue negativa y al no haber traductores en inglés yo le ayudé. Comenzó diciendo vendo salmones de 90 centímetros, de calidad...

Los japoneses le preguntaron si podía asegurar que todos eran de ese tamaño... bueno, casi todos, dijo. Volvieron a insistir cuántos serían de menos de 90... no sé, contestó el chileno. Luego le preguntaron cuál era el color.

Salmón, contestó. Qué color de salmón y sacaron una muestra de 16 colores... Ante esta situación, el chileno pidió salir de la reunión y de la engorrosa situación”.

Lo anterior, señala el empresario, es solo una muestra del trabajo minucioso a que están acostumbrados los negociadores nipones. Para alcanzar una meta no van contra el tiempo, como es hoy en nuestra cultura, y tampoco viven una lucha intelectual para convencer al otro de lo que es bueno y malo. Para lograr éxito en la negociación se requiere desarrollar equipos de personas que establezcan un reconocimiento y conocimiento de sus contrapartes. Los japoneses piensan ideográficamente, sin equivocarse de idea y capaces de concentrarse horas en un trabajo. La negociación estratégica en nuestra América requiere de paz, ciencia y, en sentido vinculante de paciencia.

- **Teoría de las metas de logro.**

Según esta teoría hay factores que interactúan para determinar la motivación de una persona: las metas de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro.

Para comprender la motivación de una persona, hemos de saber que significan para ellos los términos de “éxito” y “fracaso”, y la mejor forma de conseguirlo es analizando los objetivos de logro de dicha persona y la manera en que éstos interactúan con sus percepciones.

2.2.1.8. Orientaciones hacia el resultado y hacia la tarea

- **Orientación hacia el Resultado:** Esta orientación también es conocida como una orientación competitiva. En este caso los negociadores se preocupan de compararse por los demás y en derrotarlos. El resultado es que cuando ganan una negociación tienen una elevada capacidad percibida de sí mismos y cuando pierden ocurre lo contrario.
- **Orientación de Meta a la Tarea:** Lo central es que el negociador realiza sus ejecuciones en función de la tarea y con respecto a lo que son sus propias habilidades, su capacidad percibida no se basa en la comparación con los demás. La orientación hacia la tarea origina como resultado una sólida ética de trabajo, una persistencia a pesar del fracaso y una ejecución óptima a beneficio de una mejor negociación como proceso. Esta orientación puede proteger a la persona de la decepción, la frustración o la falta de motivación que acaso surjan cuando su ejecución sea superada por la de los otros (que a menudo no podemos controlar).

Las personas orientadas hacia la tarea también eligen cometidos realistas o moderadamente difíciles. No tienen miedo al fracaso, y, dado que su percepción de capacidad se basa en sus propios estándares de referencia, les resulta más fácil que a las personas

orientadas hacia el resultado el sentirse bien consigo mismas y poner de manifiesto una elevada competencia percibida.

2.2.1.9. Focalización de la atención en el proceso de negociación

En los deportes la capacidad de focalizar la atención en el transcurso de la actividad deportiva resulta clave para exhibir logros acumulativos y resultados exitosos.

Fomentar las capacidades de concentración y de ser selectivos en la dirección que le imprimimos a los objetivos en el proceso negociación determina en gran medida la eficiencia en la consecución de acuerdos sustentables en el tiempo.

Una definición útil de concentración contiene dos partes: atención a las señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco atencional. Y si éste es apropiado conduce a un buen rendimiento.

Existen a partir de la teoría de Nideffer, cuatro tipos distintos de foco atencional.

<p>Amplio - Estrecho Utilizado para evaluar con rapidez una situación, permite predecir situaciones complejas y evaluar el entorno. Posibilita en gran medida la anticipación.</p>	<p>Estrecho - Estrecho Utilizado para centrar la atención exclusivamente en una o dos señales externas. Necesaria para la reacción a una exigencia situacional, atención reducida y focalizada.</p>
<p>Amplio - Interno Utilizado para analizar y planificar. Permite analizar el propio estado y las sensaciones, por ejemplo antes de tomar decisiones.</p>	<p>Estrecho - Interno Utilizado para ensayar mentalmente una próxima ejecución o controlar un estado emocional. Óptima para adquirir la sensibilidad de</p>

	los procesos psíquicos y somáticos, por ejemplo, escucharse a sí mismo.
--	-------------------------------------------------------------------------

En el transcurso de una negociación al igual que en la práctica de un deporte, a menudo hace falta cambiar el foco atencional. A continuación se graficará un paralelo entre el deporte y la negociación respecto de los cambios de foco de atención según necesidades de logro:

Foco de atención	Deporte	Negociación
AMPLIO - EXTERNO Evaluar Entorno en un plano general	En el campo de juego evaluar: Dirección del viento. Posición de jugadores.	Evaluar representativamente actores, características y distribución física en recinto donde se lleva a cabo la negociación (mesa, entornos).
Amplio - Interno Análisis del Entorno para determinar estrategia.	Recordar experiencias similares. Fijarse en situación actual del juego. Elegir estrategia de juego.	Definir estrategia de negociación frente al entorno que se presenta de acuerdo a planificación y visualización previa.
Estrecho - Interno generar rutinas previas preparándose para la acción	Visualizar un golpe o lanzamiento perfecto	Controlar el estado emocional. Mentalizarse sobre la acción que se va a ejecutar.
ESTRECHO O EXTERNO Ejecución de la acción.	Lanzamiento o golpe a la pelota. Fijarse en la bola.	Focalizar la atención en puntos específicos de la agenda que determinen la obtención de logros en tiempos prudenciales.

n

propender al alto rendimiento requiere del uso de facultades y condiciones que son parte de nuestra condición humana. La negociación y el deporte nos ofrecen oportunidades concretas de apreciar el valor del esfuerzo, en donde más allá del talento, los

entrenamientos y aprendizajes cultivados, así como de los conocimientos adquiridos y experiencias acumuladas, nuestra identidad signada por una misión puede elevar a una persona, empresa o país a límites que por muy lejanos que nos parezcan pueden transformarse en umbrales que la mente generosamente traspasa hacia nuevos desafíos y emprendimientos.

2.2.2. Actividad física

2.2.2.1. Definición de actividad física

Palacios y Serratosca señalan que Actividad Física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre, etc.).

Revisando diversas bibliografías se encontraron las siguientes definiciones de actividad física que a continuación se presentan:

Licata, M., (s.f.) define la actividad física como aquello que pone en movimiento al cuerpo en su totalidad o a una parte del mismo, de manera armónica y ordenada, en beneficio del desarrollo y conservación de sus funciones.

Para Moré, J. (2008), la actividad física es un elemento integrante de la cultura en la sociedad moderna, al mismo tiempo que constituye para el individuo un medio que contribuye a mejorar la salud y a la interacción social.

Sánchez Bañuelos (1996), señala 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.

Para Corbin y cols (2005), la actividad física es una acción corporal a través del movimiento que de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades-educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo.

Según Herrera F. (2012), la actividad física es toda aquella actividad que requiere de algún grado de esfuerzo. La actividad física o deporte es todo tipo de movimiento voluntario planificado e intencionado y repetitivo que persigue la mejora o el mantenimiento de una buena condición física y psíquica.

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

González y Ríos, (1999) considera que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables.

2.2.2.2. La actividad física y la salud

Delgado M., y Tercedor P. (2001). refiere que la actividad física adaptada a las posibilidades del individuo, mejora la salud de la persona y ayuda al tratamiento de enfermedades como la obesidad, la aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, algunas enfermedades respiratorias, la diabetes no insulino dependiente, el cáncer, las enfermedades reumatoides y otras.

Las personas entre los 20 y los 30 años de edad, se tienen los valores más elevados de número de fibras musculares y de grosor del músculo. A partir de los 30 años se produce una disminución tanto del número de fibras musculares como del grosor y de la masa del músculo.

Se recomienda comenzar la actividad física cuanto antes y no esperar a que se manifiesten totalmente los síntomas del envejecimiento

La calidad de vida

Ariasca, D., (2002), considera que desde el momento en el que se reconoce que salud no se define simplemente como ausencia de enfermedad, sino como un óptimo estado físico, mental y social; surge la necesidad de estudiar la calidad de vida de las personas.

El "día a día" de la vida incluye una visión multidimensional: cognitiva, social, emocional, productiva, etc., (los afectos, la autoestima, la autorrealización, etc.). Todas estas áreas se benefician cuando se realiza actividad física regular independientemente de los

beneficios cardiorrespiratorios. Sin embargo el hecho de que los sedentarios tienen más riesgo de padecer ciertas enfermedades, la calidad de vida se ve afectada consecuentemente.

2.2.2.3. Importancia de la actividad física en los estudiantes universitarios

Fernández, J. (2008) afirma que la actividad física es importante porque nos beneficia nuestra salud en varios aspectos. Estos aspectos son (La importancia...):

a) En el aspecto orgánico

- Elimina grasas y previene la obesidad; y mejora el control del peso.
- Aumenta la resistencia ante el agotamiento.
- Previene enfermedades coronarias.
- Mejora la amplitud respiratoria y la eficacia de los músculos respiratorios.
- Disminuye la frecuencia cardiaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en general y en especial de mortalidad por cardiopatía isquémica en grado similar al de otros factores de riesgo como el tabaquismo.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.

- Favorece el crecimiento, Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Combate la osteoporosis.
- Mejora el rendimiento físico en general, aumentando los niveles de fuerza, velocidad, resistencia, etc.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones. La actividad física de intensidad moderada, como la recomendada con el fin de obtener beneficios para la salud, no produce daño articular y por el contrario puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Mejora la digestión y la regularidad del ritmo intestinal.
- Regula el estreñimiento provocado por los malos hábitos como el sedentarismo.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, como el de colon, uno de los más frecuentes y sobre el que al parecer existe mayor evidencia.
- Aumenta la capacidad vital.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica, Obesidad, Diabetes, Osteoporosis, etc.)
- A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

b) En el aspecto psicológico y afectivo

- Tiene efectos tranquilizantes y antidepresivos.
- Mejora los reflejos y la coordinación.
- Aporta sensación de bienestar.
- Ayuda a liberar tensiones. Elimina el estrés.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño, previene el insomnio.

c) En el aspecto social

- Estimula la participación e iniciativa.
- Estimula el afán de trabajo en grupo.
- Canaliza la agresividad.
- Favorece el autocontrol.
- Nos enseña a aceptar y superar las derrotas.
- Nos enseña a asumir responsabilidades y a aceptar las normas.
- Favorece y mejora la autoestima.
- Mejora la imagen corporal - personal y permite compartir una actividad con la familia y amigos.
- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.

2.2.2.4. Las ventajas de la actividad física en estudiantes universitarios

La práctica de actividad física nos proporciona ventajas que son a corto y largo plazo, mejorando la condición física general y evitando muchas enfermedades. Licata, M, menciona los siguientes beneficios:

- Mejora la calidad de vida, te protege contra las enfermedades.

- Alivia los dolores de espalda. Las actividades deportivas que activan los músculos abdominales y de la espina dorsal mejoran tu postura y, probablemente, previenen los dolores de espalda.
- Ayuda a mantener un peso saludable y evita la obesidad. El ejercicio regular, en combinación con una alimentación equilibrada, te ayuda a controlar tu peso. La obesidad aumenta el peligro de contraer enfermedades tales como la diabetes, cálculos en la vesícula biliar y los trastornos cardíacos.
- Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer. Investigaciones recientes han revelado que una falta de ejercicio físico incrementa el peligro de desarrollar algunos tipos de enfermedades cancerosas (cáncer de colon)
- Fortalece el corazón y los pulmones, ayuda a controlar los niveles de azúcar y grasa en la sangre.
- Mejora la circulación de la sangre, combate la ansiedad y la depresión. El ejercicio aumenta tu autoestima, te hace sentir mejor y más relajado.
- Fortalece los huesos. Un ejercicio moderado regular fortalece los huesos, incrementado su contenido en minerales y, consecuentemente, reduciendo el riesgo de desarrollar osteoporosis. Los huesos que sufren osteoporosis se vuelven cada vez más finos y frágiles por lo que poseen una mayor tendencia a padecer fracturas.
- Mejora la fuerza y el tono de los músculos, ayuda a controlar la presión arterial elevada.
- Alivia los dolores menstruales de las mujeres. Algunas mujeres han confirmado que el ejercicio reduce los síntomas premenstruales y los dolores durante la menstruación.
- Ayuda a dormir mejor. La actividad física te proporciona un sueño profundo, siempre y cuando esperes un lapso de tiempo de una

hora, desde que terminas el ejercicio hasta que te acuestas a dormir.

Ventajas a largo plazo

La actividad física mejora el funcionamiento de muchos de los órganos internos:

- **Piel.** La mayor afluencia de sangre hacia la piel te dará un aspecto más sano.
- **Corazón.** Un corazón más eficaz mejora la circulación sanguínea en todo el cuerpo.
- **Pulmones.** Una mayor actividad pulmonar aumenta la absorción de oxígeno del aire.
- **Articulaciones.** La conservación de la movilidad de las articulaciones reduce el peligro de dolores articulares y rigidez en la tercera edad.
- **Músculos.** Una mayor fuerza muscular, en combinación con un mejor aprovechamiento del oxígeno, que permite realizar un ejercicio muscular durante un período de tiempo más prolongado.

2.2.2.5. Consecuencias de la falta de actividad física en estudiantes universitarios

Para Díaz y Becerra (1981) la falta de actividad física, es el hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilita y fatiga más rápido, aún en actividades de escritorio, y las consecuencias que trae consigo son:

- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Tendencia a enfermedades como la hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico, disminuye el nivel de concentración.
- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Sobrepeso
- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no queman las grasas que consumen y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, que reduciendo la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el volumen de grasas, las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa".
- El sedentarismo acarrea también disfunciones orgánicas: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal), sensación de fatiga.
- Propensión a desgarres musculares.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc. Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr: el aumento del volumen de grasas en el organismo implica también el colesterol en el cual las arterias y venas se vuelven también almacenes de grasas inutilizadas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y por lo tanto tenga que hacer un doble esfuerzo. De esto vienen los problemas cardiacos y las fatigas ante cualquier esfuerzo.

- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades óseas como la osteoporosis que es que los huesos dejan de ser compactos y debilitan la estructura humana.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares. Muchos dolores de espalda que no tienen origen en traumatismos o enfermedades se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, que se contractura de forma casi permanente. A menudo, el simple esfuerzo de mantener erguida la espalda representa para el sedentario una exigencia mayor de la que sus músculos son capaces de soportar.
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.

2.2.2.6. Hábitos de conducta inadecuados que inciden en la falta de actividad física en los estudiantes universitarios

Para Castillo E., y Sáenz, P., (2007), los hábitos de conducta inadecuados que inciden en la falta de actividad física:

- **Comer viendo la televisión:** Si los jóvenes se acostumbran a comer mientras ven la tele, llega un momento en que la tele se convierte en reclamo para comer. Se empieza viendo la televisión mientras se come, y se acaba comiendo mientras se ve la tele.
- **Ausencia de horarios y picoteos entre horas:** Picotear entre horas (sobre todo cualquier cosa) y sin apetito físico, sino motivada por otro tipo de "hambre", se convierte en un elemento para que no se aprenda a comer, ni a degustar los platos principales.

La conducta de comer tiene que estar regulada por la sensación de apetito verdadero corporal, pero esto no ocurre cuando se picotea.

- **Saltarse sistemáticamente el desayuno:** Está muy demostrado que los jóvenes que no desayunan tienen más sobrepeso porque las privaciones a primera hora de la mañana se sobre compensan luego. Muchos de ellos, recurren a productos de panadería y pastelería al mediodía.

De este modo, están desarrollando el gusto por las grasas y los azúcares, que son los que les sacian el hambre.

- **Comer únicamente lo que gusta:** La alimentación debería ser variada, para conseguir un peso normal; pero si sólo comen lo que les gusta, acabarán comiendo aquellos alimentos para los que se educó su gusto.

Una forma de conseguir que disfruten de sabores nuevos, es asociarlos con otros que ya sean de su agrado.

- **Dormir poco:** Es algo a lo que se prestó poca atención, pero el hábito de dormir poco y la televisión están interactuando de un modo perverso. Los jóvenes se van a la cama cuando acaba el programa o dejan de chatear.
- **Calmar la ansiedad y la depresión comiendo:** Se ha observado que los estados emocionales acaban decantando una tendencia a comer más. Muchos obesos adultos tienden a comer más cuando están aburridos, ansiosos o deprimidos.

Por ejemplo, se recurre al chocolate como estrategia para sobrellevar los momentos de desánimo. La comida debería servir para saciar el apetito y nutrir al individuo. No para tranquilizarlo o relajarlo.

- **Un estilo de vida sedentario:** La actividad física regular es un elemento fundamental para mantenerse dentro de un peso normal.

Lo que ocurre es que a muchos chicos los están expulsando de la actividad física.

Tal como se construye este mundo, los escolares participan en juegos deportivos sólo si son buenos. Así, se está formando una bolsa de niños espectadores y otra de elegidos que juegan.

La escuela debería premiar a los niños por su progresión individual, no comparándolos con otros ni enseñándoles solamente la competencia y competitividad deportivas.

2.2.2.7. Características de los estudiantes universitarios que realizan actividad física

Las características que debe respetar una actividad física orientada a la salud, según Cancela, C., Ayán, C. y J., (2011), son:

- Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo) y vigorosa (intensidad que produzca sudoración y jadeo en la respiración).
- Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.

- Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- Satisfactoria, social; que permita relaciones entre las demás personas.
- Si se compete, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo/a práctica.
- Existirán algunos aspectos lúdicos.
- Será acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- Se adaptará a las características personales.

2.2.3. Deporte

2.2.3.1. Historia del deporte

Cortina, Carlos (2008), en su investigación, Identificación y control de variables para impulsar el deporte y la actividad física, expresa que hasta los pueblos más antiguos han dejado vestigios de la práctica de actividades deportivas. Incluso se pueden calificar como “proezas deportivas” actos que el hombre ha realizado desde la prehistoria: correr para escapar a los animales, saltar para franquear los obstáculos naturales, atravesar a nado los cursos de agua, lanzar armas como jabalinas o luchar cuerpo a cuerpo con sus enemigos. En la antigüedad se ritualizaron estas gestas, que quedaron asociadas a la religión o a las celebraciones. Las civilizaciones precolombinas practicaban cierto juego con una pelota (el tlachtli), los egipcios eran apasionados del tiro con arco y de las justas náuticas y, 500 años antes de que tuvieran lugar los primeros Juegos Olímpicos, los griegos ya medían sus fuerzas en carreras de carros y en combates. Muchos frescos testimonian las hazañas de los campeones de aquella

época. Los primeros Juegos olímpicos de la antigüedad, así llamados por disputarse en Olimpia, se celebraron hacia el año 776 a.C. Duraban seis días y consistían en combates y carreras hípicas y atléticas. En el siglo IV, con el declive de la civilización griega, iniciaron su decadencia.

El deporte de competición no renació hasta el siglo XIX. Entretanto, se fortaleció el vínculo entre el deporte y la guerra (con el auge del tiro con arco, los torneos y la esgrima); sólo ciertas actividades como el juego de pelota en Francia o el golf en Escocia escaparon a esta tendencia general.

Las competiciones deportivas renacieron en Gran Bretaña y en los países de Europa septentrional al amparo de la Revolución Industrial. Incluso hay autores que las consideran uno de los signos identificadores de la cultura de la edad contemporánea.

Durante el siglo XIX nacieron la Regata, el rugby y la primera edición de la Copa América de vela (1851). Con el tiempo, el principal valor deportivo amplió su espectro; ya no se trataba sólo de competir frente a un rival, sino también de batir al propio tiempo o a dificultades y obstáculos naturales (la ciencia contribuyó a ello, proporcionando la posibilidad de medir con exactitud el tiempo y el espacio). Paralelamente fueron apareciendo el fútbol, el waterpolo, el tenis de mesa y otros muchos deportes que se consolidarían durante el siglo XX.

En 1892 el barón Pierre de Coubertin promovió la idea de restablecer los Juegos Olímpicos. Dos años después, este proyecto fue aprobado en el transcurso de un congreso en el que se fundó también el Comité Olímpico Internacional (COI). Los primeros Juegos Olímpicos de la

era moderna tuvieron lugar en Grecia, donde se habían celebrado siglos atrás, en 1896. Participaron sólo 13 países y 295 deportistas, pero constituyeron un gran acontecimiento y desde entonces se han celebrado cada cuatro años (excepto durante las dos guerras mundiales). Desde 1924 también tienen lugar los denominados Juegos Olímpicos de Invierno (Encarta, 2003).

2.2.3.2. El fenómeno deportivo

Desde los tiempos de Grecia, el deporte ha sido considerado bajo distintos puntos de vista. Así, en Roma y durante la Edad Media, el ejercicio deportivo consistía en una preparación para la guerra. Actualmente, el deporte se considera como un medio educativo dirigido a formar individuos más aptos para integrarse y perfeccionar la sociedad.

El deporte en la sociedad moderna es más allá de una práctica física, de una forma útil de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, de un elemento educativo, constituye un importante fenómeno social. A lo largo de la historia su papel ha evolucionado hasta convertirse en algo que deja huellas en los individuos, en las masas, en las naciones y en la misma convivencia internacional.

El sentido moderno del deporte se desarrolló a partir del siglo XIX. La etapa inicial de la industrialización promovió entre las clases pudientes una exaltación del esfuerzo físico como una alternativa a una vida cada vez más tecnificada y cómoda. Surgieron teorías que lo recomendaban en nombre de los valores higiénicos y sanitarios, así como doctrinas que ensalzaban el “encontrarse en forma” (Franco, 1973, pp. 13-28).

2.2.3.3. Los retos del deporte moderno

El movimiento olímpico provocó una formidable expansión del deporte durante el siglo XX. Las diferentes disciplinas y modalidades se organizaron en torno a federaciones nacionales e internacionales, e instauraron sus propias competiciones. Comprometidas con sus principios fundadores, las autoridades deportivas internacionales se opusieron insistentemente a la profesionalización del deporte, rechazando la idea de recompensar económicamente las victorias deportivas. Pero en la década de 1960, el golf, el tenis o el automovilismo dieron el paso decisivo y superaron el tradicional espíritu amateur del deporte (del que se erigieron en baluartes el atletismo o la natación).

Poco a poco, lo que comenzó siendo una simple forma de ejercicio físico se convirtió en una actividad a tiempo completo y profesional. Para competir y alcanzar récords, los deportistas tuvieron que prepararse de forma metódica e incluso científica. En todos los deportes se aplicaron las más avanzadas tecnologías y trabajaron los mejores profesionales para mejorar el entrenamiento de los atletas y diseñar los materiales de competición.

Así mismo, el auge del deporte también implicó la práctica de la educación física en las escuelas (incluso como asignatura). La realización de actividades de ocio, durante mucho tiempo reservada a cierta elite social y económica, se hizo accesible a todos los individuos, lo que redundó en una mejora de la salud y condición física de los seres humanos (Encarta, 2003).

2.2.3.4. Clasificación de los deportes

Vargas, (2004) plantea que: Aunque resulta difícil clasificar todas las disciplinas deportivas (que a su vez pueden tener varias modalidades), generalmente se enumeran seis tipos de deporte:

- Atlético (por ejemplo, atletismo, gimnasia, halterofilia, natación y ciclismo).
- De combate (boxeo, lucha libre, esgrima, judo, kárate y otras artes marciales).
- De pelota (fútbol, fútbol americano, rugby, baloncesto, balonmano, voleibol, tenis, tenis de mesa, waterpolo, squash, béisbol y pelota vasca).
- De motor (automovilismo, motociclismo, motocross).
- De deslizamiento (esquí, bobsleigh, trineo, patinaje sobre hielo).
- Náuticos o de navegación (vela, esquí acuático, surf, windsurf, remo, piragüismo).

No obstante, ésta es sólo una de las muchas tipologías propuestas válidas que se puede efectuar. Otras más generales serían, por ejemplo, las que distinguen entre deportes individuales y de equipo, o entre deportes de verano y de invierno. También existen modalidades deportivas en el límite con la aventura (los denominados deportes de riesgo), las que se enmarcan en el puro juego (billar, bolos) y las relacionadas con la inteligencia (como el ajedrez) Vargas (2004).

2.2.3.5. Distintas funciones del deporte

Desde el momento en que a partir de él ha sido posible ganarse la vida, recibir una alta estimación social y figurar en el grupo de los mitos populares, la práctica del deporte ha sido emprendida por

muchos individuos sin otro tipo de consideraciones que esos objetivos, marginando el valor formativo y el espíritu deportivo.

“Lo que nosotros llamamos juego y que distinguimos actualmente con tanto cuidado del trabajo, fue, después de la alimentación, la forma más antigua de actividad en los hombres”.

ELISÉE RECLUS

Con todos estos ejemplos a la vista, resulta difícil decir que el deporte une a los pueblos, ya que en la mayor parte de las situaciones en las que se enfrentan deportistas representantes de países de actitudes políticas opuestas brotan actitudes que contradicen el espíritu deportivo.

Todo lo que se puede precisar en esta situación histórica es que el deporte constituye un importante fenómeno social y que, entre sus grandes condicionantes, figura junto con el espíritu mercantilista del mundo actual el alto grado de politización que está implícito en todas las cosas.

Lo que sí está fuera de toda duda es que la sociedad necesita replantearse el hecho deportivo y decidir qué función le atribuye para el futuro. Sin una concienciación general y una acción decidida por parte de quienes creen en la existencia de un espíritu deportivo y en su validez como pilar importante de la formación humana y de la coexistencia, parece claro que, en el futuro, el deporte acabará por transformarse en un monumental espectáculo profesionalizado, y en el que los únicos valores serán los políticos. Si no se producen esa concienciación y esa acción, todas las corrientes actuales que solicitan una divulgación y la manifestación del deporte-práctica

quedarán pronto olvidadas y pasarán a la historia como un romanticismo muerto (Franco, 1973, pp. 119-142).

2.2.3.6. El deporte como técnica de evolución

Un documento de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de febrero de 1961 estableció dos grandes orientaciones para las relaciones entre la medicina y el deporte:

En el deporte-espectáculo, el papel de la medicina debe consistir en seleccionar a los atletas, llevar un control sanitario de ellos para prevenir las lesiones y estar en condiciones de rehabilitarlos cuando se hayan dañado.

En el deporte como práctica, analizar los efectos de la actividad deportiva en los jóvenes, elegir los ejercicios más apropiados para su desarrollo armónico en relación con la edad y el sexo, y establecer las modalidades de entrenamiento y su duración óptima (Franco, 1973, p. 67)

2.2.3.7. El deporte como espíritu deportivo

Habitualmente, la mayoría de la gente no practica ningún deporte, pero gusta de presenciarlos. Esto constituye un fenómeno importante y es lo que lo ha potenciado como espectáculo, no constituye una exageración decir que el deporte se ha impuesto como el gran espectáculo del siglo XX, el que atrae a más público y consigue mayor repercusión.

La vehemencia que manifiestan no va dirigida solo a animar al deportista aunque éste sea uno de los vínculos importantes de los que

establecen en el estadio, sino que constituye también una forma natural de descargar las propias tensiones del espectador, incluso las motivadas por razones extradeportivas, como el cansancio debido al trabajo, los disgustos matrimoniales, etc.

“El público que presencia una competición deportiva experimenta la sensación de ser testigo de una pugna de la que tanto él como los propios participantes ignoran el resultado, y en la que su actitud puede contribuir al éxito de un deportista o equipo determinado”.

“El deporte es ahora un ídolo que exige renunciaciones, sacrificios e incluso víctimas. Querer vencer hace del juego un trabajo y una prueba; el entrenamiento es ascetismo”.

CHARLES BLONDEL.

La práctica desinteresada del deporte, aceptando con ecuanimidad el triunfo o la derrota, constituye lo que se ha convenido en denominar “espíritu deportivo” (Franco, 1973, pp. 85-115).

2.2.3.8. El deporte como proceso cultural

Pretendemos establecer las bases culturales del deporte como fenómeno humano. Nos parece apropiada la consideración del deporte como un mundo polifacético en perpetua evolución (Le Floc’hmoan, (1969). El deporte en el fondo, constituye como práctica lúdica una retroprogresión (término que acuña Paniker, 1983), una vuelta a los orígenes, vitalmente mediatizados por una motricidad, que acompaña al ser humano desde los antepasados homínidos hasta la actualidad. Según Cagigal (1981) las más altas proezas de la humanidad no han sido las guerras y las conquistas, en las que se

llegó a despreciar la vida del otro, sino que las cumbres han sido las creaciones lúdicas del hombre. El deporte se convierte en una capacidad lúdica abierta como acto creativo humano.

Actualmente el deporte constituye un avance hacia lo humano, hacia un nuevo siglo XXI, que solicita y ofrece nuevas sensaciones, emociones y formas lúdicas en busca de la felicidad (realización personal y social) del ser humano, es decir estas nuevas experiencias giren en torno al equilibrio vital y la seguridad personal y social.

El deporte cubre las distintas necesidades vitales del ser humano y, de esta manera, ayuda a conseguir el equilibrio vital, en sus distintos niveles, físico, mental o intelectual, emocional o espiritual. De esta manera se hace posible una cultura deportiva desde un prisma humanístico, siguiendo las pautas de Ortega y Gasset (1966) cuando se refería a la cultura como la interpretación que el ser humano da a su vida.

Al parecer el deporte como fenómeno cultural garantiza la riqueza de lenguajes, la diferencia de pareceres, el respeto y la garantía en cuanto a lo heterodoxo, o lo homogéneo y a lo personal al tratar de cuestiones humanas. El deporte refleja y se adapta, en la evolución, a ese progreso, a ese cambio, a esa búsqueda, a ese estar abierto que necesita la persona y se convierte en un proceso de intercambio de energías vitales entre los seres humanos, que implica aceptar las modificaciones y diferencias significativas que existen en la sociedad en la que vivimos. El deporte es un hecho social y una interpretación cultural, que se ofrece en la vida.

Consideremos que el deporte es fundamental como manifestación cultural de la motricidad, además, en sus distintos niveles y atendido

por profesionales en sus distintas etapas evolutivas, el ser humano se puede ver beneficiado por la propia motricidad y la aplicación a otros campos además del físico, el psicológico, el emocional, el estético y el espiritual.

El propio deporte podrá desarrollar, desde la inteligencia propia y práctica (la inteligencia cinético-corporal), y mejorar los distintos talentos personales (inteligencias múltiples), además de preparar a los jóvenes para unas aptitudes sociales necesarias para la propia vida (Paredes. O. y Carrillo. L. 2003).

2.2.3.9. La función educativa del deporte escolar

¿El deporte escolar es educativo? Para nosotros, el deporte no es educativo si nos limitamos a enseñar aspectos técnicos y tácticos con el objetivo de crear “campeones” y ganar el mayor número de competiciones posibles; o al menos, no es tan educativo como podría ser ya que el aprendizaje y desarrollo de patrones motores o estratégicos es sólo una parte de lo que debería implicar la práctica deportiva en las edades tempranas (Alamo. S. y Amador. F. 2002).

En este momento es oportuno y conveniente plantear algunos interrogantes que tiene mucho que ver con el significado y sentido del concepto “deporte”. Hasta ahora se han establecido una serie de ideas y de juicios en torno a la relación entre deporte y formación moral, ahora bien, ¿de qué deporte se está tratando?, ¿se trata del deporte profesional o de elite, en el que la victoria y los resultados adquieren una importancia suprema, en el que la competición tiende a constituir sobre todo un espectáculo y en el que subyacen intereses económicos, socio-políticos y profesionales?; o por el contrario ¿se trata de un deporte practicado por afición, por recreación, en el que la

importancia de la victoria y de los resultados es relativa, en el que la competición constituye sobre todo el aliciente del juego, y, en ocasiones, una forma de ponerse a prueba y de esforzarse para ser mejor, y en el que la diversión, la camaradería y el bienestar personal constituyen los principales aspectos que motivan la práctica deportiva?; en resumidas cuentas, ¿es posible y acertado establecer juicios unívocos relativos al desarrollo moral que incluyan ambas formas de entender y practicar la actividad deportiva?.

Aun admitiendo la poderosa influencia que la primera idea de deporte y de práctica deportiva tiende a ejercer sobre la segunda, condicionándola en muchos aspectos, es difícil de aceptar que la enorme diferencia que se da entre una y otra forma de entender y practicar el deporte, como sucede, por ejemplo, con la presión psicológica, ambiental y social sobre el deportista que se da en uno y otro caso, pueda permitir que tengan lugar unos efectos similares en su desarrollo moral y en sus actitudes. En este sentido es muy difícil situar el planteamiento que hace Arnold (1991:60 y ss.) sobre las consecuencias sociales y morales de la deportividad en la que expone tres formas de entenderla: como forma de unión social, como un medio en la promoción del deleite y como una forma de altruismo en el marco del deporte profesional o de alto rendimiento, aunque puedan ser ciertas muchas de sus afirmaciones en situaciones particulares y con personas concretas. Aun cuando posteriormente dicho autor trata de ejemplificar los valores del deporte competitivo “...en el movimiento secular que se conoce como olimpismo” Arnold (1991:80), reconoce que dicha imagen “...corresponde parcialmente a un ideal”, y vincula su consecución al modo en el que se lleve a cabo la enseñanza del deporte competitivo en las escuelas. Desde mi punto de vista, creo, por un lado, que en todo el planteamiento de Arnold subyace una idea del deporte bastante diferente en muchos

aspectos a la idea de deporte profesional o de alto rendimiento, y, por otro lado, que en dicho planteamiento, como el mismo señala al respecto, “...lo que se rechaza, tanto sobre la base conceptual como histórica, es la concepción de que el deporte competitivo sea esencialmente y, por eso, necesariamente inmoral” Arnold (1991:80), afirmación con la que estoy totalmente de acuerdo (Velázquez. R. 2001).

2.2.3.10.La función educativa del deporte escolar

La base organizativa del deporte se fundamenta en las federaciones de cada disciplina, tanto nacionales como internacionales (éstas últimas son 54 en total, de las cuales 34 son de deportes olímpicos). Algunas de ellas, como la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA), la International Amateur Athletic Federation (IAAF) o la Federación Internacional de Automovilismo (FIA), ejercen una enorme influencia, que es proporcional a la popularidad del deporte que rigen. Al margen de estas federaciones, el Comité Olímpico Internacional (COI), compuesto de un centenar de miembros por cooptación, gestiona la organización de los Juegos Olímpicos, decide las sedes, la introducción o supresión de disciplinas y reconoce a los estados participantes (Encarta, 2003).

2.2.3.11.La función educativa del deporte escolar

Mendoza y cols. (1987, recogido en op. cit., 2001) exponen la salud como la principal motivación aducida por los jóvenes escolares para la práctica deportiva, seguido de hacer nuevos amigos, estar en forma, divertirse, agradar a los padres, estar con los amigos, mejorar en la práctica, tener un buen aspecto físico, ser como los ídolos deportivos y ganar.

García Ferrando (1998), Por su parte, expone las razones fundamentales que llevan a la juventud a no practicar deporte, y estas son:

- Falta de tiempo;
- No le gusta;
- Por la edad;
- Por pereza;
- Sale cansado del trabajo o estudio;
- No le enseñaron en la escuela;
- Por la salud;
- No le ve utilidad o beneficios;

Gould et al. (1982) investiga las causas del abandono deportivo y realiza una clasificación sobre las razones que aducen los jóvenes a ese abandono:

- Tienen otras cosas que hacer;
- No eran tan buenos como esperaban;
- No era bastante divertido;
- Querían hacer otro deporte;
- No soportaban la presión;
- No les gustaba el entrenador.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **La actividad física**, nivel y patrón del consumo de energía durante las actividades cotidianas de la vida incluyendo las de trabajo y ocio.

- **Sedentarismo.** Según el diccionario de la real académica Española de la lengua significa: la falta de actividad física. Es lo opuesto a nómada que es aquel que traslada de un lugar a otro sin establecer una residencia fija. El sedentarismo es más habitual en las ciudades donde la tecnología está orientada a evitar grandes esfuerzos físicos.
- **Calidad de vida.** Es un concepto utilizado para el bienestar social general de individuos y sociedades. El término se utiliza en una generalidad de contextos, tales como sociología, ciencia política, estudios médicos, estudios del desarrollo.
- **Salud.** Es una forma física; es la capacidad que el cuerpo humano tiene para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida cotidiana. Dichas forma física es un estado del cuerpo que al mismo tiempo se vincula con los estados mentales; ambos combinados nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva.

2.4. HIPÓTESIS

- H_i** : Las motivaciones hacia la práctica de actividades físico-deportivas, de los estudiantes del segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014, es bajo.
- H_o** : Las motivaciones hacia la práctica de actividades físico-deportivas, de los estudiantes del segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014, no es bajo.

2.5. VARIABLES

Motivación físico-deportiva

Interés hacia la práctica físico-deportiva realizada por los estudiantes del segundo nivel de la Especialidad de idiomas extranjeros de la Universidad Nacional de la Amazonía en el primer semestre 2014.

2.6. INDICADORES E ÍNDICES

Variables	Indicadores	Índices
Motivación físico-deportiva	- Competición - Capacidad personal. - Aventura - Hedonismo y relación personal - Forma física e imagen personal - Salud médica	En desacuerdo Algo de acuerdo Bastante de acuerdo Totalmente de acuerdo

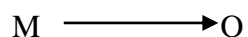
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Es un estudio de tipo básico descriptivo.

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación corresponde al no experimental transversal, con el siguiente diseño:



Donde:

M : Muestra

O : Observación de la muestra

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población está conformada por los 28 alumnos matriculados de la especialidad de idiomas extranjeros de la Facultad de Educación de la Universidad nacional de la Amazonía Peruana matriculados en el primer semestre académico 2014, según los siguientes criterios:

a) Criterios de inclusión

- Alumnos matriculados en las diferentes actividades físicas deportivas.
- Alumnos con asistencia regular; es decir, que no hayan superado el 30% de inasistencia.

b) Criterios de exclusión

- Alumnos con sanción administrativa o académica
- Alumnos que no hayan sido matriculados en el semestre inmediato anterior.

3.3.2. Muestra

La muestra es definida por conveniencia por esta razón la muestra es el 100% de la población, distribuida en las diferentes actividades deportivas programadas.

3.4. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. Procedimientos de recolección de datos

Para proceder a la recolección de datos solicitamos autorización formal al Decano de la Facultad de Educación y Humanidades de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; posteriormente aplicamos el test considerando para ello un aproximado de 5 minutos por cada estudiante.

3.4.2. Técnicas de recolección de datos

Es la entrevista, ya que es una técnica apropiada para obtener información de sujetos.

3.4.3. Instrumento de recolección de datos

El instrumento que empleamos para medir la motivación en la actividad física-deportivo es el Cuestionario utilizado en las propuestas de Sierra Bravo (1994, 1995).

3.5. PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Para el procesamiento de la información empleamos la estadística descriptiva con análisis de frecuencias; además de la prueba t para determinar la significancia en la diferencia de los niveles de actividad física.

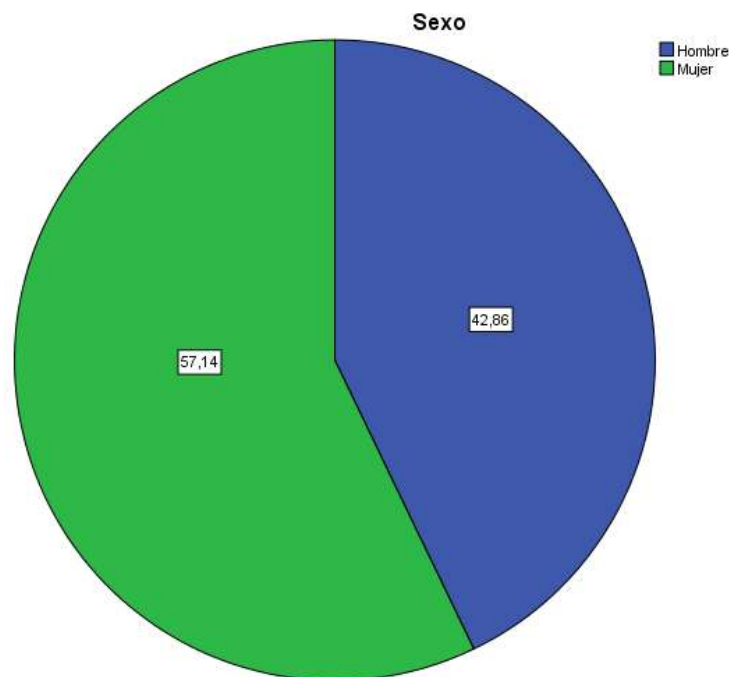
CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

4.1.1. Distribución de la muestra según género

Del total de encuestados, el 57,14% son del género femenino y el 42,86% del género masculino (Gráfico N° 01); es decir, la carrera de formación profesional de idiomas extranjeros, en cuanto al género, existe una ligera mayoría de mujeres.

Gráfico N° 01. Distribución de la muestra según género



4.1.2. Distribución de la muestra según edad

La distribución de las edades como se muestra en el Tabla N° 01, la edad promedio de la muestra fue de 20 años, siendo la edad más frecuente 20 años con 11 casos (39,3%), seguido de 19 con 8 casos (28,6%); mientras que la edad mínima fue 18 y la máxima 24 años.

Tabla N° 01. Distribución de la muestra según edad

Edad				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	18	6	21,4	21,4
	19	8	28,6	50,0
	20	11	39,3	89,3
Válidos	22	1	3,6	92,9
	23	1	3,6	96,4
	24	1	3,6	100,0
	Total	28	100,0	100,0

4.2. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS POR DIMENSIONES

Se encontró que, la dimensión competición presentó el 35,5% un nivel bajo y el 64,3% un nivel alto; en cuanto a la dimensión capacidad personal, el 14,3% fue bajo y el 85,7% fue alto; semejante resultado fue para la dimensión aventura; mientras que la dimensión hedonismo y relación social mostró al 75% bajo y el 25 % alto. Finalmente las dimensiones forma física e imagen social, y salud médica, presentaron en ambos casos los 17,9 % nivel bajo y 82,1 % nivel alto, el 29,00% fue adecuado y el 71,00% inadecuado. (Ver tabla N° 02).

Tabla N° 02. Motivaciones hacia la práctica físico deportiva

	Dimensiones	Bajo		Alto	
		f	%	f	%
1	Competición	10	35,5	18	64,3
2	Capacidad personal	4	14,3	24	85,7
3	Aventura	4	14,3	24	85,7
4	Hedonismo y relación social	21	75,0	7	25,0
5	Forma física e imagen social	5	17,9	23	82,1
6	Salud médica	5	17,9	23	82,1
Instrumento total		8	28,6	20	71,4

El resultado descriptivo global presentado en la Tabla 02, muestra que el 28,6 % tienen un nivel bajo, y el 71,4 % tienen un nivel alto.

Para determinar estadísticamente el nivel de tipo de actitud físico deportiva en las dimensiones de estudio, se empleó el estadístico *t de student*, con lo cual se logró los resultados mostrados en la tabla N° 03:

Tabla N° 03. Resultados de la prueba t por dimensiones

	Dimensiones	Valor t	gl	Significancia
1	Competición	1,549	27	0,001
2	Capacidad personal	5,303	27	0,000
3	Aventura	5,303	27	0,000
4	Hedonismo y relación social	-3,000	27	0,000
5	Forma física e imagen social	4,361	27	0,000
6	Salud médica	4,361	27	0,000
Test global		2,465	27	0,003

Se acepta que las dimensiones competición, capacidad personal, aventura, forma física e imagen social, y salud médica tienen un nivel alto; mientras que sólo la dimensión hedonismo y relación social tiene un nivel bajo; sin embargo, en términos generales, la actitud es alta con una significación de 0,003

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

A continuación se muestra las comparaciones en el aspecto de semejanzas, como diferencias, de acuerdo a los hallazgos encontrados en el presente estudio en relación con estudios relacionados.

En cuanto a la fiabilidad del instrumento de recolección se obtuvo un coeficiente de 0.948, lo cual hace confiable más aun cuando en los antecedentes no se muestran los resultados de fiabilidad; y es por ello que se asume los resultados en su totalidad presentan resultados altamente significativos para estudios de esta característica

De acuerdo a Cantón, E., Mayor L. y Pallarés J. (1995), quien afirma que existe un cuerpo de conocimiento suficientemente amplio para construir modelos propios de este campo que constituyen al bienestar psicológico y al equilibrio emocional de los sujetos, se vincula con los resultados de los componentes capacidad personal y competición, pues ambos temas se encuentran relacionados en su desarrollo.

Asimismo, los resultados del presente estudio –considerando la ausencia de una variable relacional- asume que los resultados altos son semejantes a los de Moreno Murcia, J., Pavón Lores, A., Gutiérrez Sanmartín, M. y Sicilia Camacho, A. (2005), pues señalan que los estudiantes encuentran mayor motivación en la competición, la capacidad personal y la aventura

No se puede dejar de considerar las semejanzas de resultados globales altos, más aún cuando estos coinciden con Gonzales-Armenta, F. (2004), quien encontró que todos los jóvenes, chicos y chicas, demuestran un alto interés por todo lo relacionado con la actividad físico-deportiva

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES

- a) Las motivaciones hacia la práctica de actividades físico deportivas son altas.
- b) El hedonismo y relación social no es una dimensión motivantes hacia las prácticas de actividades físico deportivas
- c) Las principales dimensiones hacia las práctica de actividades físico deportivas son la aventura y capacidad personal; seguida de forma física e imagen social, y salud médica
- d) La dimensión competición no es muy relevante en la motivación hacia las prácticas de actividades físico deportivas.

CAPÍTULO VII. RECOMENDACIONES

- a) Promover actividades competitivas que determinen una actitud favorables hacia la práctica de actividades físico deportiva

- b) Identificar y desarrollar investigaciones con variables relacionadas al tema del presente estudio, para promover un mejor entendimiento del comportamiento de la motivación hacia las actividades físico deportiva

- c) Realizar acciones que permitan mantener u optimizar el nivel de actitudes hacia la práctica de actividades físico deportivas en todas sus dimensiones

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cantón, E, Mayor L. y Pallarés J. (1995), Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. En Rev. de psicología General y Aplicada, 48 (1), 59-75.
- Moreno, Murcia, et al (2005), Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. Rev. int. med. cienc. act. fís. deporte - vol. 5 - número 19.
- Gonzales-Armenta, Fernando (2004) en su estudio, la motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte.
- Moreno, Juan., et al, (2005), al investigar sobre motivación, disciplina, coeducación y Estado de flow en educación física, Cuadernos de Psicología del Deporte Dirección General de Deporte-CARM, Vol. 5, núms. 1 y 2.
- Pérez, D.; Requena, C. & Zubiaur, M. (2005). Evolución de motivaciones, actitudes y hábitos de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de León, 14, 65-79
- Flores G. (2009). “Actividad físico deportiva del alumnado de la Universidad de Guadalajara correlatos bilógicos y cognitivos asociados”. San Javier Murcia – Mexico.
- Roberts, G.CC. (1995). “Motivación en el deporte y en el ejercicio”. Editorial Desclée de Brouwer, S.A. Bilbao.
- García Ferrando, M., Puig Barata, N., Largadera Otero, F. (1998): Sociología del deporte. Alianza Editorial. Madrid
- García, J., Llames, R. (1992). La motivación deportiva: Principios generales y aplicaciones. Revista "El Entrenador Español". 52, 43-46.
- Tercedor Sánchez, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Editorial Wanceulen. Sevilla.
- Becerro, M. (1989). “*Salud y deporte para todos*”. Madrid: Eudema
- González, A. y Ríos, M. (1999). “*Crece con el deporte*”. En G. Nieto y E. J.

- Licata, Marcela. (s.f.) “*La actividad física dentro del concepto salud*”. Disponible en internet: <http://www.zonadiet.com/deportes/actividad-fisica-salud.htm>. Consultado del 11 de junio del 2012
- Moré, J. (2008) “La rehabilitación física del paciente hemiparésico crónico en las áreas de cultura física terapéutica y profiláctica”. Tesis doctoral Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). “*La actividad física orientada hacia la salud*”. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2001). “*Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*”. Barcelona: Inde. (en prensa).
- Ariasca D. (2002) “*Actividad física y salud*”. PubliCE Standar, Grupo Sobre Entrenamiento. Pid: 1.
- Fernández Porras, José Miguel (2008) “*Importancia de la educación física en la escuela*”. Revista Dígital – Año 13. N° 130 – Marzo de 2009. Disponible en internet: <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- Díaz, F. y Becerra, F. (1981) “Medición y evaluación de la educación física y Deportes. Inversora Copy S.A., Caracas-Venezuela.
- Castillo Viera, Estefanía; y Sénz-López Buñuel, Pedro (2007) “ Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida”. En: Profesorado Revista del Currículum, y formación del profesorado
- Cancela Carral, José maría y Ayán Pérez, Carlos (2011) “Prevalencia y relación entre el nivel de actividad física y las actitudes alimenticias anómalas en estudiantes universitarias españolas de ciencias de la salud y la educación. Rev. Esp. Salud Publica vol.85 no.5 Madrid set.-oct. 2011
- Cortina, Carlos (2008) “Identificación y control de variables para impulsar el deporte y la actividad física en la FES ZARAGOZA”. México, D.F.
- Franco. A. (1973). Deporte y sociedad. Barcelona. Salvat.

- Encarta. (2003). Deporte. En: <http://mx.encarta.msn.com/encyclopedia.961544299/deporte.html>.
- Vargas. R. (2004). Clasificación de los deportes. En: <http://serpiente.dgsca.unam.mx/dgadyr/charlas/pda-charlas-12.htm>.
- Gould, D., Fletz, Horm y Weiss (1982): Participation motives in competitive youth swimmers. Editorial Mental training for coaches and athletes. Ottawa (Canadá).
- Paredes. O. y carrillo. L. (2003). El deporte de base en el proyecto de vida; un discurso teórico. En: <http://www.efdeportes.com/efd68/dbase.htm>
- Alamo. S., Amador. F. y Pintor. P. (2002). Función social del deporte escolar; El entrenador del deporte escolar. En: <http://www.efdeportes.com/efd45/escolar.htm>
- Velázquez. R. (2001). Deporte, institución escolar y educación. En: <http://www.efdeportes.com/efd41/depeducz.htm>
- Cervelló, E. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. Valencia: Universidad de Valencia. Tesis Doctoral.
- ENCICLOPEDIA LIBRE WIKIPEDIA. “Universidad” Disponible en internet: <http://es.wikipedia.org/wiki/Universidad>. Consultado y recuperado el 14 de noviembre del 2011
- Ríos, Ricardo, Torres, Luis (2010), El contexto Universitario, Universidad Científica del Perú.
- Moreno Murcia, J.A., Pavón Lores, A.I., Gutiérrez Sanmartín, M. y Sicilia Camacho, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, vol. 5 (19) pp. 154-165 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artmotivaciones7.htm>

ANEXOS

ANEXO 01. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO

Nos interesa conocer las razones por las cuales usted práctica actividades físicas - deportivas en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en el presente semestre. Le informamos que este cuestionario es totalmente anónimo.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

I. Aspectos generales

1. Facultad

2. Nivel

3. Edad

4. Sexo

Hombre () Mujer ()

II. Motivación

	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Algo de acuerdo	En desacuerdo
COMPETICIÓN				
1. Porque me gusta competir				
2. Porque me gustan las sensaciones fuertes				
3. Para adquirir mayor potencia física				

4. Porque me gusta entrenar duro				
5. Para poner a prueba mis capacidades físicas				
6. Porque me gusta hacer todo aquello en lo que destaco				
7. Porque quiero llegar al límite de mis posibilidades				
8. Para demostrar mis habilidades				
9. Para ser un deportista de élite				
10. Porque me gusta participar en ligas recreativas				
11. Porque me gusta participar en deportes de equipo				
	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Algo de acuerdo	En
CAPACIDAD PERSONAL				
1. Para conocer y controlar mi cuerpo				
2. Para potenciar mi fuerza de voluntad y autodisciplina				
3. Para mejorar mis estrategias, en la resolución de problemas que plantea la actividad				
4. Como reto personal				
5. Porque me gusta superarme				
6. Porque disfruto resolviendo las dificultades de la tarea				
7. Para adquirir espíritu de sacrificio				
8. Porque quiero conseguir el éxito personal				
9. Para demostrar mi capacidad ante la dificultad de la actividad				
10. Porque quiero observar mis progresos día a día				

	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Algo de acuerdo	En desacuerdo
AVENTURA				
1. Para aprender nuevas habilidades				
2. Para descargar la agresividad y la tensión personal				
3. Para poner en acción mi creatividad				
4. Porque me gusta el riesgo y la aventura				
5. Para conocer y practicar nuevos deportes				
6. Para superar los desafíos que plantea la naturaleza (mar, monte)				
7. Para relacionarme y conocer gente				
8. Por el placer de practicar, sin importar los resultados				
9. Para pasármelo bien				
	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Algo de acuerdo	En
HEDONISMO Y RELACIÓN SOCIAL				
1. Por los beneficios económicos que me proporciona				
2. Para sentirme importante ante los demás				
3. Porque quiero ser célebre y popular				
4. Porque está de moda				
5. Porque lo hacen mis amigos				
6. Por complacer a mis padres				
7. Por motivos profesionales (de trabajo)				
8. Por influencia de mis profesores y entrenadores				

	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Algo de acuerdo	En desacuerdo
FORMA FÍSICA E IMAGEN PERSONAL				
1. Para mejorar mi imagen y mi aspecto físico				
2. Para perder peso				
3. Para compensar la inactividad física de mi actividad cotidiana				
4. Para mantener mi peso				
5. Porque quiero desarrollar mi cuerpo y mi musculatura				
6. Para mantenerme en forma				
7. Porque no me gusta estar fofo				
	Totalmente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Algo de acuerdo	En desacuerdo
SALUD MÉDICA				
1. Por prescripción médica				
2. Por los beneficios que obtengo para la salud				
3. Para prevenir enfermedades				

ANEXO 02. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Motivaciones hacia la práctica de actividades físico - deportivas, estudiantes segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014.

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable	Métodos
¿Cuál es el nivel de motivación hacia la práctica de actividades físico deportivas, de los estudiantes de segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014?	Determinar los intereses motivacionales hacia la práctica de actividades físico deportivas, de los estudiantes de segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014.	<p>H_i: Las motivaciones hacia la práctica de actividades físico-deportivas, de los estudiantes del segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014, es bajo.</p> <p>H₀: Las motivaciones hacia la práctica de actividades físico-deportivas, de los estudiantes del segundo nivel de idiomas extranjeros, facultad de educación, primer semestre-2014, no es bajo</p>	Motivación físico-deportiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tipo de estudio: básico, descriptivo ▪ Diseño: no experimental transversal ▪ Población: 28 Estudiantes del primer semestre académico 2014 de la especialidad de idiomas extranjeros ▪ Muestra: Para poblaciones finitas de variable categórica ▪ Método: hipotético-deductivo ▪ Técnica de recolección de datos: entrevista ▪ Instrumento de recolección de datos: cuestionario ▪ Método de análisis: Estadística descriptiva y prueba Z

