



Influencia de la motivación de logro por aprender Educación Física y el sedentarismo fuera del horario escolar

Influence of achievement motivation on learning Physical Education and sedentary behavior outside school hours

Autores

Giovanni Corvetto-Castro ¹
 Marco Antonio Villanueva Ruiz ²
 Marco Antonio Tejada Mendoza ³
 José Antonio Villacorta Huapaya ⁴
 Luis Alberto Núñez Lira ⁵
 Alex Teófilo Grajeda Montalvo ⁶
 Freddy Alejandro Soto Zedano ⁷
 Vicky Nélcida de la Cruz-Pérez ⁸

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7} Universidad Nacional
 Mayor de San Marcos (Perú)
⁸ Universidad Peruana Cayetano
 Heredia (Perú)

Autor de correspondencia:
 Giovanni Corvetto-Castro
gcorvettoc@unmsm.edu.pe

Recibido: 12-04-25
 Aceptado: 11-08-25

Cómo citar en APA

Corvetto-Castro, G., Villanueva Ruiz, M. A., Tejada
 Mendoza, M. A., Villacorta Huapaya, J. A., Núñez
 Lira, L. A., Grajeda Montalvo, A. T., ... de la Cruz
 Pérez, V. N. (2025). Influencia de la motivación de
 logro por aprender Educación Física y el
 sedentarismo fuera del horario escolar. *Retos*, 72,
 239-250.
<https://doi.org/10.47197/retos.v72.115267>

Resumen

Introducción: el sedentarismo en niños y adolescentes ha aumentado debido al uso prolongado de dispositivos electrónicos fuera del horario escolar, lo que genera preocupación por la salud. Este fenómeno afecta la calidad de vida y el desarrollo de hábitos saludables.

Objetivo: determinar la influencia de la motivación de logro por aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria.

Metodología: se empleó un diseño cuantitativo con enfoque transversal, descriptivo-explicativo. Se aplicaron las pruebas de motivación para el logro en educación física (AMPET) y de actividad física y niveles de sedentarismo (APALQ) a 172 estudiantes de educación primaria de un colegio privado en Lima, Perú.

Resultados: la motivación de logro por aprender educación física influyó en los niveles de sedentarismo fuera del horario escolar. Se encontraron valores de significancia ($p = .000$) que confirmaron la asociación entre ambas variables.

Discusión: los hallazgos confirman estudios previos sobre la influencia de la motivación de logro por aprender educación física en el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar. El 49% de los estudiantes son *sedentarios*, otro 49% moderadamente activos y solo el 2% se considera *muy activo*, lo que evidencia posibles riesgos para la salud y la calidad de vida futura.

Conclusiones: la motivación de logro por el aprendizaje de educación física influye en los niveles de sedentarismo fuera del horario escolar, por lo que es necesario implementar políticas públicas que fomenten hábitos de vida saludables y desde temprana edad.

Palabras clave

Actividad física; competencia motriz; educación física; motivación; sedentarismo.

Abstract

Introduction: Sedentary lifestyles among children and adolescents have increased due to prolonged use of electronic devices outside of school hours, raising health concerns. This phenomenon affects quality of life and the development of healthy habits.

Objective: to determine the influence of motivation to learn physical education and the level of sedentary behavior outside school hours in primary school students.

Methodology: A quantitative design with a cross-sectional, descriptive-explanatory approach was used. The Achievement Motivation in Physical Education Test (AMPET) and the Physical Activity and Sedentary Lifestyle Questionnaire (APALQ) were administered to 172 primary school students at a private school in Lima, Peru.

Results: Achievement motivation for learning physical education influenced levels of sedentary behavior outside school hours. Significant values ($p = .000$) were found, confirming the association between the two variables.

Discussion: The findings confirm previous studies on the influence of motivation to learn physical education on the level of sedentary behavior outside school hours. Forty-nine percent of students are sedentary, another 49% are moderately active, and only 2% are considered very active, which highlights potential risks to health and future quality of life.

Conclusions: Achievement motivation in physical education influences levels of sedentary behavior outside school hours, making it necessary to implement public policies that promote healthy lifestyle habits from an early age.

Keywords

Physical activity; motor skills; Physical Education; motivation; sedentary lifestyle.

Introducción

La inactividad y el sedentarismo constituyen factores determinantes en la aparición de enfermedades no transmisibles, tales como la diabetes, hipertensión, obesidad y ciertos tipos de cáncer, las cuales representan un grave problema para la salud mundial (Alhumary et al., 2025; Bull et al., 2020; Camacho et al., 2023; Nordstoga et al., 2019; Powell-Wiley et al., 2021). Estas enfermedades afectan no solo la calidad de vida, sino que también generan elevados costos para los gobiernos, debido a la demanda de los sistemas de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (2023), las enfermedades no transmisibles causan la muerte de aproximadamente 74 millones de personas cada año.

Uno de los principales factores de riesgo asociados a estas enfermedades es el sedentarismo, el cual se ve acentuado por el uso excesivo de dispositivos tecnológicos. Este fenómeno reduce de forma significativa los niveles de actividad física a nivel global. Actualmente, muchas personas sustituyen el tiempo libre destinado a la actividad física por el uso de tecnologías como redes sociales, celulares, computadoras e internet (Ribero et al., 2024; Rivera-Tapia et al., 2018). Esta realidad, denominada sedentarismo *tecnológico*, impacta tanto el entorno escolar como el familiar, y favorece el aumento de la grasa corporal, lo cual conlleva problemas de salud desde edades tempranas (Ortiz et al., 2020).

Además, el uso de la tecnología con fines recreativos desplaza las formas tradicionales de juego, lo cual limita la práctica de actividad física y fomenta un estilo de vida sedentario. La falta de espacios adecuados para el juego frena el desarrollo integral infantil, situación que genera preocupación en padres y educadores (Adi et al., 2021). De acuerdo con Del Pozo-Cruz et al. (2012), la obesidad infantil se asocia con enfermedades respiratorias como el asma.

Diversas investigaciones destacan la importancia de promover hábitos saludables desde edades tempranas, tanto en el hogar como en la escuela. Aunque los currículos escolares de diversos países incorporan un enfoque transversal orientado a la “actividad física para la salud”, el sedentarismo y las tasas de mortalidad relacionadas continúan en aumento. Esto ocurre a pesar de las recomendaciones internacionales que indican la necesidad de realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, además de incluir rutinas de fortalecimiento muscular en todos los grupos etarios (Bull et al., 2020). En particular, resulta fundamental que los menores de 12 años practiquen actividad física-deportiva fuera del horario escolar, especialmente las niñas (Ramírez et al., 2023; Reverter et al., 2015). No obstante, muchos no alcanzan este mínimo debido a factores estructurales y sociales.

Entre estos factores se encuentran las limitadas horas de Educación Física en las escuelas, donde los cursos teóricos han predominado durante años con más de cinco horas semanales, la falta de espacios públicos adecuados y los altos índices de la delincuencia, que reducen las oportunidades de que niños y adolescentes jueguen al aire libre (Zaim-de-Melo et al., 2023). Asimismo, la sobreprotección parental y la omnipresencia de las pantallas contribuyen a que los niños dediquen cada vez menos tiempo al juego libre, perdiéndose así el valor educativo, cultural y físico de estas actividades (UNESCO, 2023).

La motivación resulta un factor esencial para comprender los comportamientos relacionados con la actividad físico-deportiva durante la infancia. En este sentido, la motivación intrínseca hacia los juegos tradicionales se vincula con factores motivacionales indirectos que favorecen la práctica de actividad física (Olmedo et al., 2024). Cancino y Galvéz (2014) sostienen que “el estatus socioeconómico disminuye la probabilidad de participar en actividades físicas debido a un mayor costo de oportunidad” (p. 151). Un estudio con población peruana sobre los determinantes de la participación en actividad física muestra que la decisión de practicar actividad física o modificar la dieta constituye una decisión racional, ya que genera un gasto adicional que muchas veces no se cubre con los ingresos familiares. Esto impide costear la práctica de actividad física-deportiva para sus hijos fuera del horario escolar, que los relega a actividades sedentarias.

Los niveles de motivación autodeterminados, la adaptabilidad y las dimensiones interpersonales influyen en los comportamientos relacionados con las actividades físico-deportivas durante el tiempo libre, y estos varían según el género y la edad (Pérez, 2013; Vaquero-Solís et al., 2020). Por ello, resulta importante considerar la influencia de los factores motivacionales y el género en los aprendizajes del área de Educación Física. En este sentido, los docentes deben atender estas condiciones específicas al planificar y diseñar sus clases, con el objetivo de fomentar la participación y la motivación total (Martono et al., 2024; Ramírez et al., 2023).



Granero-Gallegos y Baena-Extremera (2014), citados por Martín et al. (2018), indican que “la motivación determina la dirección, intensidad y persistencia de los comportamientos hacia la práctica física, determinando por qué los alumnos y alumnas realizan determinadas actividades, con qué intensidad y cuánto tiempo invierten en ellas” (p. 274). Las clases de Educación Física constituyen la única oportunidad obligatoria para la práctica de actividad físico-deportiva en niños y adolescentes, por lo que resulta fundamental la percepción que los estudiantes tienen sobre estas clases (Hidalgo et al., 2025). En muchos países, las clases de educación física se vuelven electivas y no obligatorias en secundaria, situación preocupante debido a que “el nivel de práctica físico-deportiva disminuye a medida que aumenta la edad de forma que las mayores tasas de práctica se registran en la etapa infantil” (Carrasco & Lepe, 2013, p. 163). Asimismo, estudios con estudiantes y docentes sugieren la necesidad de cambios en las políticas educativas en salud y educación física, dado que existen diversos factores motivacionales y desmotivacionales vinculados a las estrategias de enseñanza-aprendizaje, el currículo y las competencias de docentes (Adhikari, 2022).

Ruiz et al. (2015) sostienen que “el comportamiento motivado depende de todo un conjunto de factores ligados a la persona del aprendiz, al contexto en el que practica y a la tarea a dominar” (p. 157). La percepción del éxito y la motivación de los estudiantes en Educación Física dependen de la interacción con su entorno, donde influyen el esfuerzo aplicado, la percepción de competencia y el apoyo obtenido (Adhikari, 2022; Martono et al., 2024; Ruiz et al., 2015). En consecuencia, el docente de Educación Física debe propiciar un clima óptimo que fomente la superación personal y el compromiso, de modo que la percepción de los estudiantes trascienda el aula y se extienda a la vida cotidiana.

Por otra parte, estudios realizados con estudiantes valencianos demuestran que una mayor práctica habitual de actividad física se asocia con niveles más altos de motivación intrínseca hacia la educación física, siendo los varones quienes presentan mejores niveles y menor desmotivación (De Vargas & Herrera, 2020). Asimismo, Martín-Moya et al. (2018) destacan la influencia positiva de la motivación de logro por aprender Educación Física sobre la práctica de actividad física y los hábitos saludables, especialmente cuando se utilizan estrategias como la gamificación (Pérez-Díaz et al., 2023). Aunque diversas investigaciones experimentales identifican el “sedentarismo tecnológico” como causa de problemas de salud infantil, también se reconoce que el uso adecuado de tecnologías dentro de las clases de Educación Física puede mejorar la motivación hacia la práctica física habitual.

Con base en estos antecedentes, el presente estudio tiene como finalidad determinar la influencia de la motivación de logro por aprender educación física y el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria.

Método

El trabajo se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de nivel descriptivo-explicativo. Según Tamayo y Tamayo (1994), este enfoque permite registrar, analizar e interpretar la dinámica y la composición de los eventos naturales, así como de los procesos asociados a estos.

La investigación descriptiva, conforme a Sabino (1992), permitió identificar características fundamentales dentro de un conjunto de fenómenos homogéneos. Para ello, se utilizaron sistemas de criterios que facilitaron el establecimiento de estructuras en el comportamiento de los fenómenos analizados, lo que hizo posible la recolección de información sistemática y comparable con otras fuentes científicas.

Además, el hecho de que se busque explicar las causas y factores vinculados al problema de investigación permitió considerar el estudio dentro de un diseño metodológico más complejo. Esta orientación conduce a la identificación de una causa principal o de factores secundarios. Por esta razón, resultó necesario determinar en qué medida una variable independiente influye sobre una variable dependiente (Ñaupas et al., 2018).

Participantes

Con un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 90%, se determinó una muestra aleatoria y probabilística a partir de una población conformada por 520 estudiantes de una institución educativa privada. La muestra quedó integrada por 172 estudiantes equivalente al 51% del total. La edad media fue de 10.8 ± 0.34 años, de los grados 5.º y 6.º.



Según Arias (2012), la población se define como un conjunto de elementos finitos o infinitos que comparten características comunes y permiten analizar los resultados obtenidos. En relación con ello, el autor señaló que la muestra constituye un subconjunto finito y representativo extraído de una población accesible.

En este caso, se concluyó que la totalidad de los sujetos cuando el número de unidades fue menor a cinco, dado que se contaba con información completa sobre cada elemento y se trataba de una población finita. Por esta razón, se trabajó con la muestra completa en aquellos casos específicos.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó de forma presencial, dentro del horario de clases, y tuvo una duración aproximada de veinte minutos. Conforme a lo establecido por el Comité de Ética de Publicaciones (COPE), durante todo el desarrollo del estudio se respetaron las disposiciones éticas. En este marco, se obtuvo el consentimiento informado de los padres de familia mediante la firma de un documento que autorizó la participación de sus hijos en la investigación.

Instrumento

Para la recolección de datos se utilizaron dos escalas internacionales que fueron validadas por el método prospectivo de Delphi: el Test AMPET (Achievement Motivation for learning in Physical Education Test), en su versión española validada en 2015, y el cuestionario APALQ (Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire), adaptado para el presente estudio, el cual incluyó una pregunta relacionada con el tiempo dedicado al uso de dispositivos electrónicos fuera del horario escolar.

El Test AMPET evaluó factores motivacionales específicos de los estudiantes en el contexto de la Educación Física. Se fundamentó en la Teoría de Metas de Logro y permitió evaluar la orientación motivacional de los adolescentes en cuatro dimensiones: competencia motriz autopercebida, percepción de competencia motriz comparada, compromiso con el aprendizaje, ansiedad o estrés ante el fracaso. Este instrumento consta de 32 ítems distribuidos en una escala tipo Likert, mediante la cual los estudiantes expresan sus percepciones sobre escenarios comunes de aprendizaje. Esta prueba ofrece un perfil motivacional que facilitó a docentes e investigadores identificar los principales intereses del estudiante, observar cómo lo afectan los diferentes métodos de enseñanza y, lo más importante, encontrar maneras de ayudarlo a ser más adaptable y centrado en su propio aprendizaje, lo que volvió más significativa la experiencia educativa.

El Cuestionario APALQ evaluó patrones de actividad física desde un enfoque teórico basado en la Teoría Cognitiva Social. Se utilizó para medir dichos patrones en diferentes grupos de personas y captar dimensiones conductuales y ambientales. Evaluó múltiples dominios, como el trabajo, el transporte, las tareas domésticas, el tiempo libre y los comportamientos sedentarios, mediante ítems que registraron la frecuencia, duración e intensidad de las actividades. Además, es respetuoso con el medio ambiente y consideró factores que influyeron en la actividad física, lo que facilitó la creación de intervenciones educativas personalizadas.

Análisis de datos

Para el análisis de datos, se describieron inicialmente las variables estudiadas. Posteriormente, se aplicó una regresión logística ordinal con el fin de evaluar las hipótesis planteadas.

Con el objetivo de determinar los índices de validez de constructo de las variables, se realizó un análisis factorial de componentes principales, mediante el software estadístico IBM SPSS, versión 26.0 para Windows. A partir de los resultados obtenidos, la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) permitió establecer la adecuación de las correlaciones parciales y totales entre las variables incluidas. Asimismo, la prueba de esfericidad de Bartlett evaluó la pertinencia del análisis factorial, al comprobar que las variables podían agruparse significativamente en factores comunes, considerando un nivel de significancia inferior a 0,05. Estos resultados fueron interpretados como estadísticamente significativo (López et al., 2019).

La confiabilidad de las escalas se determinó mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, cuyos valores fueron calculados e informados. Además, se empleó estadística descriptiva para resumir los datos, lo cual incluyó medidas de tendencia central y dispersión. Dado que las pruebas de normalidad, como la de Kolmogorov-Smirnov, indicaron una distribución no normal de las variables ($p \leq 0.05$), se recurrió al uso de estadística no paramétrica para analizar las relaciones entre las variables consideradas.



Resultados

Los resultados descriptivos muestran que la variable motivación de logro por aprender educación física presenta una tendencia poco elevada, con un 87,8%. Se identifica una mayor prevalencia en las mujeres, con el 47,1%, así como en el grupo etario de 11 y 12 años, que concentra el 72,1% de los casos.

Tabla 1. Motivación de logro por aprender educación física por sexo y edad

			Sexo		Edad		Total
			Hombre	Mujer	10	11-12	
VI: Motivación de logro por aprender educación física	baja	Recuento	2	1	0	3	3
		% del total	1,2%	0,6%	0,0%	1,7%	1,7%
	Elevada	Recuento	9	9	1	17	18
		% del total	5,2%	5,2%	0,6%	9,9%	10,5%
	Poco elevada	Recuento	70	81	27	124	151
		% del total	40,7%	47,1%	15,7%	72,1%	87,8%
	Total	Recuento	81	91	28	144	172
		% del total	47,1%	52,9%	16,3%	83,7%	100,0%

Tabla 2. Distribución de frecuencias de las dimensiones de la variable independiente

Dimensiones de la motivación de logro para aprender educación física								
Niveles	Percepción de competencia motriz auto percibida		Percepción de competencia motriz comparada		Agobio y ansiedad ante el fracaso		Compromiso con el aprendizaje	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Baja	8	5%	75	44%	53	31%	6	4%
Media	117	68%	85	49%	89	52%	97	56%
Alta	47	27%	12	7%	30	17%	69	40%
Total	172	100%	172	100%	172	100%	172	100%

En la tabla 2, se observa que la mayoría de los estudiantes se ubica en el nivel medio en todas las dimensiones evaluadas. En particular, la percepción de competencia motriz autopercebida alcanza un 68% en este nivel, lo que indica que una proporción significativa del grupo tiene una autovaloración moderada de sus habilidades motrices. De manera similar, la percepción de competencia motriz comparada registra un 49% en el nivel medio, lo que sugiere que aproximadamente la mitad de los participantes se considera moderadamente competentes en relación con sus pares.

Respecto al agobio y ansiedad ante el fracaso, el 52% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio, lo cual refleja una preocupación moderada frente a situaciones de desempeño en el contexto de la educación física. En la dimensión compromiso con el aprendizaje, un 56% se sitúa también en el nivel medio, lo que da cuenta de un grado intermedio de implicación y esfuerzo en su proceso formativo.

Estos resultados muestran que, si bien la mayoría de los estudiantes presentan niveles moderados en todas las dimensiones analizadas, se identifican variaciones en la percepción de sus propias competencias, en la comparación con sus compañeros y en la forma en que enfrentan el fracaso, aspectos que pueden incidir en su motivación y rendimiento en el área de educación física.

Tabla 3. Motivación de logro por aprender educación física por padres y grado de estudio

			Padres				Grado de estudios		
			Padres casados	Padres separados	Convivientes	Vivo con mis abuelos u otro familiar	5.º	6.º	Total
VI: Motivación de logro por aprender educación física	baja	Recuento	2	0	1	0	0	3	3
		% del total	1,2%	0,0%	0,6%	0,0%	0,0%	1,7%	1,7%
	Elevada	Recuento	7	4	7	0	7	11	18
		% del total	4,1%	2,3%	4,1%	0,0%	4,1%	6,4%	10,5%
	Poco elevada	Recuento	75	33	39	4	75	74	151
		% del total	43,6%	19,2%	22,7%	2,3%	43,6%	43,0%	87,8%
Total		Recuento	84	37	47	4	82	88	172
		% del total	48,8%	21,5%	27,3%	2,3%	47,7%	51,2%	100,0%

Los resultados descriptivos muestran que la variable motivación de logro por aprender educación física presenta una tendencia poco elevada, con el 87,8%. Asimismo, se identifica una mayor prevalencia en los estudiantes cuyos padres se encuentran casados, con un 43,6%, así como en los alumnos de quinto grado, quienes también representan el 43,6% del total.

Tabla 4. Distribución de frecuencias de las dimensiones de la variable dependiente

Dimensiones del nivel de sedentarismo fuera del horario escolar								
Niveles	Nivel de duración		Nivel de intensidad		Nivel de frecuencia		Nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sedentario	90	52%	77	45%	96	56%	24	14%
Moderadamente activo	72	42%	89	52%	68	40%	93	44%
Muy activo	10	6%	6	3%	8	4%	55	32%
Total	172	100%	172	100%	172	100%	172	100%

Con relación con la duración de la actividad física, el 52% de los estudiantes se clasifica como sedentario, lo que indica que más de la mitad dedica poco tiempo a la práctica de ejercicio fuera del horario escolar. Un 42% se ubica en el nivel moderadamente activo, mientras que únicamente el 6% alcanza el nivel muy activo, lo que muestra que pocos participantes realizan actividades prolongadas. Respecto a la intensidad de la actividad física, la mayor proporción se encuentra en el nivel moderadamente activo (52%). Por otro lado, el 45% se sitúa en el nivel sedentario, lo que refleja una predominancia de actividades con baja exigencia física. Solo un 3% alcanza niveles de intensidad elevados, lo que evidencia la baja participación en actividades vigorosas. En cuanto a la frecuencia de la práctica física, el 56% de los estudiantes presenta un nivel sedentario, lo que refuerza la tendencia hacia un estilo de vida con escasa regularidad en la práctica del ejercicio. El 40% se ubica en un nivel moderadamente activo y apenas el 4% se considera muy activo.

En lo que respecta al uso de aparatos tecnológicos asociados a la inactividad física, la mayor proporción de estudiantes corresponde al nivel moderadamente activo (44%). Un 32% de los participantes catalogados como muy activos también reporta un uso elevado de dispositivos electrónicos. En contraste, un 14% de quienes se identifican como sedentarios presenta una baja utilización de dichos aparatos.

Los datos ponen en evidencia la necesidad de fomentar hábitos de actividad física más regulares y de mayor intensidad, así como estrategias para equilibrar el tiempo de uso de dispositivos tecnológicos con prácticas más activas.

Tabla 5. Distribución de frecuencias de la variable dependiente

Nivel de sedentarismo fuera del horario escolar			
Nivel	Frecuencia	Porcentaje	
Sedentario	85	49%	
Moderadamente activo	84	49%	
Muy activo	3	2%	
Total	172	100%	

Los datos de la tabla 5 indican que el 49% de los participantes se clasifica como sedentarios, lo cual revela que casi la mitad de los estudiantes dedica un tiempo reducido a la práctica de actividad física fuera del horario escolar. De manera similar, otro 49% se encuentra en la categoría de moderadamente activo, lo que sugiere que este grupo realiza ejercicio, aunque con una intensidad o frecuencia limitada. Solo un 2% alcanza la categoría de muy activo, lo que evidencia que solo una minoría mantiene un alto nivel de actividad física fuera del horario escolar.

Tabla 6. Sedentarismo fuera del horario escolar y edad

			Edad		Sexo		Total
			10	11-12	Hombre	Mujer	
VD: Sedentarismo fuera del horario escolar	Alta	Recuento	1	19	10	10	20
		% del total	0,6%	11,0%	5,8%	5,8%	11,6%
	Baja	Recuento	14	46	23	37	60
		% del total	8,1%	26,7%	13,4%	21,5%	34,9%

	Moderada	Recuento	13	79	48	44	92
		% del total	7,6%	45,9%	27,9%	25,6%	53,5%
Total		Recuento	28	144	81	91	172
		% del total	16,3%	83,7%	47,1%	52,9%	100,0%

Los resultados descriptivos muestran que la variable nivel de sedentarismo fuera del horario escolar presenta una tendencia moderada, con el 45,9%. Además, se observa una mayor prevalencia en los estudiantes de entre 11a12 años, así como en hombres, quienes representan con un 27,9 % del total.

Tabla 7. Prueba de hipótesis resumen del modelo

	Logaritmo de la verosimilitud -2	Sig.	R cuadrado de Cox y Snell	R cuadrado de Nagelkerke
Hipótesis general	30,201a	,000	,390	,575
Hipótesis específica 1	20,034a	,000	,112	,157
Hipótesis específica 2	16,014	,000	,141	,206
Hipótesis específica 3	20,917	,000	,103	,136

a. La estimación ha terminado en el número de iteración 20 porque se ha alcanzado el máximo de iteraciones. La solución final no se puede encontrar

La prueba de bondad de ajuste permite demostrar la influencia de la variable independiente motivación de logro por aprender educación física en la variable dependiente sedentarismo fuera del horario escolar, en sus diferentes dimensiones. Los valores de significancia ($p = ,000$) en todos los contrastes indican que ambas variables están asociadas y que los modelos se ajustan adecuadamente, tanto en la hipótesis general como en las específicas.

En la hipótesis general (ha) “La motivación de logro para aprender educación física influye sobre el nivel de sedentarismo fuera del horario escolar en estudiantes de educación primaria de una institución privada de Lima, Perú”, el valor de R cuadrado de Nagelkerke alcanza 0,575, lo cual evidencia que la motivación de logro explica el 57.5% de la varianza del sedentarismo fuera del horario escolar. Esta evidencia permite afirmar que existe una influencia directa y significativa de la motivación de logro sobre el sedentarismo.

En las hipótesis específicas 1 (He1), el modelo registra un R cuadrado de ,157, lo que indica que la motivación de logro influye en el nivel de intensidad de la actividad física fuera del horario escolar. En la hipótesis específica 2 (he2), se observa un R cuadrado de ,206, lo que señala que la motivación de logro tiene un efecto significativo sobre la duración de dicha actividad. Respecto a las hipótesis específicas 3 (He3), el valor de R cuadrado es de ,136, lo cual evidencia que la motivación de logro influye también en la frecuencia de la actividad física. En las hipótesis específicas 4 (He4), se identifica una relación significativa entre la motivación de logro y el nivel de inactividad física con aparatos tecnológicos. En conjunto, los resultados confirman que la motivación de logro representa un factor determinante en los niveles de sedentarismo de los estudiantes fuera del horario escolar.

Tabla 8. Variables en la ecuación

			Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
								Límite inferior	Límite superior
Hipótesis general	Umbral	[VAR00006 = Alta]	-4,339	1,243	12,177	1	,000	-6,776	-1,902
		[VAR00006 = Baja]	-3,309	1,007	10,804	1	,001	-5,283	-1,336
	Ubicación	[VAR00001=Alta]	-5,231	1,604	10,638	1	,001	-8,374	-2,087
		[VAR00001=Baja]	-3,824	1,688	5,133	1	,093	-7,132	-,516
		[VAR00001=Moderada]	0a	.	.	0	.	.	.
Hipótesis específica 1	Umbral	[VAR00007 = Alta]	1,500	,481	9,741	1	,002	,558	2,442
		[VAR00007 = Baja]	1,953	,553	12,462	1	,000	,869	3,037
	Ubicación	[VAR00001=Alta]	-18,700	,000	.	1	.	-18,700	-18,700
		[VAR00001=Baja]	1,736	1,437	1,460	1	,007	-1,080	4,551
		[VAR00001=Moderado]	0a	.	.	0	.	.	.
Hipótesis específica 2	Umbral	[VAR00008 = Alta]	1,532	,486	9,952	1	,002	,580	2,484
		[VAR00008 = Baja]	1,757	,520	11,406	1	,001	,737	2,777
	Ubicación	[VAR00001=Alta]	-18,448	,000	.	1	.	-18,448	-18,448
		[VAR00001=Baja]	2,377	1,549	2,356	1	,005	-,658	5,413
		[VAR00001=Moderada]	0a	.	.	0	.	.	.
Hipótesis específica 3	Umbral	[VAR00009 = Alta]	1,066	,425	6,287	1	,012	,233	1,899
		[VAR00009 = Baja]	1,419	,465	9,322	1	,002	,508	2,330

Ubicación	[VAR00001=Alta]	-18,947	,000	.	1	.	-18,947	-18,947
	[VAR00001=Baja]	1,276	1,427	,799	1	,001	-1,521	4,073
	[VAR00001=Moderada]	0a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

Las percepciones de los estudiantes sobre la variable independiente motivación de logro por aprender educación física, tanto en niveles altos (,000) como bajos (,000), presentan una relación significativa con la variable dependiente sedentarismo fuera del horario escolar, según el coeficiente de Wald, que alcanza un valor de 10,638, con un nivel de significación de 0,001. En este sentido, el 10,64% de la varianza en la variable motivación de logro corresponde a la influencia del sedentarismo fuera del horario escolar.

Además, con un nivel de significación de 0,001, el modelo reporta un coeficiente de Wald de 5,133, lo cual indica que el 5,13 % de la varianza en la motivación de logro también guarda relación con la variable dependiente. Situaciones similares se presentan en el contraste de las hipótesis específicas.

Discusión

Los principales resultados de la investigación permiten afirmar que existe una influencia significativa de la motivación de logro por aprender educación física sobre el sedentarismo fuera del horario escolar. La hipótesis inicial plantea que, a mayor motivación, menor sedentarismo, y los datos respaldan esta idea. El valor de probabilidad $p = ,000$ confirma la significancia de la asociación, mientras que el coeficiente de Nagelkerke (0,575) muestra que la motivación explica una parte sustancial de la varianza observada en sedentarismo.

Estos hallazgos cobran relevancia porque permiten abordar la lucha contra las enfermedades no transmisibles que representan una amenaza para la salud mundial, tales como la diabetes, hipertensión, obesidad y ciertos tipos de cáncer (Bull et al., 2020; Camacho et al., 2023). Esta problemática se agrava debido al uso generalizado de dispositivos electrónicos y otros medios digitales, lo que reduce considerablemente los niveles de actividad física. Los resultados coinciden con los de Nordstoga et al. (2019), quienes concluyen que la prevención de la muerte prematura depende, en gran medida, de la práctica regular del ejercicio físico y del peso corporal saludable. No obstante, esta prevención requiere fortalecimiento desde la educación básica, con especial énfasis en las clases de educación física.

En este contexto, la escuela y la familia tienen la responsabilidad de empezar a enseñar desde edades tempranas estilos de vida saludables mediante enfoques transversales centrados en la actividad física, tal como lo proponen Bull et al. (2020), Ramírez et al. (2023) y Reverter et al. (2015). La relación entre ambas variables también se evidencia en los estudios de Martín-Moya et al. (2018), quienes destacan la necesidad de incentivar la práctica de actividad física fuera del horario escolar desde el área de Educación Física.

Asimismo, la presente investigación incorpora la noción de competencia motriz. Gómez (2024) la define como “la capacidad de un individuo para poner en juego sus conductas motrices en diferentes contextos y situaciones lúdico-deportivas con el objetivo de resolver un problema de naturaleza motriz” (p. 21). En cuanto a la percepción de competencia motriz autopercibida, el 68% de los estudiantes se ubica en un nivel moderado, lo que indica que una proporción significativa tiene una autovaloración de sus habilidades motrices. Cuando un alumno posee altas condiciones de habilidades motoras, tiene mayores oportunidades de involucrarse en prácticas deportivas (García et al., 2015). Por otro lado, existen diferencias entre mujeres y hombres, los cuales podrían estar influenciadas por el nivel de práctica física (Márquez-Barquero et al., 2019). La percepción de competencia motriz comparada registra un 49%, lo que sugiere que aproximadamente la mitad de los participantes se considera moderadamente competente en relación con sus pares.

En cuanto al agobio y ansiedad ante el fracaso, el 52% del alumnado experimenta preocupación moderada ante situaciones de desempeño en educación física. Respecto al compromiso con el aprendizaje, el 56% demuestra un grado intermedio de implicación y esfuerzo en dicho proceso. Este nivel medio en

las dimensiones de la variable independiente sugiere la necesidad de fortalecer el estímulo hacia la preparación de contenidos y el desempeño en clases mediante estrategias motivadoras y aprendizajes significativos. Tales acciones pueden promover hábitos de vida saludable que trascienden el ámbito escolar y se extienden a los tiempos de ocio o libres atenuando así el sedentarismo.

Por otro lado, el entorno social inmediato influye en la motivación de logro por aprender educación física. Aunque esta influencia presenta una tendencia poco elevada (87,8%), se observan variaciones según la situación conyugal de los padres: estudiantes cuyos padres están casados (43,6%) muestran mayor motivación, seguidos por quienes viven con padres convivientes (22,7%), padres separados (19,2%) y otros familiares (2,3%). Estos datos confirman que el contexto familiar y el nivel socioeconómico condicionan la posibilidad de participar en actividades físico-deportiva (Aznar et al., 2024).

En relación con la variable dependiente, el 49% de los estudiantes se clasifica como sedentario, mientras que otro 49% se ubica en la categoría de moderadamente activo, que practican actividades de poca duración o de baja intensidad. Solo el 2% se considera muy activo. Esta distribución evidencia un patrón preocupante, ya que refleja posibles riesgos para la salud de los estudiantes la calidad de vida (Del Pozo-Cruz et al., 2012; Ortiz et al., 2020).

En cuanto al nivel de inactividad física asociado al uso de aparatos tecnológicos, el 44% de los estudiantes moderadamente activo declara utilizar con frecuencia estos dispositivos. Del mismo modo, un 32% del grupo identificado como muy activos también reporta un uso considerable de estos dispositivos. En contraste, solo el 14% de los estudiantes clasificados como sedentarios reporta baja inactividad con aparatos tecnológicos. Estos resultados evidencian que incluso quienes presentan niveles adecuados de actividad física destinan una parte considerable de su tiempo al uso de aparatos tecnológicos. Ortiz et al. (2020) advierten que “el crecimiento del tiempo sedentario es debido al uso de nuevas tecnologías, las más frecuentemente utilizadas son la televisión, smartphones, ordenadores y videojuegos” (p. 407).

Conclusiones

A partir de los resultados, se consideró necesario establecer políticas públicas de Estado orientadas al fortalecimiento de la educación física y el deporte escolar, con el fin de asegurar que los niños y adolescentes que provienen de sectores socioeconómicos menos favorecidos accedieran a la práctica regular de actividad física y deportes. Asimismo, se planteó que el currículo de Educación Básica Regular promoviera el desarrollo de hábitos de vida saludables y fomentara una conciencia sociocrítica sobre el cuidado de la salud desde edades tempranas. Esto pudo lograrse mediante situaciones significativas de aprendizaje que despertaran el interés por la actividad física y deportiva, lo cual contribuiría a prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y ciertos tipos de cáncer. Se destacó la importancia de que las clases de educación física generaran disfrute y satisfacción personal. Por otro lado, se propuso la integración de toda la comunidad educativa en el abordaje de esta problemática, así como la articulación con los gobiernos e instituciones locales para fortalecer las acciones en favor de la salud y el bienestar estudiantil.

Agradecimientos

Al grupo de investigación “psicoeducativa” de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima Perú.

Referencias

- Adhikari, Y. R. (2022). Students' Perceptions towards Motivational and De-motivational Factors for Health and Physical Education. *Prithvi Academic Journal*, 5(1), 128-137. <https://doi.org/10.3126/paj.v5i1.45046>
- Adi, B. S., Irianto, D. P., & Sukarmin, Y. (2021). Teachers' perspectives on motor learning with traditional game approach among early children. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(1), 1-11. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i1.36843>



- Alhumary, F. M., Rahayu, T., Akhiruyanto, A., Junaidi, S., & Setyawati, H. (2025). Evaluating the impact of Physical Education on sedentary lifestyles in Indonesian students. *Retos*, 67, 1174–1190. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114134>
- Arias F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (5.ª ed.). Editorial Episteme. https://tauniversity.org/sites/default/files/libro_el_proyecto_de_investigacion_de_fidias_g_arias.pdf
- Aznar, S., Jimenez-Zazo, F., Romero-Blanco, C., Gómez, S. F., Homs, C., Wärnberg, J., Medrano, M., Gusi, N., Gonzalez-Gross, M., Marín-Cascales, E., González-Valeiro, M. Á., Serra-Majem, L., Terrados, N., Tur, J. A., Segú, M., Lassale, C., Colom-Fernández, A., Labayen, I., Sánchez-Gómez, J., ... Molina-García, J. (2024). Walkability and socio-economic status in relation to walking, playing and sports practice in a representative Spanish sample of youth: The PASOS study. *PLOS ONE*, 19(3), e0296816. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296816>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Camacho Niño, J. S., Jaramillo Ordoñez, S., González Carreño, J. B., Murillo López, A. L., & Rangel Caballero, L. G. (2023). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades no transmisibles en senderistas colombianos. *Saluta*, 7, 33-45. <https://doi.org/10.37594/saluta.v1i7.795>
- Cancino, K., & Galvéz, H. (2014). Determinantes de la participación en actividades físicas en el Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica.*, 31(1), 151–155.
- Carrasco Mantero, M. A., Lepe Pavón, R. (2013). Motivación de logro y motivación hacia la práctica de la actividad físico-deportiva. *ReiDoCrea: Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*. 2, 163-168. <https://doi.org/10.30827/digibug.27757>
- De Vargas Viñado, J., & Herrera Mor, E. M. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 22, 187–208. <https://doi.org/10.24197/aeftd.0.2020.187-208>
- Del Pozo-Cruz, B., Del Pozo-Cruz, J., González Limones, F. J., & Alfonso Rosa, R. M. (2012). Relación entre el nivel de actividad física y sedentarismo, sobrepeso y calidad de vida relacionada con la salud en niños asmáticos en edad escolar: un estudio exploratorio en Sevilla. *Retos*, 22, 53–56. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34585>
- García Canto, E., Rodríguez García, P., Pérez Soto, J., Rosa Guillamon, Andrés, & López Villalba, F. (2015). Autopercepción de competencia motriz y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares de la Región de Murcia (España). *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 14(27), 49–61. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5287424.pdf>
- Gómez Rijo, A. (2024). La competencia motriz. análisis etimológico, semántico, histórico y alcance conceptual. *Acción Motriz*. <https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/articulo/view/333/231>
- Hidalgo Matus, P., Inostroza Chávez, J., Fuentes-Vilugrón, G., Arriagada Hernández, C., Caamaño-Navarrete, F., & del Val Martín, P. (2025). Percepción de las clases de Educación Física y Salud según estudiantes de enseñanza media de la comuna de Temuco, Chile. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 26(1), 1–15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.1>
- López Fernández, R., Avello Martínez, R., Palmero Urquiza, D. E., Sánchez Gálvez, S., & Quintana Álvarez, M. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(2 Sup), 441–450.
- Márquez-Barquero, M., Azofeifa-Mora, C., & Rodríguez-Méndez, D. (2019). Factores de motivación de logro: el compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida, la ansiedad ante el error y situaciones de estrés en estudiantes de cuarto, quinto y sexto nivel escolar durante la clase de educación física. *Revista educación*, 43(1), 1-12.
- Martín-Moya, R., Ruiz-Montero, P. J., Chiva-Bartoll, Ò., & Capella-Peris, C. (2018). Motivación de logro para aprender en estudiantes de educación física: Diverhealth. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 52(2), 273-283. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v52i2.953>

- Martono, M., Suherman, W. S., Nugroho, S., Setyawan, H., Sulistiyono, S., Pambudi, D. K., Puri, L. W., Septiantoko, R., Hermawan, Y., García-Jiménez, J. V., Pavlovic, R., Eken, Ö., Purwanto, S., Darmawan, A., Shidiq, A. A. P., & Rahmatullah, M. I. (2024). Achievement of Physical Education Learning Results Based on Gender Review and Learning Motivation on High School Students in the Yogyakarta Region, Indonesia. *Retos*, 55, 1045–1052. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.106831>
- Ñaupas Paitán, H., Chávez Gonzales, M. J., & Tuesta Méndez, J. A. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/archivos/materiales_de_consulta/drogas_de_abuso/articulos/metodologiainvestigacionnaupas.pdf
- Nordstoga, A. L., Zotcheva, E., Svedahl, E. R., Nilsen, T. I. L., & Skarpsno, E. S. (2019). Long-term changes in body weight and physical activity in relation to all-cause and cardiovascular mortality: the HUNT study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0809-2>
- Olmedo Falconí, R. A., Salazar Almeida, P. A., Navas Labanda, A. C., & Mendoza Cahuana, M. A. (2024). La rayuela. Efectos motivacionales en la enseñanza/aprendizaje y el rendimiento en salto con un pie en niñas. *Retos*, 62, 277–284. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109541>
- Organización Mundial de la Salud (2023, 16 de setiembre). *Enfermedades no transmisibles*. OMS. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma\)%20y%20la%20diabetes](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Los%20principales%20tipos%20de%20ENT,el%20asma)%20y%20la%20diabetes)
- Ortiz Sánchez, J. A., Del Pozo-Cruz, J., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2020). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos*, 40, 404–412. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028>
- Pérez García, J. A. (2013). *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México)*. <http://hdl.handle.net/10433/567>
- Pérez-Díaz, J.-J., Salas-Montoro, J.-A., Rodríguez-Gallego, L., & Mateo-March, M. (2023). Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 9. <https://doi.org/10.6018/sportk.568331>
- Powell-Wiley, T. M., Poirier, P., Burke, L. E., Després, J.-P., Gordon-Larsen, P., Lavie, C. J., Lear, S. A., Ndumele, C. E., Neeland, I. J., Sanders, P., & St-Onge, M.-P. (2021). Obesity and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, 143(21). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000973>
- Ramírez Arrabal, V., Caracuel Cáliz, R., & García Pérez, A. (2023). Comparativa entre la condición anatómica y fisiológica de un grupo de niños con y sin sobrepeso en las clases de educación física y sus hábitos sedentarios. *Retos*, 51, 782–790. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99262>
- Reverter Masià, J., Plaza Montero, D., Jové Deltell, M. del C., & Hernández González, V. (2015). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *Retos*, 25, 48–52. DOI: 10.47197/retos.v0i25.34476
- Ribero, E., González-Silva, J., Conejero, M., & Fernández-Echeverría, C. (2024). Actividad física y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en adolescentes de distinto sexo en contextos rurales. *Retos*, 61, 501–509. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.108793>
- Rivera-Tapia, J., Cedillo-Ramírez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B., & Aguilar-Enriquez, R. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17-23. <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
- Ruiz, L., Moreno, J., Ramón, I., & Arias, An. (2015). Motivación de Logro para Aprender en Educación Física: adaptación de la versión española del Test AMPET. *Revista Española de Pedagogía*, 73(260), 157–175.
- Sabino, C. (1992). Planteamiento de la investigación. *Quehacer Científico* li, 23.
- Tamayo M. y Tamayo (1994). Metodología formal de la investigación científica. In *Metodología formal de la investigación científica* (pp. 159-159).
- UNESCO. (2023,9 de enero). La actividad al aire libre, un juego de niños. *UNESCO*. <https://courier.unesco.org/es/articles/la-actividad-al-aire-libre-un-juego-de-ninos>

- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.008>
- Zaim-de-Melo, R., Rodrigues Alves, E. F., Farias Fabiani, D. J., Orenga Sandoval, G., Nogueira Silva, L. F., Godoy, L. B., & Scaglia, A. J. (2023). Aprendi jogar bolita com meu irmão!": Saberes e vivências de crianças do ensino fundamental acerca de brincadeiras tradicionais brasileiras. *Retos*, 49, 775–781. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98941>

Datos de los/as autores/as

Giovanni Corvetto-Castro	gcorvettoc@unmsm.edu.pe	Autor
Marco Antonio Villanueva Ruíz	mvillanuevar@unmsm.edu.pe	Autor
Marco Antonio Tejada Mendoza	mtejadam@unmsm.edu.pe	Autor
José Antonio Villacorta Huapaya	jvillacortah@unmsm.edu.pe	Autor
Luis Alberto Núñez Lira	lnunezl@unmsm.edu.pe	Autor
Alex Teófilo Grajeda Montalvo	agrajedam@unmsm.edu.pe	Autor
Freddy Alejandro Soto Zedano	fsotoz@unmsm.edu.pe	Autor
Vicke Nélcida de la Cruz-Pérez	vicke.de.la.cruz@upch.pe	Autor