



ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

“EL SEDENTARISMO Y SU CORRELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN
ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA
DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE
AMBATO”

**Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicólogo
Clínico**

Línea de Investigación:

El Desarrollo Humano y la Salud Mental

Autor:

FRANKLIN DAVID BELTRÁN VARGAS

Director:

Dr. Mg. Paúl Marlon Mayorga Lascano

Ambato-Ecuador

Julio 2018

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO**

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

EL SEDENTARISMO Y SU CORRELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN
ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE
LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO

Líneas de Investigación:

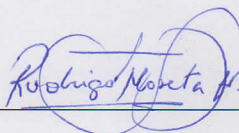
Desarrollo Humano y Salud Mental

Autor:

FRANKLIN DAVID BELTRÁN VARGAS

Carlos Rodrigo Moreta Herrera, Ps. MS.

CALIFICADOR

f. 

Paúl Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.

CALIFICADOR

f. 

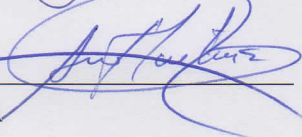
Adriana Lorena León Tamayo Ps. Mg.

CALIFICADORA

f. 

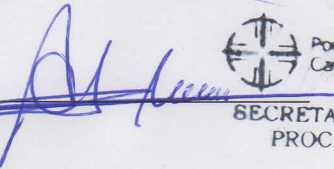
Ana del Rocío Martínez Yacelga, Dra. Mg.

DIRECTORA DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 

 Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
**SECRETARÍA GENERAL
PROCURADURÍA**

Ambato – Ecuador

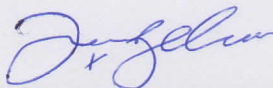
Julio 2018

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **FRANKLIN DAVID BELTRÁN VARGAS**, con CC. 160043127-2, autor del trabajo de graduación intitulado: “EL SEDENTARISMO Y SU CORRELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN ACADÉMICA EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO”, previa a la obtención del título profesional de **Psicólogo Clínico**, en la escuela de **Psicología**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad Ambato, julio 2018



FRANKLIN DAVID BELTRÁN VARGAS

CC. 160043127-2



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

BIBLIOTECA

AGRADECIMIENTO

A Dios, a mi familia, a mis compañeros por su amistad sincera y especialmente a los profesores y profesoras por su incansable paciencia.

DEDICATORIA

Dedicado a los niños perdidos del mundo, con la esperanza de que el testimonio de esta vida de resiliencia y sacrificio inspire su comportamiento.

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo comprobar la relación existente entre el sedentarismo y la motivación académica, en estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato. Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, con un alcance exploratorio, descriptivo y correlacional. Se utilizó una muestra de 110 estudiantes de Psicología, de las carreras de Psicología Clínica y Organizacional. Se emplearon el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Evaluación de la Motivación Académica y Atribuciones Causales (CEAP-48). Los resultados de la evaluación indican que el 13,6% de los participantes presentan niveles de sedentarismo moderado ($\bar{X}=1.46/3$ puntos); el 56,4% presenta mayor presencia de motivación académica ($\bar{X}=4,22/6$ puntos). Además, no existe correlación positiva o negativa entre el Sedentarismo y la Motivación Académica ($r=0,00004$; $p> 0,05$). Como conclusión no se revela una relación significativa entre el sedentarismo y la motivación académica de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: *estudiantes, motivación, sedentarismo, universidad*

ABSTRACT

The aim of this study is to verify the relationship between a sedentary lifestyle and academic motivation with the students from the School of Psychology at the Pontifical Catholic University of Ecuador in the city of Ambato. A quantitative study was carried out with an exploratory, descriptive and correlational approach. A sample of 110 psychology students from the Clinical and Organizational Psychology programs was used. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Scale for the Evaluation of Academic Motivation and Causal Attributes (CEAP-48) were used. The results of the evaluation indicate that 13.6% of the participants present moderate sedentary levels ($\bar{X}=1.46 / 3 \text{ points}$), and 56.4% have a greater presence of academic motivation ($\bar{X}=4.22 / 6 \text{ points}$). In addition, there is no positive or negative correlation between a sedentary lifestyle and academic motivation ($r=0.00004$, $p>0.05$). In conclusion, a significant relationship between a sedentary lifestyle and academic motivation of university students is not revealed.

Keywords: *students, motivation, sedentary lifestyle, university*

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Preliminares

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD Y RESPONSABILIDAD.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	3
PLANTEAMIENTO DE LA PROPUESTA DE TRABAJO	3
1.1. Antecedentes	3
1.2. Problema	5
1.2.1. Descripción del problema	5
1.2.2. Preguntas básicas	7
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	9
1.4.1. Objetivo General	9
1.4.2. Objetivos Específicos.....	9
1.5. Hipótesis de Trabajo	9
1.6. Variables	10
1.7. Delimitación funcional.....	10
1.7.1. Pregunta 1. ¿Qué será capaz de hacer el producto final del proyecto de titulación?.....	10
CAPITULO II	11
2. MARCO TEÓRICO.....	11
2.1. Definición del Término Sedentarismo	11

2.1.1. Antecedentes Conceptuales e Históricos del Término Sedentarismo	13
2.1.2. Sedentarismo en la Vida Universitaria.....	17
2.1.3. Causas del Sedentarismo.....	19
2.1.4. Efectos del Sedentarismo	22
2.2. Definición del Término Motivación Académica.....	25
2.2.1. Antecedentes Conceptuales e Históricos del Término Motivación	27
2.2.2. La Motivación Académica en la Vida Universitaria.....	30
2.2.3. Causas de la motivación académica	32
2.2.4. Efectos de la Motivación Académica.....	34
CAPITULO III.....	37
3. METODOLOGÍA	37
3.1. Tipo y Diseño de la Investigación.....	37
3.2. Técnicas.....	39
3.3. Instrumentos	41
3.3.1. Ficha Sociodemográfica.....	41
3.3.1. Escala de Evaluación de la Motivación Académica y Atribuciones Causales (CEAP48).....	42
3.3.3. Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)	42
3.4. Participantes	44
3.5. Procedimiento Metodológico	45
CAPITULO IV.....	47
4. RESULTADOS.....	47
4.1. Análisis Sociodemográfico de los Participantes	47
4.2. Análisis de las Variables Individuales	47
4.2.1. Análisis de las Variables Académicas.....	53
4.2.2. Análisis de las Variables Académicas, Laborales y Económicas	63
4.2.3. Análisis de las Variables de Salud Física y Mental	70

4.3 Análisis de la Medición del Sedentarismo	77
4.3.1 Distribución por Frecuencias del IPAQ	77
4.3.2. Análisis descriptivo del IPAQ.....	78
4.4. Análisis de la Medición de la Motivación Académica.....	80
4.4.1. Distribución de Frecuencias de la Subescala de Motivación Académica (SEMAP).....	80
4.4.2. Análisis Descriptivo de la Subescala de Motivación Académica (SEMAP) ...	82
4.4.3. Distribución por Frecuencias de la Subescala de Estilos Atribucionales (SEAT).....	83
4.4.4. Análisis Descriptivo de la Subescala de Estilos Atribucionales (SEAT)	85
4.5 Análisis de Correlación entre Sedentarismo y Motivación Académica.....	87
CAPITULO V	90
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	90
5.1. Conclusiones	90
5.2. Recomendaciones.....	92
BIBLIOGRAFÍA	93
ANEXOS	97
Anexo 1: Carta de consentimiento informado	97
Anexo 2. Ficha Ad Hoc Sociodemográfica	98
Anexo 3. ESCALA CEAP 48	100
Anexo 4. IPAQ.....	104

ÍNDICE DE GRÁFICOS

TABLAS

Tabla 4.1. Distribución de los grupos en función de las variables individuales	48
Tabla 4.2. Distribución de los grupos en función de las variables académicas	54
Tabla 4.3. Distribución de los grupos en función de las variables académicas, laborales y económicas	63
Tabla 4.4. Distribución de los grupos en función de las variables salud física y mental	71
Tabla 4.5. Frecuencia de los participantes por actividad física.....	77
Tabla 4.6. Descripción del Cuestionario Internacional de Actividad Física.....	78
Tabla 4.7. Distribución de los participantes en la Subescala de Motivación académica (SEMAP).....	81
Tabla 4.8. Descripción de la Subescala de Motivación Académica (SEMAP)	82
Tabla 4.9. Distribución de los participantes en la Subescala de Estilos Atribucionales (SEAT).....	84
Tabla 4.10. Análisis descriptivo de la Subescala de Estilos Atribucionales (SEAT)	85
Tabla 4.11. Análisis de correlación entre las puntuaciones de IPAQ/CEAP-48 (SEMAP/SEAT).....	87

GRÁFICOS

Gráfico 4.1. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del sexo.....	49
Gráfico 4.2. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la autodefinición étnica	50
Gráfico 4.3. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función.....	51
Gráfico 4.4. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la situación económica	52
Gráfico 4.5. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la edad.....	53

Gráfico 4.6. Representación gráfica de la distribución de los concursantes del estudio en función del origen del bachillerato	55
Gráfico 4.7. Representación gráfica de la distribución de los participantes de la investigación en función de los informes de migración universitaria.....	56
Gráfico 4.8. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del nivel de estudios.	57
Gráfico 4.9. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del subsidio académico.	58
Gráfico 4.10. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del condicionamiento académico	59
Gráfico 4.11. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la repetición de nivel	60
Gráfico 4.12. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la repetición de alguna asignatura	61
Gráfico 4.13. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del nivel de satisfacción con la universidad.....	64
Gráfico 4.14. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del nivel de satisfacción con la carrera	66
Gráfico 4.15. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del rendimiento académico.	67
Gráfico 4.16. Representación gráfica de la representación de los participantes del estudio en función a la situación académica y laboral.	68
Gráfico 4.17. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la situación económica que permite continuar sus estudios.....	70
Gráfico 4.18. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la percepción de salud mental	72
Gráfico 4.19. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función a recibir tratamiento psiquiátrico.	73
Gráfico 4.20. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de recibir tratamiento psicológico.....	74
Gráfico 4.21. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de los antecedentes psicológicos individuales.	75

Gráfico 4.22. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de los antecedentes psicológicos familiares	76
Gráfico 4.23. Representación gráfica del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)	79
Gráfico 4.24. Representación gráfica de la Subescala de Motivación Académica (SEMAP).....	83
Gráfico 4.25. Representación gráfica de la Subescala de Estilos Atribucionales (SEAT).....	86
Gráfico 4.26. Modelo explicativo del Sedentarismo correlacionado con la Motivación académica.....	88

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación, pertenece al campo de desarrollo humano y salud mental; el mismo que busca determinar la relación existente entre el sedentarismo y la motivación académica, en una muestra de estudiantes universitarios de Psicología de la PUCESA. Para la realización de la investigación se cuenta con cinco capítulos distribuidos de manera organizada.

El primer capítulo expone el planteamiento de la propuesta de trabajo, en el cual se identifica con claridad el problema, la justificación de la investigación, los objetivos a cumplir y la hipótesis de trabajo.

El segundo capítulo contiene el marco teórico, en el que se conceptualiza y describe bibliográficamente los temas ligados a las variables de estudio: sedentarismo y motivación académica en estudiantes universitarios.

Subsiguientemente en el tercer capítulo, se detalla el marco metodológico que se manejó para esta investigación, está compuesto por el tipo y diseño de investigación, los participantes, el procedimiento empleado, los instrumentos psicométricos y sociodemográficos manipulados.

En el cuarto capítulo, se realiza el análisis e interpretación de los resultados obtenidos por medio de los instrumentos de evaluación mismos que fueron dos y se denominan: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y La Escala CEAP-48: Un

instrumento de evaluación de la motivación académica y atribuciones causales para el alumnado de enseñanza se secundaria y universitaria.

En el capítulo quinto, se presentan conclusiones y recomendaciones a las que se llegó tras el presente estudio.

Finalmente, esta investigación tiene una sección en la que se encuentra la lista de referencias bibliográficas y los anexos de las baterías psicométricas y sociodemográficas usadas.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DE LA PROPUESTA DE TRABAJO

1.1. Antecedentes

En la actualidad existen diversos trabajos enfocados en el estudio del sedentarismo y la motivación Académica; que ubican en demostración que el presente trabajo de investigación es un tema moderno y distinguido. Las investigaciones que se citan a continuación están desarrolladas en el ámbito nacional e internacional toman en cuenta poblaciones en estudiantes universitarios.

Con respecto al sedentarismo y la motivación académica postula la investigación hecha por Varela y Duarte en Bogotá en el año 2011. En donde se necesitó describir las prácticas de actividad física en jóvenes universitarios de algunas ciudades colombianas, e identificar la relación de las prácticas con los motivos para realizarlas y modificarlas, así como los recursos disponibles para llevarlas a cabo. En una muestra participaron 1811 estudiantes, entre 15 y 24 años, de seis universidades colombianas. Se utilizó la subescala de actividad física del cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios. El resultado fue que del total de jóvenes universitarios 22% realiza actividades físicas. Los principales motivos para hacer actividad física fueron: Beneficiar la salud (45%), mejorar la figura (32%) y para no hacerla la pereza (61%).

Complementariamente a la motivación académica, se han realizado diversas investigaciones sobre esta problemática, en la investigación realizada por Navea (2015) se intentó conocer las principales características motivacionales en los estudiantes universitarios de la Universidad Alfonso X El Sabio (UAX). La muestra objeto de estudio, 76.1% (389 estudiantes) pertenecen a los estudios de Grado de Enfermería y el 32.9% (122 estudiantes), pertenecen a Grado de Fisioterapia. Se utilizó la Estructura del M.S.L.Q. (Motivated Strategies for Learning Questionnaire). El resultado fue que existe una motivación principalmente para el aprendizaje con expectativas altas respecto a su autoeficacia y con niveles medios de expectativas ante el rendimiento y de ansiedad ante los exámenes.

A nivel nacional los estudios elaborados en Cuenca en la Universidad de Cuenca realizada por Arteaga y Duran en el año 2014. Concluyen que determinar el grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca. Se utilizó una muestra de 428 estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, en el que se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). El resultado fue que 43% de los estudiantes son sedentarios, de los estudiantes encuestados 71% corresponde al sexo femenino, finalmente la causa de sedentarismo más prevalente con el 34% es la falta de tiempo. Las investigaciones presentadas en esta área son mencionadas con el fin de mostrarse como un respaldo de la propuesta de trabajo a realizar y revelan la importancia del tema.

1.2. Problema

1.2.1. Descripción del problema

Se ha observado en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato (PUCESA) una disposición al sedentarismo en sus roles y actividades académicas, como la falta de actividades físicas. El autor Santelices (2015) refiere que: “la existencia de la ciudad se hizo posible cuando se desarrolló la cultura que permitió la domesticación de plantas y animales, eso dio la posibilidad de la vida sedentaria y con ello el surgimiento de la ciudad” (p.84) es decir que, el estilo de vida sedentaria que una persona manifiesta se relaciona con el contexto donde habita.

Diversas investigaciones respaldan dicha problemática entre el sedentarismo y la motivación académica, como la de autores como Moreno, Monereo y Álvarez(2000), manifiestan que: “cambiar la motivación y trocar el sedentarismo por la actividad física suena imposible, implica cambio de conducta y requiere de la colaboración de los psicólogos” (p.7) esto indica que, la correspondencia entre el Sedentarismo y la Motivación Académica está patrocinada por los hábitos de cada persona. Se evidencia tras un conjunto de observaciones preliminares que en los estudiantes universitarios de la PUCESA existen conductas tales como: ocio pasivo, cansancio, trastornos del sueño y falta de movimiento en su actividad académica diaria, estas conductas se relacionan con el sedentarismo.

El sedentarismo ha sido definido por Andia (2014) como: “un problema de salud mayormente silente cuya detección y corregimiento corresponde al ámbito de la medicina preventiva” (p.26) es decir, es la falta de actividad física y recreativa que el estudiante percibe en el ámbito educativo.

También se observa en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la PUCESA, que son el grupo de análisis, síntomas como: aburrimiento, falta de energía, falta de autoconfianza, falta de recompensa y estrés en el entorno académico. Estas reacciones aparentemente se relacionan con la Motivación Académica que ha sido definida por Cuadrado (2008) como: “una variable diferencial individual donde el contexto no ejerce ninguna influencia sobre la mayor o menor implicación de una persona en la realización de una tarea” (p.95) se refiere a, que la Motivación Académica está ligada principalmente a la personalidad del estudiante y no a factores externos como los educadores o el entorno.

El Sedentarismo al parecer se relaciona de manera proporcional con la Motivación Académica en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la PUCESA. Por consiguiente, será importante y relevante, ejecutar una investigación descriptiva, correlacional y de corte transversal entre la Motivación Académica y el Sedentarismo en la población de referencia, para lograr la confirmación de la hipótesis propuesta.

1.2.2. Preguntas básicas

¿Cómo aparece el problema que se pretende solucionar?

El problema aparece con los síntomas de los estudiantes relacionados con el Sedentarismo, que son: cansancio, trastornos del sueño y falta de movimiento. En la Motivación Académica se destacan: falta de energía, falta de autoconfianza, falta de recompensa.

¿Por qué se origina?

El problema se origina a partir de la ausencia de espacios que favorezcan prácticas y hábitos recreativos, estos generan sedentarismo en los estudiantes, lo cual redundará en motivación académica.

¿Qué lo origina?

Se sospecha que se origina por la falta de tiempo y la cultura deportiva, estos generan sedentarismo en los estudiantes, lo cual afecta a la Motivación académica.

1.3. Justificación

El presente proyecto de investigación se realizó con el fin de proporcionar una contribución a la Escuela Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato, para entender la correlación del sedentarismo y la motivación académica en alumnos universitarios, puesto que, la variable sedentarismo en el espacio nacional, es un tema que no ocupa preeminencia en la población universitaria y es ahí donde se desarrolla este fenómeno, por este motivo la disposición en esta línea de investigación. De los temas expuestos, es necesario indicar que el individuo pasa largas horas sin moverse.

El autor López (2016) expresa que: “al mismo tiempo que la tecnología liberaba al hombre de tareas físicas diarias, lo acercaba un poco más al sedentarismo como forma de vida” (p.25) es así que, la vida citadina en occidente ha conllevado al poco gasto energético lo cual priva al sujeto de actividades físicas que promuevan su salud.

La carrera universitaria solicita motivación que debe surgir del propio estudiante y los hábitos que se manifiesten afectan la calidad de vida, por tal razón es necesario investigar los componentes que cooperan a la conducta sedentaria y a la motivación académica.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la correlación existente entre el Sedentarismo y la Motivación Académica en las y los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato.

1.4.2. Objetivos Específicos

Fundamentar teóricamente los aspectos relacionados con el Sedentarismo y la Motivación Académica.

1. Valorar el grado de Sedentarismo en los estudiantes universitarios de la Escuela de Psicología de la PUCESA
2. Evaluar los niveles de Motivación Académica en los estudiantes universitarios.
3. Realizar un análisis estadístico correlacional entre el Sedentarismo y la Motivación Académica en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato.

1.5. Hipótesis de Trabajo

El Sedentarismo se correlaciona con la Motivación Académica en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato.

1.6. Variables

Variable 1: El Sedentarismo

Variable 2: La Motivación Académica.

1.7. Delimitación funcional

1.7.1. Pregunta 1. ¿Qué será capaz de hacer el producto final del proyecto de titulación?

Como resultado final, la investigación aportará con un modelo empírico explicativo donde se logren identificar la correlación del Sedentarismo y la Motivación Académica en los estudiantes de Psicología de la PUCESA.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Definición del Término Sedentarismo

El sedentarismo es la condición de un individuo que ha mantenido una vida de poco movimiento. En el presente, esta palabra está relacionada con el sedentarismo físico, así, Crespo, Delgado y Blanco (2015) manifiestan que “sedentario es aquel individuo que no realiza al menos 30 minutos de actividad física moderada durante la mayoría de días de la semana” (p.175) es decir, la inactividad es la definición de sedentarismo de acuerdo al poco gasto energético que requiere permanecer inmóvil. En su significado más antiguo, se ha asociado al sedentarismo con el establecimiento decisivo de un grupo humano en un definitivo territorio, así el sedentarismo es propio del ser humano. La vida moderna con intensa actividad laboral, corta actividad física y poca acción recreativa promueve la conducta sedentaria. Lavielle y Pineda (2014) han definido este problema como “el sedentarismo se puede considerar como un gasto energético por debajo de lo requerido para considerarlo actividad física” (p.165) es decir, es el deterioro de movimiento físico y animado que el estudiante percibe en el perímetro pedagógico. El concepto sedentarismo hace relación al bajo consumo de energía que ocupa el cuerpo humano.

La presencia de sedentarismo concibe inactividad en los individuos, principalmente en la población joven adulta, es así que, este problema es de gran impacto en la vida del

estudiante universitario. La falta de movimiento ha hecho que la postura corporal sea estática por lo que se ha dado paso al sedentarismo. Las conductas sedentarias son aquellas que solicitan el mínimo consumo de energía. A lo largo de la evolución, el hombre ha comenzado a unir a las comunidades humanas con lazos mucho más fuertes por lo que el sedentarismo estaría presente como parte de su repertorio atávico.

Por su parte Blake (2012) manifiesta que: “como hábito y estilo de vida, el sedentarismo facilita la aparición de las enfermedades no transmisibles” (p.13). Esto significa que el sedentarismo no se transmite por medio de un proceso infeccioso. Se presenta cada vez más porque la cultura y el estilo de vida han originado que la actividad física sea casi nula. En la mayoría de zonas industrializadas este fenómeno es evidente, puesto que refleja el modo de vida propio de los estudiantes que no hacen ejercicio y la rutina sin actividad física se ha hecho parte del día a día. La inactividad por un largo tiempo ha facilitado la predisposición a no sentir ganas para realizar actividades físicas. Andia (2014) manifiesta que: “el cuerpo de las personas que no realizan ejercicios desde hace un tiempo considerable, experimenta cambios que lo llevan a acostumbrarse a esta situación, mientras, su cerebro se resiste a regalar energía que ha acumulado y que quiere ahorrar” (p.23) es así que, este problema se ha manifestado en todas las personas que toman a la falta de movimiento como un estilo de vida, adoptando así un comportamiento poco deportivo, este problema ha sido relacionado con la falta de actividad físico que suele conducir a problemas de salud.

El sedentarismo y los hábitos alimenticios han sido asociados a la imagen corporal, los sujetos han desarrollado una percepción de sí mismos que ha influido en sus niveles

de actividad física, de tal forma que desde:

Los modelos psicológicos que abordan la salud consideran la personalidad, las conductas y las emociones en su vinculación cultural. La imagen corporal, el trastorno de la conducta alimentaria y el comportamiento de la actividad física asociado a la condición corporal. (Guillén, 2014, p.7)

La imagen corporal ha sido asociada a las cogniciones que pueden ser alteradas por la actividad física y por la falta de movimiento.

El sedentarismo como estilo de vida ha sido controlado y regulado por la información que procesa el cerebro guiado por el espíritu. En el área de estudio el tiempo en que se permanece sentado es de alrededor de siete a catorce horas, esto produce largos periodos de sedentarismo. De tal forma que este fenómeno ha sido la escasez de actividad física en la vida académica del estudiante universitario, lo que ubica al ser en una posición de letargo, facilitando así el aburrimiento en las clases. Autores como Sananes (2006) sostienen que: “el sedentarismo es uno de los factores que favorecen el desarrollo de la obesidad, pero no es una causa directa, hay muchos individuos que son sedentarios y se mantienen delgados” (p.217) es decir, que el sedentarismo ha sido generador de múltiples trastornos, pero sus síntomas pueden pasar desapercibidos porque no manifiestan molestias visibles notablemente ante los ojos del que la padece.

2.1.1. Antecedentes Conceptuales e Históricos del Término Sedentarismo

El término sedentario proviene del vocablo en latín *sedentarius*, cuya transcripción se

representa como: “persona que trabaja sentada”, haciendo relación a los sujetos que no presentan movimientos físicos en su rutina diaria. Los orígenes del sedentarismo están asociados con la evolución del hombre a lo largo de la historia.

Autores como Lezama (2014) expresan que: “la vida sedentaria vino a constituir, la primera revolución del hombre moderno, porque posibilitó el control de este sobre su abastecimiento de alimentos y recursos, esta superación se hace patente con la siembra y con la domesticación de animales” (p.47). De tal forma que, en la biología de los seres humanos, en este caso de los estudiantes universitarios, permanecer inmóvil ha representado una forma de vida, por lo tanto, el sedentarismo ha sido una conducta que se manifiesta en los estudiantes universitarios en forma de hábito; esto ha hecho referencia a un comportamiento y signo de interacción general con su entorno. La poca agitación o movimiento, se ha considerado como un hábito ampliamente normal, en donde los movimientos musculares no han sido explotados al máximo en comparación al hombre primitivo.

Las primeras formas de sedentarismo se han originaron cuando el ser humano ha empezado a dominar la tierra por medio de la agricultura, con el sedentarismo y la segmentación de trabajos, se ha creado la visión de expertos en establecidas actividades.

Lo que en los subsiguientes milenios se ha librado una innegable necesidad para mejorarlas tecnologías y así el hombre ha permanecido sentado. Autores como Godas, Cisneros y Valenzuela (2007) manifiestan que: “se inició el sedentarismo de los pueblos nómadas que practicaban la agricultura aproximadamente en el año 2600 a.C.”

(p.100) de tal forma que, con el tiempo las culturas agrícolas han ido ganando espacio sobre el nomadismo, ya que, se ha permitido el asentamiento definitivo de los grupos humanos conjuntamente con el proceso de sembrado y domesticación de los animales.

La sociedad contemporánea no ha ayudado al movimiento físico, además, elementos como la globalización, los medios de transporte, la gran cantidad de aparatos tecnológicos en los hogares, la excesiva suma de deberes académicos han provocado una baja necesidad de ejecutar una labor física y se ha fomentado el sedentarismo. De tal forma, que las causas para no ejercitarse son múltiples y están presentes en la cotidianidad de los estudiantes universitarios. Factores biológicos como el sobrepeso, ligados a los hábitos alimenticios, han creado un espacio favorable a que se presente este problema porque un cuerpo con un índice de masa corporal elevado ha producido que su movilidad sea escasa.

Precisamente, en la vida moderna el sedentarismo de los jóvenes estudiantes ha hecho notar que la falta de ejercicio se combina con la tendencia a permanecer sin movimiento durante largas horas de clases pudiendo favorecer a su presencia. Es así que, la forma sedentaria de vida ha generado diversos síntomas que generan malestar en las relaciones humanas.

El modo de vida de los humanos que realizan poca actividad física ha provocado hábitos perjudiciales para la salud:

El sedentarismo como estilo de vida modula el carácter, volviéndonos cada vez más huraños y retraídos desde el punto de vista afectivo. La actividad física,

en cambio, promueve una mayor liberación de endorfinas, neurotransmisores hormonales que mejoran el estado de ánimo. (Blake, 2012, p.28)

La desvalorización de la actividad física propia del sedentarismo se ha transformado en una práctica que a lo largo ha generado consecuencias.

Los intervalos de recreo que no existen han facilitado la inactividad física estudiantil. Labrada (2014) dice que: “el sedentarismo ha sido señalado como la enfermedad de la civilización” (p.201), esto ha afectado al desarrollo y ha sido un factor relacionado con el estilo de vida, que ha logrado transformarse en hábito, en ocasiones este fenómeno puede permanecer sin ser tomado en consideración. Así, las etapas de evolución de los grupos sociales, en el que su supervivencia dependía de la caza y la recolección de frutos silvestres, ha cambiado a una clasificación social más productiva asentada principalmente en la agricultura y la cría de animales. El historiador Valle (2014) expresa que: “en cifras, la balanza inclina sus platillos a favor de los nómadas; son cinco millones de años frente a cinco milenios de sedentarismo” (p.89) por tal razón, el sedentarismo ha sido un punto histórico breve para la humanidad, sin embargo, ha triunfado sobre el nomadismo gracias a sus valores de vigilancia y ahorro para las sociedades, siendo así una de las formas de vida de la mayoría de la población mundial.

2.1.2. Sedentarismo en la Vida Universitaria

El sedentarismo ha sido un problema de gran impacto en la vida estudiantil caracterizado por falta de ejercicio y dificultades de movimiento; de acuerdo con Moral, Martínez y Grao (2013) el “estilo de vida, puede ser nocivo para el individuo y potencialmente dañino para la sociedad” (p.14) la decadencia de la actividad física en las poblaciones universitarias ha aumentado el predominio del sedentarismo. En las jornadas estudiantiles cuya predisposición a permanecer sentado en las clases que son teóricas, ha derivado a que el cuerpo se acostumbre a durar inmóvil, produciendo problemas físicos y emocionales.

Blake (2012) comenta que “es importante considerar su historia personal, es más fácil cuando se trata de alguien que siempre hizo actividad física” (p.116) es decir, que una persona que ya ha estado acostumbrada a no realizar ejercicio físico y perdurar inactivo es más propensa a padecer sedentarismo a diferencia de quien realiza actividad física regular. Los trabajos que representan estar sentado, resultan cómodos en comparación al trabajo que requiere mayor esfuerzo físico. En los estudiantes universitarios, la mayor parte de actividades no han requerido grandes cantidades de movimiento lo que genera conductas sedentarias. Álvarez por el contrario (2012) reflexiona que: “el sedentarismo se define como la realización de actividad física durante menos de 30 minutos y menos de 3 veces por semana” (p. 55) de tal forma, que la actividad física que tiende a no ser fluida, se considera como sedentarismo.

Debe considerarse que, en la malla curricular la falta de asignaturas que fomenten la

educación física, ha provocado que los estudiantes universitarios no tomen consciencia de la importancia del deporte en sus vidas a lo que autores como Rubio y Varela(2016) expresan que “los estudiantes universitarios están marcados por varios estudios como un grupo de riesgo por la disminución de su actividad física y la aparición de hábitos no saludables” (p.63) por ende, esta población ha sido una de las más sensibles al sedentarismo, debido a que su actividad principal consiste en estudiar sentado lo que facilita el predominio de la inactividad física. El estilo de vida monótono que ha tenido el estudiante universitario, en donde existe un predominio hacia la falta de ejercicio físico, ha denotado que el consumo de energía sea menor, conllevando así a una rutina libre de prácticas deportivas y recreacionales.

Como bien lo explican Cuevas, Espinoza y García (2012) “el tiempo dedicado a la inactividad es un componente principal que hace que el nivel de sedentarismo aumente entre los jóvenes universitarios en relación a la carga de trabajo como estudiantes al requerir mayor tiempo para la formación académica” (p.66) de manera que, las horas de estudio en la universidad y la carga académica fuera de ella, han dispuesto que los sujetos dediquen gran parte de su vida universitaria a permanecer sin ejercicio físico. Los estudiantes han pasado horas formándose profesionalmente y dejando de lado la actividad física necesaria para mantener un estilo de vida saludable. Los estudiantes universitarios se forman para la vida profesional con la espiritualidad y el intelecto, mismos que si son puestos en práctica llevarían a una conducta atlética.

Por ende, Farinola y Bazán (2011) expresan que: “a la sociedad le representa un gran esfuerzo formar profesionales universitarios, pero por otro lado observamos una sustancial presencia de insuficiente actividad física y elevada conducta sedentaria” (p.

353) es decir, que la cultura física en el estudio de tercer nivel no ha sido tomada en cuenta para la formación optima entre el cuerpo y el alma, conllevando así la aparición del sedentarismo. Las conductas sedentarias han estado presentes en la vida del estudiante universitario debido prevalencia de inactividad física:

Los universitarios, pueden tener unos hábitos alimenticios apropiados, unos hábitos de actividad física regular, que se consideran hábitos saludables; sin embargo, pueden también fumar, que se trata de un hábito nocivo para salud. Por último, se considera que un estilo de vida es saludable si genera o mantiene la salud. (Castillo & Sáenz, 2008, p. 47)

Se reflexiona, que un estilo de vida saludable es aquel hábito que favorece al mantenimiento de la salud, por otro lado, los comportamientos asociados a la personalidad han hecho que sea factible mantener o abandonar ciertos patrones de conducta que puedan estar presentes en el sedentarismo en los universitarios.

En la actualidad también ha notado un deterioro en la práctica de la cultura física, por lo autores como Gázquez y López (2016) sostienen que: “la disminución de la práctica cotidiana de actividad física (sedentarismo) como producto de la tecnología en la vida diaria” (p.29) es decir, las nuevas formas culturales han provocado el descuido de las habilidades motoras que redundo con la desvalorización de los deportes, esto ha generado que el país se vea una bajo nivel competitivo ante otros desarrollados.

2.1.3. Causas del Sedentarismo

Han existido muchas causas relacionadas al sedentarismo en los jóvenes estudiantes universitarios, entre las cuales se puede mencionar a la falta de espacios recreacionales

y deportivos que provean la práctica de deportes y las nuevas tendencias formativas, Autores como Arteaga, Campoverde y Durán (2014) expresan que: “las facilidades que ha traído consigo el desarrollo tecnológico, así como la aparición de nuevos empleos completamente estáticos han sido una de las causas determinantes de que el hombre adopte cada vez más un estilo de vida sedentario”(p.19) es así que, las características de la colectividad sedentaria han estado presentes, disminuyendo continuamente las ocasiones de utilizar energía en actividades físicas que permitan una mayor calidad de vida. La falta de tiempo, la enorme carga horaria, la pereza y el uso de vehículos motorizados han sido causas para que las personas acojan un estilo de vida pasivo en cuanto a las actividades físicas.

En la actualidad el sedentarismo ha estado ofuscando a los países en vías de desarrollo debido al aumento de fábricas e instituciones:

En las ciudades industrializadas el problema es aún mayor debido a varios factores ambientales que contribuyen a la inactividad física, entre los que sobresalen la sobrepoblación, el aumento de la violencia, la gran densidad de tráfico y la inexistencia de parques e instalaciones deportivas. (Arteaga, 2014,p.21)

Estos factores ambientales han reducido drásticamente los niveles de prácticas físicas porque tienen a las personas inmersas en un sistema que no les permite un movimiento físico adecuado para mantener la armonía entre las jornadas laborales y la recreación.

La preferencia a la inactividad física ha sido principalmente relacionada a que en la actualidad los estudiantes universitarios han cambiado sus formas de conducta debido

a la presencia de varios factores como:

Las causas son por ejemplo un entorno urbanístico poco favorable para la práctica de actividad física, las nuevas tecnologías como mayor acceso a adquirir televisores, computadores, internet, juegos de video, como también el ocio pasivo y el mayor acceso a los trasportes. (Durán, Díaz, Velásquez & Zúñiga, 2012, p.743)

Estos elementos han sido patrones para que los jóvenes adquieran comportamientos en los que la falta de movimiento está presente durante el día, es así que, la población universitaria es proclive a padecer de estos elementos ya que están presentes.

La inactividad ha afectado la forma de vida saludable, lo que ha hecho que el sujeto sea proclive a padecer las causas del sedentarismo, por lo tanto, para los jóvenes universitarios, las actividades académicas han logrado que sacrifiquen gran parte de su día en sus estudios, a lo que autores como: Arteaga, Campoverde y Durán (2014) manifiestan: “la principal causa de abandono de la actividad física fue el no tener tiempo, la segunda causa, prefieren hacer otras actividades y la tercera es la pereza y desgana” (p.22) o sea que el tiempo es un factor que ha repercutido al sedentarismo.

El entorno y su diversidad biológica ligada a conductas sedentarias ha creado en el humano limitaciones, esta dinámica de relación entre el cuerpo y el ambiente ha provocado que existan prácticas inamovibles, es decir, que el poco gasto energético relacionado con la actividad física es un factor que ha estimulado a la aparición del sedentarismo. El alcoholismo y el tabaquismo como causas para que se manifieste este problema han estado presentes en gran forma en la vida del estudiante universitario porque es común que en esta etapa de la vida experimenten con sustancias que afectan

a lo largo su rendimiento físico y psíquico:

Un estilo de vida físicamente activo, se asocia generalmente a acostumbres más saludables y a una menor incidencia de tabaquismo y otros hábitos inadecuados para la salud como es el consumo de alcohol y otras drogas, los factores de riesgo de mayor prevalencia son el hábito de fumar y el sedentarismo. (Durán, 2012.p.743)

Una condición de vida activa se ha relacionado con conductas saludables, al contrario, unos hábitos inoportunos se han asociado al sedentarismo, de tal forma que alcohol y la droga han alejado a los estudiantes universitarios de la práctica de cultura física.

Según Guerrero y Ruiz (2015) “las principales causas que conllevan al sedentarismo son los estilos de vida modernos hay evidencias suficientes que relacionan los factores ambientales adquiridos durante la vida, como los hábitos” (p.86). Por tal razón, en la vida citadina ha contribuido a la aparición de este fenómeno, donde los principales afectados han sido los jóvenes universitarios que se ven sumidos.

2.1.4. Efectos del Sedentarismo

Los efectos del sedentarismo son síntomas que generan desgaste en los estudiantes universitarios que pueden ser: ocio pasivo, cansancio, trastornos del sueño y falta de movimiento en su diligencia académica, estos comportamientos se han relacionado con el sedentarismo. Las consecuencias del sedentarismo han implantado un gran peligro para la sociedad:

El sedentarismo constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles. La obesidad y el sedentarismo son condiciones vinculadas intrínsecamente; juntas son responsables de un gran número de enfermedades crónicas y de la disminución de la calidad de vida. (Paredes, Orraca, Marimón, Casanova & González. 2014, p.221)

El sedentarismo ha sido enlazado como una amenaza en cuanto a las enfermedades no transmisibles, habilitando el sufrimiento crónico, logrando desorganizar el equilibrio personal y reduciendo la calidad de vida.

Una de las secuelas de la inactividad ha sido fehacientemente el sedentarismo. El autor Calaza (2016) expresa que: “el sedentarismo derivado de la ausencia o bajo nivel de la actividad física está muy relacionado con diferentes enfermedades” (p.133) es así que, los efectos del sedentarismo han conllevado al padecimiento de múltiples enfermedades en el plano físico y mental.

El sedentarismo ha promovido la aparición de sintomatología propia de la inactividad física que puede perturbar la salud.

Las reacciones del sedentarismo han proporcionado que el aspecto físico se vea alterado por la inactividad física:

La disminución de la actividad física propia del sedentarismo despierta una sensación de letargo que, tarde o temprano, nos lleva al aislamiento y, eventualmente, a la depresión. Asimismo, favorece disminuciones físicas: se reduce la capacidad aeróbica, el cansancio se alcanza más rápido. (Blake, 2012, p.27)

Los efectos secundarios que produce el sedentarismo han permanecido incumbidos con la personalidad del sujeto porque esto determina que las secuelas sean evidentes o no, la construcción psíquica del sujeto ha tolerado el padecimiento sintomatológico propio del sedentarismo.

Los efectos dañinos del sedentarismo han sido vinculados con las variaciones a nivel cultural porque facilitan la aparición de los mismos:

Los cambios culturales del último siglo han traído una dramática disminución de la actividad física, secundaria a un estilo de vida sedentario, con horas de televisión y computadora, transporte motorizado y accesible consumo de alimentos baratos con alto contenido de azúcar. (Paredes, 2014, p.221)

Estos patrones han existido por en la falta de actividad física que origina un modo de vida sedentario, de tal forma que, los universitarios han sido presa fácil de la cultura sedentaria. De tal forma que el sedentarismo universitario se ha incrementado considerablemente en la última década porque las personas simplemente ven deportes y no se dedican a practicar actividades que favorezcan su actividad motriz.

Es así, que Blake (2012) pronuncia que: “el malestar psíquico impacta en la conducta, induciendo al aislamiento y el sedentarismo y estos en el funcionamiento general” (p.113), de tal forma que, el sedentarismo ha promovido una cultura de ocio y falta de actividad física que producen sensaciones de malestar. Por otro lado, autores como: Farinola y Bazán (2011) señalan que incluso “el tiempo sentado diariamente también se asocia en forma positiva con la mortalidad por enfermedad cardiovascular” (p.351)

por tal razón, la muerte por causa del sedentarismo está presente. La conducta sedentaria que se ha expresado, se asocia a trastornos psicosomáticos que alteran la personalidad y por ende el desenvolvimiento de actividades físicas y académicas de los y las estudiantes, es así que, el sedentarismo afecta las esferas mentales, físicas y sociales, puesto que una persona quieta e inactiva es propensa a tener cambios emocionales que no le permiten disfrutar la vida. El índice elevado de sedentarismo ha estimulado en las personas enfermedades denominadas no transmisibles que perturban la salud.

El incremento del sedentarismo provoca que estemos observando de manera mucho más frecuente patologías que antes eran más raras. Una es el síndrome del colon irritable, el cual a pesar de estar fuertemente relacionado con factores emocionales y alimentarios exhibe una prevalencia creciente entre personas sedentarias. (Blake, 2012, p. 98)

Aunque los efectos del sedentarismo no han sido visibles de manera esporádica, es decir rápidamente, estas consecuencias se presentan de forma progresiva como son el aumento de peso, que pueden provocar en los sujetos enfermedades irreversibles.

2.2. Definición del Término Motivación Académica

La motivación son aquellos factores que han intervenido para que un sujeto lleve a cabo una acción a lo que Robbins (1990) la define como: “procesos que dan cuenta de la intensidad, dirección y persistencia del esfuerzo de un individuo por conseguir una meta” (p.8) de ahí que, la motivación es la energía empleada en el afán por conseguir

una meta y no solo no solo las habilidades sino también la forma en la que se dirige para conseguir un objetivo. El término motivación, etimológicamente viene de la misma raíz que la palabra motivo, la cual proviene del latín *movere*, que significa mover. La motivación académica, se refiere entonces a la capacidad del estudiante de moverse a sí mismo en busca de la consecución de objetivos académicos. La motivación alude a una etapa interna que produce una conducta; como predisposición a realizar un trabajo.

La motivación ha representado la causa por la que una persona procede a realizar una acción, por lo tanto Ongallo (2012) expresa que “motivar tiene que ver con el impulso que está detrás de lo que vamos a hacer mañana, de lo que hacemos ahora mismo, o de lo que hicimos ayer, con la fuerza que nos permite realizarlo” (p.205). De tal forma que, la energía para llevar a cabo las actividades son concebidas primeramente por una idea motivadora para su posterior elaboración con el fin de cubrir objetivos. Es así que, la motivación es un factor importante en el día a día de los estudiantes universitarios debido a que esta permite que los resultados puedan ser positivos o negativos dependiendo de la intensidad con la que se presente.

Márquez y Garatechea (2012) la define como: “es un proceso individual muy complejo que puede utilizarse para explicar el comportamiento de las personas” (p.178) es decir, la motivación es un procedimiento que se transfiere a la conducta de los individuos. Este fenómeno ha formado parte de las sensaciones más trascendentes que hay debido a que provee una inmensa fuerza que permite la consecución de metas. La motivación es un estadio que moviliza, rige y conserva los actos para que una persona pueda

complacer un gusto o necesidad. La definición de motivación es el esfuerzo de un estudiante para alcanzar un fin, a lo que García (2008) aclara que: “la acción motivada está orientada y dirigida hacia una meta u objetivo que la persona quiere alcanzar, lo que implica una cierta voluntariedad, es decir, no depende por completo de una imposición externa” (p.32) por lo que, se relaciona a una fuerza interna del estudiante universitario para cumplir sus propósitos. Del mismo modo Biscarra (2000) lo define como: “un constructo hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta” (p.165) a lo que se refiere es que, en la motivación intervienen aspectos biológicos y psicológicos que dirigen a la persona hacia un determinado fin. Por ello Reeve (2003) manifiesta que: “la motivación es un conjunto de procesos que proporcionan energía y dirección a la conducta” (p.5) por lo que, se define como un proceso que establece la fuerza, orientación y permanencia de la voluntad de un estudiante universitario hacia el logro de una meta. El autor Sastre (2009) indica “en psicología, la motivación son los estímulos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con la voluntad y el interés” (p.169) por esta razón, la motivación en general se relaciona con el esfuerzo para lograr metas.

2.2.1. Antecedentes Conceptuales e Históricos del Término Motivación

Este término se refiere al interés que tiene el estudiante por su adecuado aprendizaje y por los procedimientos para conseguir su meta. La motivación académica ha estado presente a lo largo de la evolución de la enseñanza y el aprendizaje, desde esta visión Núñez (2009) enuncia: “el trabajo en esta línea de interacción cognición-motivación

ha sufrido cambios sustanciales en consonancia con el modo de concebir el aprendizaje a lo largo de la historia de la investigación psicológica y educativa” (p.41). Por lo que, se refiere a que la motivación académica es una constante que afecta el desempeño correcto del estudiante.

Vivar (2013) expresa que: “de acuerdo a Vigotsky, toda motivación específicamente humana, aparece dos veces primero en el plano intepsicológico y luego en el intrapsicológico, lo cual implica que la necesidad de autodeterminación no sería consustancial a nuestra especie” (p.19). Por añadidura, la motivación académica se vincula con la teoría de las relaciones interpersonales e intrapersonales, así mismamente la motivación para el aprendizaje está enlazada con la motivación académica. Es así que, el motor interno (cerebro y corazón) produce una acción en la que intervienen procesos internos como: voluntad, atención, memoria; para expresar de lo interior a lo exterior y así conseguir un final. Cuestas y Román (2008) señalan: “aquellos estudiantes que se sienten competentes, no sólo se orientan a posibles éxitos académicos, sino también al aprendizaje” (p.8) con respecto a los procesos motivacionales los alumnos que creen que la disciplina y la actitud están relacionados al resultado académico se esforzaran más.

La motivación, incluida la académica depende de zonas cerebrales específicas en el que aparecen los nacimientos de la motivación mismos que son estimulados interna y externamente:

Las estructuras cerebrales implicadas en el proceso motivacional, podemos observar morfológicamente que tienen una estructura jerárquica, de tal modo

que sobre las estructuras más primitivas (los centros hipotalámicos de control del placer) se superponen a otros más recientes (corteza límbica o frontal temporal). (Vivar, 2013, p. 19)

En el cerebro la corteza límbica está por encima del hipotálamo por lo tanto hace suponer que el control de impulsos esta sobre los instintos de tal forma que la motivación académica depende de factores tanto internos como externos.

Las conexiones cerebrales ligadas al placer se relacionan favorablemente a la motivación académica porque en estas se alberga el objetivo y la recompensa que pueden ser académicas, materiales o espirituales:

Todo el sistema motivacional se ha movido a lo largo del desarrollo filo y socio genético siguiendo dos vías: por un lado, la posibilidad de posponer la satisfacción de la necesidad y por el otro la de controlar el acceso a la fuente de satisfacción de la misma. (Vivar, 2013, p.20)

El entorno ha determinado los procesos de norma social, por ejemplo: un universitario está iniciado a regular la motivación por un deber (Motivación intrínseca).

Si se le aplicara un sistema motivacional (Recompensa interna) es posible que este continúe hasta cumplir su objetivo. La interacción social, afecta la motivación, la teoría de Bandura relacionada a la motivación accede continuar imitando una conducta. Se ha fundamentado en razones ligadas a la obtención de beneficios de carácter social, mismos que al otorgar ventajas a su nuevo portador, funcionan como reforzadores de la conducta, que propician su posterior instalación y despliegue:

Existen dos fuentes básicas de motivación. La primera es constituida por nuestros pensamientos respecto a los posibles resultados de la conducta. Es decir, las expectativas de eficacia (convicción de que se pueda realizar una tarea para lograr los resultados) determinan los esfuerzos. (Torre, 2002, p.77)

La energía que se emplea para llevar a cabo un trabajo estudiantil está en la actitud que se utiliza para la consecución del premio, que puede ser una recompensa emocional o material, además, estos componentes corresponden a los puntajes académicos mismos que proporcionan estabilidad conductual. La motivación académica históricamente ha sido estudiada por la corriente conductual, para recrear el aprendizaje la ley de causa y efecto, reforzando así la conducta. Por lo que autor Navarro (2003) señalan: “los planteamientos conductuales explican la motivación con conceptos como “recompensa” e “incentivo”. Una recompensa es un objeto o evento atractivo que se proporciona como consecuencia de una conducta particular” (p.3) en referencia a la percepción conductual, un conocimiento de la motivación académica, ha de generar un análisis minucioso de los estímulos y respuestas para alcanzar sus metas, ejemplo; el ofrecimiento de una calificación alta es un estímulo, recibir la calificación es un premio.

2.2.2. La Motivación Académica en la Vida Universitaria

Es habitual hallar los estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato dos grupos de diferentes alumnos, quienes son pensados en dos categorías por profesores y familiares como: el primer grupo que son de los considerados buenos estudiantes y el segundo grupo que son de los supuestos malos estudiantes. Se distinguen principalmente unos a otros en rasgos como por ejemplo:

las ganas en realizar las actividades académicas, la energía que depositan en la elaboración, las características de su conducta y personalidad en la actitud motivada de tal forma que la motivación académica está presente en las actividades diarias que realiza el estudiante universitario.

La motivación académica, de acuerdo con García (2008) corresponde a: “todos aquellos factores cognitivos y afectivos que incluyen en la elección, iniciación, dirección, magnitud, persistencia, reiteración y calidad de una acción” (p.32) es decir que, se trata del procesamiento interno que generan los estudiantes en el ámbito académico y personal para conseguir un logro u objetivo. Es así que Robbins (1990) manifiesta que: “la premisa de que la relación de un individuo con el trabajo es fundamental y la actitud de alguien hacia su puesto de trabajo podría determinar su éxito o fracaso” (p.205) de tal forma que, los factores internos que mueven al estudiante universitario está relacionado con su estimulación. Esta favorece principalmente al medio por donde se viabilizan y consiguen los objetivos académicos.

Los aspectos motivacionales en los estudiantes universitarios intervienen en el alcance de las actividades académicas:

La motivación influye en el rendimiento académico de los estudiantes, una actitud emocional positiva, el conocimiento sobre la carrera que se estudia y la autoestima desarrollada o parcialmente desarrollada, se presenta como indicadores motivacionales que pueden influir en el rendimiento académico. (Soler & Chiralde, 2010, p.48)

La motivación académica ha tenido un gran impacto en los estudiantes universitarios puesto que, de esta surgen actitudes con las que se dirigen hacia sus diligencias estudiantiles para la culminación de las mismas.

La motivación académica está orientada principalmente al modo de como un alumno llega a conseguir su propósito, autores como Goleman (2012) nos enseña que: “la motivación ligada a sentimientos tales como el entusiasmo, la perseverancia y la confianza sobre el rendimiento” (p.144) por tanto, tiene concordancia con la racionalidad que los estudiantes poseen y reflexionan sobre sus actividades académicas en proporción al logro o meta, por consiguiente, es la responsable del rendimiento físico y mental. Refiriéndose a la motivación académica en universitarios Gutiérrez (2016) nos dice: “la motivación es parte fundamental de la vida diaria del ser humano ya que rige la actitud con la que se realizan las actividades” (p.42) es así que, ha sido importante que la motivación esté presente durante la vida universitaria para mantener el interés por aprender y evitar el aburrimiento.

2.2.3. Causas de la motivación académica

Muchas teorías e investigaciones han hablado sobre la motivación académica, mismas que responden a diversas causas. Algunas de las causas por las que se origina la motivación académica están estudiadas por la Teoría de Heider y Weiner:

El conocimiento de este fenómeno resulta de gran interés en el campo educativo, puesto que permitirá conocer cuáles son las atribuciones que realiza cada sujeto, lo que hace posible, a su vez, determinar sus atribuciones futuras sus sentimientos y su motivación. Esto supone que la gente procura explicar,

entender y predecir hechos basados en sus percepciones. (Hernández, 2002. p.273)

Los sentimientos y emociones son parte de la causa por las que existe una motivación académica debido a que éstas son parte de la constitución del ser humano en busca de reconocimiento y logros.

Para que la motivación se genere es necesario que los pensamientos internos y los impulsos precedidos de las reacciones fisiológicas estén enfocados hacia fines explícitos. Las causas para que se origine la motivación académica radica en la perspectiva de analizar los motivos por los cuales se estudia, a lo que Núñez (2009) comenta: “engloba las percepciones y creencias individuales sobre la capacidad para realizar una tarea” (p.44) es decir, la percepción ha permitido que el estudiante universitario sitúe su motivación académica en el proceso de estudio para que las causas de éxito o de fracaso dependan principalmente de el mismo.

Para realizar las tareas académicas universitarias se requiere de motivación académica por lo que la esperanza por educarse y el esfuerzo son las causas dicha realización:

Existen estudiantes con deseos de aprender, que se esfuerzan por rendir en sus actividades y, por lo tanto, tienden a ser vistos como buenos estudiantes, y también aquellos que parecen no tener interés por cumplir con las asignaciones o atender a las indicaciones en clase. (Durán & Pujón2013, p.86)

Las atribuciones causales internas (capacidad y esfuerzo) y externas (tareas/materias, profesorado y suerte/azar) son parte de las causas de la motivación académica, estas

intervienen directamente en la consecución de los objetivos planteados. En relación a los factores causales, autores como Bravo y Maytorena (2012) expresan que: “factores como capacidad, esfuerzo, dificultad de la tarea, suerte, interés, ayuda, estado de ánimo, interferencia de los demás y falla en utilizar la estrategia correcta para solucionar problemas; son causas percibidas por los estudiantes ante sus éxitos y fracasos” (p.3) es decir que, estos fenómenos han sido causas que interfieren en la motivación académica, de modo que, estas atribuciones podrían ser percibidas psicológicamente como determinantes para el triunfo o la derrota en las actividades académicas. Por ello González (1989) refiere: “desde la óptica de la motivación, se aprecian una inadecuada motivación al logro, unos intereses no coherentes con las exigencias de la universidad, un estilo de aprendizaje no coherente con el de la carrera” (p.53) es decir, en la motivación académica, la inteligencia y las aptitudes propias del estudiante.

2.2.4. Efectos de la Motivación Académica

Los principales efectos de la motivación académica son: el éxito o el fracaso en las actividades intelectuales del alumno de pregrado. Es así que Vargas (2007) asegura que “la motivación la determinan las diferentes interpretaciones y valoraciones que un individuo construye sobre sus resultados académicos” (p.49) por tanto que, los efectos de la motivación académica son las notas y el conocimiento adquirido del estudiante universitario. El efecto de éxito depende del grado de motivación académica que tiene el estudiante universitario para lograr su meta.

La autoeficacia se refiere a la convicción que tiene un individuo, que es capaz de realizar una tarea. Cuando mayor sea, más confianza se tendrá en la propia capacidad para tener éxito. En situaciones difíciles, las personas con baja autoeficacia suelen rendirse, es así que, los efectos de la motivación académica son los estados de su propia eficacia, estas etapas permiten al estudiante universitario salir adelante en situaciones donde sea posible solucionar problemas. Los estudiantes que bajen su esfuerzo por conseguir sus metas tendrán malos resultados académicos a diferencia de los alumnos que con un alto nivel de autoeficacia derivada de la motivación académica logren con ahínco superar las pruebas. El efecto del fenómeno motivación académica es la felicidad, a lo que Robbins (1990) expresa que: “hay una relación entre la satisfacción y la productividad, solo considera la satisfacción, pero no la productividad” (p.180), por lo tanto, se relaciona con el bienestar que el alumno alcance por medio de la motivación.

Si algún estudiante no ha tenido la capacidad de recrear y conocer la motivación académica, los resultados de ellos serían nefastos, en cuanto a los resultados académicos, ya que la falta de conocimiento ha producido en los educandos tristeza en oposición a la alegría por la consecución buenas notas. Además, La Rosa (2015) declara que: “cuando una persona se siente motivada para realizar algo, y siente que esa tarea lo llevara al logro de un objetivo o meta deseada, pone todo su empeño hasta alcanzarlo” (p.200) de modo que, esa valoración ha de suponer en el estudiante universitario una motivación perseverante, osada y confiada hasta obtener sus metas académicas.

El éxito o el fracaso han sido los efectos que determina la motivación académica, por tanto, las consecuencias del aprendizaje corresponden a la relación del alumno con la cátedra:

Los efectos educativos deben intentar descubrir cuáles son los factores principales que determinan el grado de motivación de los alumnos y las situaciones que pueden causar su falta. Solo conociendo tales factores y sus efectos es posible determinar que modos de actuación del profesor pueden crear contextos máximamente favorecedores de la motivación por aprender. (Olló, 2014, p.7)

Estos elementos pueden estar relacionados entre sí y han de determinar el aprendizaje académico de un estudiante, en función de que tenga una sobresaliente motivación.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y Diseño de la Investigación

El estudio de la presente investigación es de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal.

La investigación es de tipo cuantitativo y corresponde al método más frecuente para las investigaciones porque maneja procedimientos matemáticos y estadísticos. Este tipo de investigaciones promete optimizar las deducciones de la metodología de la investigación. Autores como Hernández, Fernández y Baptista (2014) expresan que: “ofrece la posibilidad de generalizar los resultados, otorga control sobre los fenómenos, así como un punto de vista basado en conteos y magnitudes. También, brinda una gran posibilidad de repetición y se centra en puntos específicos de tales fenómenos” (p.15) entonces, la investigación cuantitativa inquiera lograr información medible y verificable por medio de técnicas estadísticas, busca recolectar datos para medir con el fin de exponer y pronosticar los problemas de investigación, averiguando concordancias causales a través de las variables inspeccionadas. Relativo al alcance de la investigación es descriptiva y correlacional, con relación a esto, Arias (2012) lo puntualiza como: “la investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p.24) es decir, relata metódicamente las particularidades que exhibe una población que es elemento de estudio. Con respecto

a la investigación correlacional, Castillo (2013) expresa que: “si las encuestas explicativas buscan probar la incidencia de unas variables sobre otras, las correlaciones lo que hacen es intentar probar una mutua afectación de las variables abordadas” (p.314) es decir que, los procedimientos de este método son clasificar los datos basándose primeramente en conocer la relación existente entre ambas variables y paralelamente determinar en qué medida afecta la una variable a la otra. Es así que el alcance correlacional hace que nos planteemos hipótesis, en el caso del Sedentarismo y la Motivación Académica se ajusta a los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología, para conocer el fenómeno que se presenta, formular la hipótesis y detallar cada una de las variables.

El diseño de la investigación es también no experimental. Con relación a esto, Sáez (2017) expresa que: “el diseño no experimental hace referencia al proceso de indagación en el que se recogen datos sin intentar inducir ningún cambio” (p.28), es decir, que se busca observar y analizar los problemas existentes tal y como se dan en un ambiente original y los efectos que producen para subsiguientemente analizarlos.

Por último, la recopilación de los datos es de corte transversal porque ocurre en un único momento, con respecto a ello Sadornil (2013) declara que: “un corte transversal, estudia la evolución de un fenómeno en periodo dado mediante observaciones repetidas” (p.212) en esencia, la recopilación de datos en un momento determinado facilita su obtención para una posterior interpretación. Autores como Hernández y otros (2014) declaran que: “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p.154) de tal manera que,

estudian los fenómenos de la investigación, pero la recolección de datos se llevó en un momento único.

3.2. Técnicas

Las técnicas utilizadas fueron la observación científica por medio de la ficha *Ad Hoc* sociodemográfica, que es una encuesta independiente personalizada que permite conocer los rasgos sociodemográficos, laborales y de percepción del entorno. Así también como la entrevista psicológica estructurada mediante el uso de los test psicométricos, lo que permitió realizar la comprobación de la hipótesis para que, en correspondencia con los resultados obtenidos, se formaran las conclusiones y recomendaciones.

En el caso de la observación científica, es un proceso que permite la recolección de datos, con respecto a esta técnica, Baena (2014) manifiesta que: “la observación es una técnica subjetiva, el rigor científico lo tienen que dar una serie de instrumentos que permitan registrar de manera sistemática lo adecuado” (p.13) con relación a esto, se busca inscribir la información de manera ordenada con el fin de recolectar datos importantes de los partícipes, mismos que serán de mucho interés para el estudio del Sedentarismo y la Motivación académica.

Dicha observación se realizó por medio de la ficha *Ad Hoc* sociodemográfica; y el uso de los test psicométricos, lo que facilitó realizar la demostración de la hipótesis y por consecuencia ello se plantearon las conclusiones y recomendaciones.

La observación científica permite observar de forma directa el fenómeno de estudio es por ello que:

La observación científica es común a las diversas operaciones de observar la realidad a partir de un amplio abanico de técnicas y procedimientos. En este sentido, todas las técnicas de investigación son dispositivos o técnicas para la observación científica en la investigación social. (Callejo, Gutiérrez & Viedma, 2009, p.47)

Esta observación permite estudiar al fenómeno de manera directa, tiene intencionalidad y sentido. Es decir, que el investigador se centraliza en observar y registrar lo que averigüe de las variables investigadas, esto se condensa en la ficha *Ad Hoc* sociodemográfica la misma que recoge los datos de los participantes.

Por otra parte, la entrevista psicológica estructurada es empleada en esta investigación con el fin de conseguir información, que se ve manifestada en los reactivos psicológicos utilizados. Perpiña (2012) exterioriza que: “las preguntas están previamente establecidas, el orden de formulación y las posibilidades de respuestas del entrevistador están acotados y restringidos” (p.29) de tal modo que, existe un orden en la dirección de la entrevista por medio de sus secciones y la composición de ciertos criterios ayuda a interpretación de las respuestas del entrevistado. A través de los test psicométricos se obtiene la información de los sujetos. Conjuntamente se utilizó las técnicas psicométricas, las cuales contienen los test de evaluación.

Con relación a ello autores como Cardona, Chiner y Lattur (2011) formulan que: “las

técnicas psicométricas incluyen aquellos test de evaluación y diagnóstico que han sido elaborados utilizando procedimientos estadísticos, altamente sofisticados y con material estandarizados” (p.64) por tal razón, estas metodologías nos permiten identificar la conducta del individuo frente a un contexto específico, es así que dichas técnicas estarán orientadas a medir el sedentarismo y la motivación académica. Esto nos ayudará a comprobar o rechazar la hipótesis, así como también a predecir futuras conductas relacionadas con las variables investigadas en dicha población objeto de estudio.

3.3. Instrumentos

En cuanto a los instrumentos se utilizaron un cuestionario estructurado la ficha *Ad Hoc* sociodemográfica, y dos reactivos de medición que se explican a continuación:

3.3.1. Ficha Sociodemográfica

En la ficha sociodemográfica se recopiló datos como: información general, escolaridad, economía y trabajo, percepción de la salud física y mental, además de las actividades que practica en su tiempo libre el estudiante universitario de psicología de la PUCESA. Esta ficha consta de 22 preguntas que tratan sobre las características sociales y demográficas del grupo de investigación tales como: escolaridad, ingresos, lugar de residencia, estrato económico, raza, estado civil y composición familiar.

3.3.1. Escala de Evaluación de la Motivación Académica y Atribuciones Causales (CEAP48)

La escala CEAP-48 de la motivación académica fue creada por Alfonso Barca (2006), este es un inventario autodescriptivo y se presenta como un autoinforme que proporciona que el participante hable sobre sí mismo y sobre distintos aspectos de su funcionamiento, basándose fundamentalmente en la autoobservación. Este inventario consta de 48 ítems distribuidos en metas de aprendizaje, metas de rendimiento.

En lo referente a la estructura factorial y al análisis de contenido para estudiar la validez de constructo o validez de las propiedades internas o estructurales de la Escala CEAP48, hay que tener en cuenta varios aspectos que consideramos de interés. Algunos estudios (Baeza, Inostroza, Mardones & Villalobos, 2012) concuerdan con las propiedades psicométricas de la Escala CEAP-48 demostrando que este instrumento tiene alta consistencia interna y confiabilidad, ya que fue sometido a validez por constructo, a través de un análisis factorial, del cual se logra explicar el 86,84% de la varianza total para el CEAP48 completo, y el 36,22% para la subescala Motivación Académica. La confiabilidad para esta subescala presenta coeficientes alfa de Cronbach en “Motivación Profunda” de 0,679; “Motivación Rendimiento” de 0,687 y “Motivación Superficial” de 0,644.

3.3.3 Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ por sus siglas en inglés) fue propuesto y diseñado por un grupo Internacional de Consenso en Medidas de Actividad Física, constituido con la aprobación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que reunió a representantes de 25 países en la ciudad de Ginebra (Suiza) entre los años de 1997-1998. Se trata de un instrumento desarrollado en respuesta al problema de hallar un método para estimar los niveles habituales de actividad física de una forma estandarizada para ser usada en poblaciones de todos los países, así como para ser usado en los diferentes niveles de población. El desarrollo de una medida internacional para actividad física comenzó en Ginebra en 1998 y fue seguida de un extensivo examen de confiabilidad y validez hecho en 12 países (14 sitios) en el año 2000. Los resultados finales sugieren que estas medidas tienen aceptables propiedades de medición para usarse en diferentes lugares y en diferentes idiomas, y que son apropiadas para estudios nacionales poblacionales de prevalencia de participación en actividad física. El IPAQ mide el nivel de actividad física a través de preguntas en cuatro dominios: laboral, doméstico, de transporte y del tiempo libre.

El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, en MET-minutos/semana, como de manera categórica, clasificando el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto. Los MET's son una forma de calcular los requerimientos energéticos, son múltiplos de la tasa metabólica basal y la unidad utilizada, MET-minuto, se calcula multiplicando el MET correspondiente al tipo de actividad por los minutos de ejecución de la misma en un día o en una semana, es así como en el presente trabajo se expresa en MET- minuto/semana. Algunos autores como Mantilla y Gómez (2007) manifiestan que: “los coeficientes de validez concurrente observados entre las formas IPAQ, sugirieron que ambas versiones, larga y corta tienen una concordancia

razonable ($r = 0,67$; IC 95 %: 0,64-0,70; para comparaciones entre versión larga y corta” (p.50) de tal forma que, se demostraron buenas propiedades de medida para el IPAQ. Teniendo en cuenta que las correlaciones típicas estuvieron cerca de 0,80 para la confiabilidad y 0,30 para la validez y considerando la diversidad de muestras y países que hicieron parte del estudio

3.4. Participantes

El periodo en el que se realizó la investigación, fue abril- agosto del 2017. La población, fue total de 110 estudiantes de psicología, legalmente matriculados que estudiaban desde el primero hasta el décimo semestre, distribuidos entre las carreras de psicología clínica y psicología organizacional; con edades entre los 17 y 33 años. Se trabajó la muestra integrada por 110 casos. La selección de integrantes de la muestra se la realizó mediante el empleo de un muestreo no probabilístico por voluntariado en función de accesibilidad. Este tipo de muestreo según Ávila (2006) es: “el muestreo no probabilístico comprende la selección de unidades de análisis, depende de las características, criterios personales del investigador” (p.89) es decir que, por medio de este muestreo se seleccionaran a los integrantes arbitrariamente fundamentándose en criterios de exclusión e inclusión tomando en cuenta los criterios de inclusión, es decir, que los participantes acudan regularmente a clases y estén legalmente matriculados.

Los criterios de exclusión corresponden a estudiantes que no estén legalmente matriculados y se encuentren con facultades cognitivas alteradas. Los parámetros para considerar el tamaño de la muestra comprenden admitir una confiabilidad del 95% y un margen de error del 5%.

Para la recaudación de datos no se distinguió el estado civil de los colaboradores, antecedentes psicológicos, edad, si se dedicaran únicamente a estudiar o combinar sus estudios con el trabajo, así como no el estrato socioeconómico o étnico.

3.5. Procedimiento Metodológico

La investigación en rumbo inicio con una recolección de tipo bibliográfica, donde se seleccionó toda la información adecuado al tema, para luego someterla a un análisis exhaustivo. Subsiguientemente se seleccionó los instrumentos de medición para la evaluación de acuerdo a las variables de estudio. Se trabajó con la participación de 110 estudiantes universitarios de psicología clínica y organizacional en el semestre abril-agosto 2017 en horario matutino y vespertino de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato.

La recolección de datos se realizó mediante una única vez conservando principalmente la privacidad de los participantes con el uso del número de carnet de identidad como único código de tipificación. Los estudiantes respondieron de manera inmediata y se aplicó una carta de consentimiento informado; la ficha sociodemográfica y los cuestionarios en el siguiente orden: La Escala CEAP-48: Un instrumento de evaluación de la motivación académica y atribuciones causales para el alumnado de enseñanza secundaria y universitaria de Barca (2006) y finalmente el IPAQ: Cuestionario Internacional de Actividad Física de la OMS (1997). Posteriormente, los datos obtenidos se computarizaron, tabularon e interpretaron por medio del sistema de Análisis Estadístico SPSS versión 21, que es un software estadístico con atributos de análisis de datos e ilustraciones gráficas

creado por la empresa IBM y lanzado inicialmente en 1968. De esta manera, se ha generado conocimiento al respecto del sedentarismo y la motivación académica con el fin de que se amplíe el perfeccionamiento de nuevos estudios para diseñar posteriores propuestas e intervención a los estudiantes universitarios de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS

4.1. Análisis Sociodemográfico de los Participantes

Éste apartado inicial comprende el análisis de las características sociodemográficas que presentan los participantes del estudio y que se dividen en tres secciones principales. La primera comprende el análisis de las variables individuales de los participantes; la segunda contiene las variables de carácter social y demográfico y la tercera sección incluye a las variables ligadas a las actividades académicas de los participantes.

El estudio comprendió un trabajo de evaluación psicológica en 110 observaciones. Para fines didácticos y de mejor comprensión, estos fueron categorizados en dos grupos: a) El grupo de observaciones cuyos participantes pertenecen a la Carrera de Psicología Clínica de la PUCESA n= 60 observaciones y; b) los que pertenecen al grupo de la Carrera de Psicología Organizacional n= 50 observaciones.

4.2. Análisis de las Variables Individuales

En el primer segmento comprende el análisis de los resultados de las diversas distribuciones obtenidas en función de las variables como: sexo, autodefinición étnica, estado civil, situación económica y edad. Estos resultados se presentan de

acuerdo a los grupos previamente establecidos. Las variables cualitativas se muestran con la frecuencia (f) y la representación porcentual (%), las variables cuantitativas por medio de la media ($\bar{X}$) y la desviación estándar (σ). La prueba de contraste para determinar diferencias entre grupos, comprenden en el primer caso la Prueba Chi Cuadrado de Pearson (X) y en el segundo caso la Prueba t de Student (t) (Ver tabla 4.1).

Tabla 4. 1. Distribución de los grupos en función de las variables individuales

	$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ	$t(108)$
Edad	21,61	2,37	21,42	2,13	.196
	Clínica; =60		Organizacional; =50		Contraste
	<i>Frec.</i>	<i>%</i>	<i>Frec.</i>	<i>%</i>	X^2
Sexo					
Masculino	27	45%	19	38%	,549
Femenino	33	65%	31	62%	
Etnia					
Mestizo/a	58	96,7%	50	100%	
Indígena	1	1,7%	0	0%	1,698
Afro	0	0%	0	0%	
Blanco/a	1	1,7%	0	0%	
Estado civil					
Soltero/a	59	98.3%	47	94%	
Unión Libre	0	0.0%	1	2%	1,798
Casado/a	1	1.7%	2	4%	
Divorciado/a	0	0.0%	0	0.0%	
Situación económica					
Muy buena	4	6.7%	2	4%	
Buena	44	73.3%	46	92%	7,003
Mala	0	0%	0	0%	
Regular	12	20%	2	4%	

Nota: 110 observaciones

En la carrera de Psicología Clínica, los hombres representan el 45% del grupo, mientras que, las mujeres el 65%. Paralelamente, en los estudiantes de la Carrera de Psicología Organizacional el 38% representa ahombres y el 62% a las mujeres.

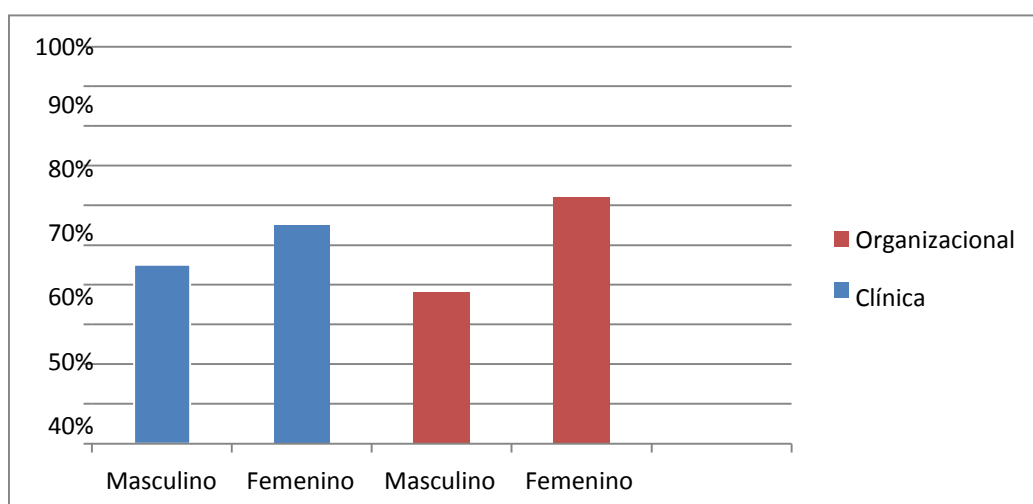


Gráfico 4. 1. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del sexo

La representación gráfica muestra una presencia mayoritaria de estudiantes de sexo femenino que realizan sus estudios tanto en la carrera de Psicología Clínica y Organizacional (4 a 1 en relación a los hombres). Esto indica que hay una considerable presencia del género femenino en las carreras de psicología clínica y organizacional. La feminización de la carrera de psicología ha correspondido a que las mujeres poseen características como: la escucha pasiva y la empatía. Se ven atraídas por el estudio de esta ciencia; al respecto, Grande (2004) manifiesta que: “Las mujeres estudian humanidades o carreras relacionadas con la salud, como la medicina, enfermería o psicología. Las carreras técnicas son casi privativas en los hombres” (p.82) es así que, la carrera está orientada a satisfacer las necesidades modernas.

En la variable autodefinición étnica de los participantes de la Carrera de Psicología Clínica, se encontró que el 96,7 % se autodefinen como mestizos; el 1,7% como Indígenas y el 1,7% como blancos/as. Por otro lado, los pertenecientes a la Carrera de Psicología Organizacional se autodefinen como mestizos en un 100% del grupo.

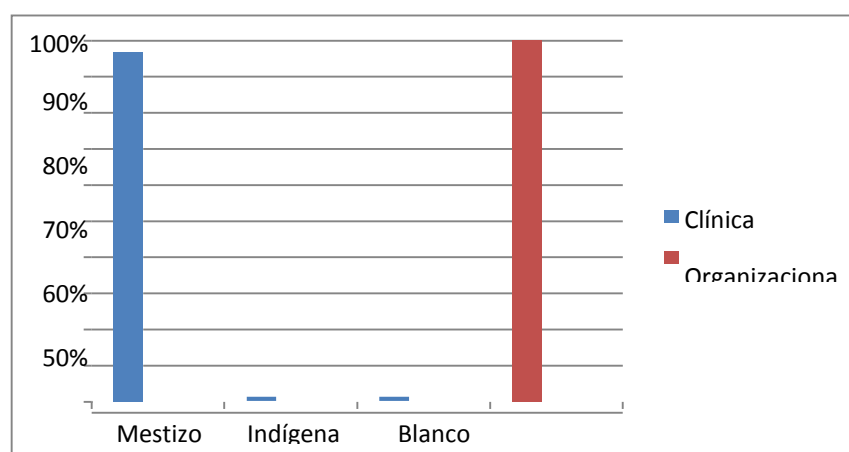


Gráfico 4. 2.Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la autodefinición étnica

En la variable estado civil se encontró entre los participantes de la Carrera de Psicología Clínica que el 98.3% es soltero/a; el 1.7% es casado/a y el 0.0% es divorciado/a. Por otra parte, entre los pertenecientes a la Carrera de Psicología Organizacional el 94% es soltero/a; el 2% corresponde a una unión libre; el 4% es casado/a.

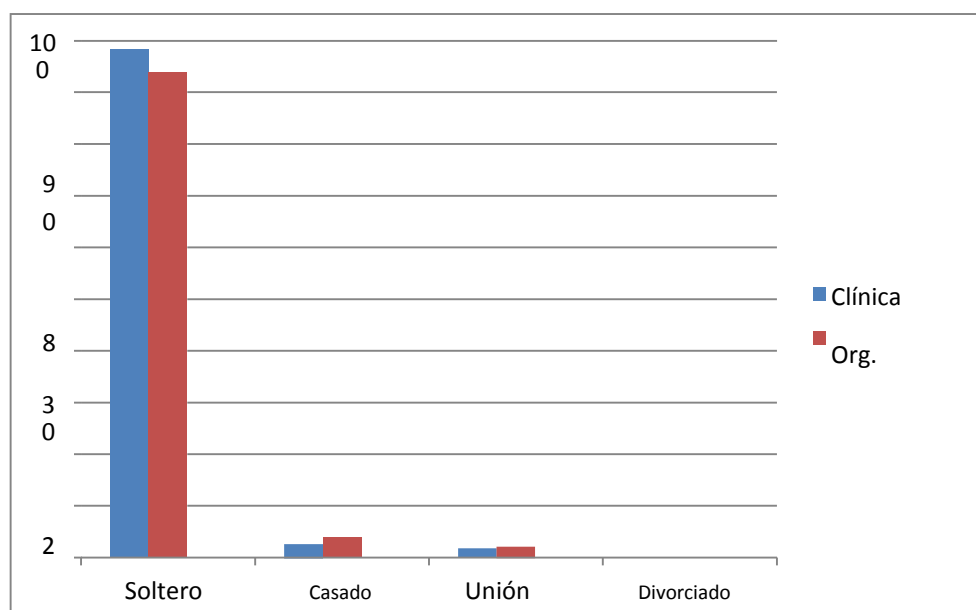


Gráfico 4. 3.Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función

La representación gráfica muestra que la mayoría de estudiantes tanto de Psicología Clínica como Organizacional tienen estado civil de soltero/a, siendo Psicología Clínica quien tiene el mayor porcentaje, ya que existe un mínimo porcentaje de estudiantes de Psicología Organizacional están casados/as. Esto quiere decir que, hay mayor cantidad de estudiantes solteros/as dentro de la carrera de Psicología de las dos ramas correspondientes.

En la variable situación económica se halló entre los participantes de la Carrera de Psicología Clínica que el 6,7% posee una situación económica muy buena; el 73,3% buena; y el 20% regular. Entre los pertenecientes de Psicología Organizacional el 4% tiene una situación económica muy buena; el 92% una buena; y el 4% regular.

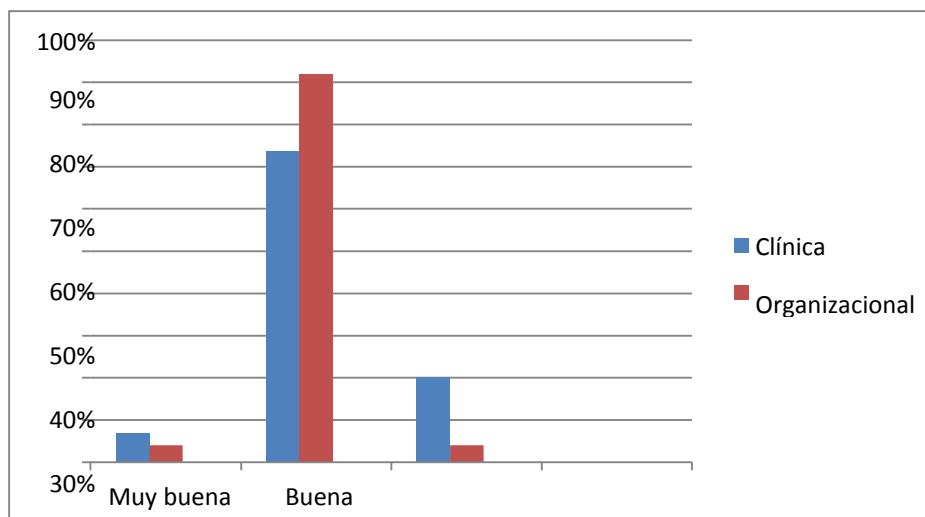


Gráfico 4. 4. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la situación económica

La representación gráfica indica que, en gran medida los estudiantes de Psicología Organizacional, consideran a su situación económica como buena, seguidos de Psicología Clínica. Pero cabe señalar que, un porcentaje mínimo de estudiantes de Psicología Clínica tienen una situación económica regular, al igual que Organizacional. Dicho de otro modo, la situación económica de los estudiantes de psicología de las dos áreas es buena.

En la variable edad se halló entre los participantes de la Carrera de Psicología Clínica que la edad promedio correspondió a $\bar{X} = 21.61$; $\sigma = 2.37$. Mientras que entre los pertenecientes a la Carrera de Psicología Organizacional la edad promedio correspondió a $\bar{X} = 21.42$; $\sigma = 2.13$ (ver gráfico 4.5).

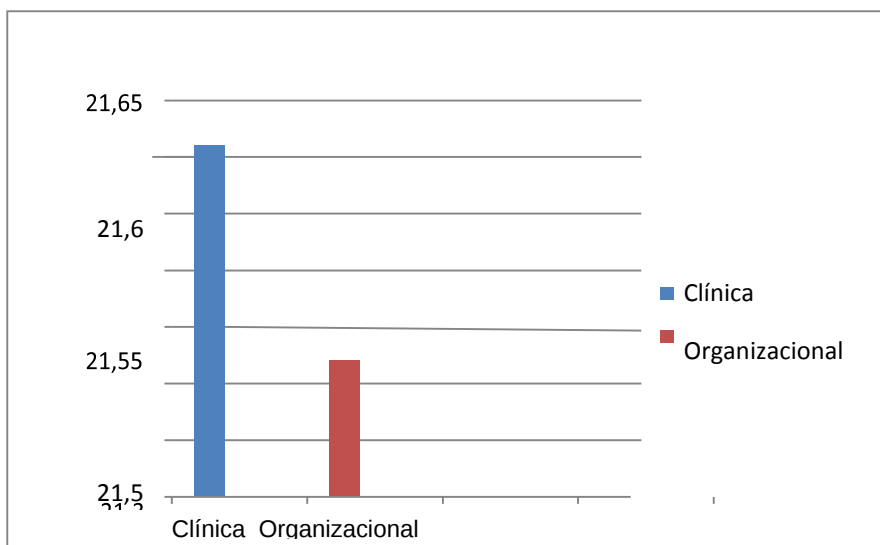


Gráfico 4. 5. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la edad

La representación gráfica muestra que la edad promedio de los participantes es de 21-22 años en Psicología Clínica, mientras que en Psicología Organizacional es de 20-21 años de edad. Esto quiere decir que, la población se encuentra en la edad adulta temprana, caracterizada por tener todas las funciones psíquicas plenamente florecientes y el desarrollo de competencia para el aprendizaje.

4.2.1. Análisis de las Variables Académicas

En la tabla 4.2 se exhibe la distribución de las variables académicas tales como: origen del bachillerato; informes de estudios universitarios; semestre en el que se encuentran los participantes; becas para estudios; condicionamientos académicos: repetición de nivel y asignaturas.

Tabla 4. 2. Distribución de los grupos en función de las variables académicas

	<i>Clínica; n=60</i>		<i>Organizacional; n=50</i>		<i>Contraste X²</i>
	<i>Frec</i>	<i>%</i>	<i>Frec</i>	<i>%</i>	
Origen del bachillerato					
Público	18	30,0%	14	28%	2,553
Privado	38	63,3%	30	60%	
Fisco misional	3	5,0%	12	6%	
Fueradel país	1	1,7%	0	0,0%	
Antecedentes de migración universitaria					
Si	15	25%	13	26%	.014
No	45	75%	37	74%	
Nivelde estudios					
Primero	7	11,7%	6	12%	6.058
Segundo	6	10%	5	10%	
Tercero	6	10%	4	8%	
Cuarto	6	10%	7	14%	
Quinto	5	8,3%	6	12%	
Sexto	6	10%	6	12%	
Séptimo	6	10%	0	0.0%	
Octavo	6	10%	5	10%	
Noveno	6	10%	5	10%	
Décimo	6	10%	6	12%	
Subsidio académico					
Sin subsidio	52	86.7%	32	64%	12.355
Beca académica	1	1,7%	9	18%	
BecaAfro-Indígena	0	0,0%	0	0.0%	
Pensión	7	11,7%	7	14%	
Beca SENECYT	0	0,0%	2	4%	
Condicionamiento académico					
Ninguno	55	91,7%	42	84,0%	2.185
Primero	5	8,3%	7	14,0%	
Segundo	0	0.0%	1	2,0%	
Repiten nivel					
Si	5	8,3%	4	8,0%	.004
No	55	91,7%	46	92,0%	
Repiten algunas asignaturas					
Si	5	8,3%	6	12,0%	.407
No	55	91.7	44	88%	

Nota: 110 observaciones

En relación a la variable origen del bachillerato, se encontró entre los participantes de la Carrera de Psicología Clínica que el 30% proviene de instituciones públicas; el 63,3% de una institución privada; el 5% procede de una institución fisco-misional y el 1,7% viene una institución educativa del exterior.

Simultáneamente, en el caso de los estudiantes de la Carrera de Psicología Organizacional en la variable procedencia del bachillerato se halló que el 28% viene de una institución pública; el 60% de una privada y el 12% provienen de una institución fisco-misional.

No se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=2,553$; $p > .05$ por lo que se estima que existe una distribución similar los dos grupos de análisis (ver gráfico 4.6).

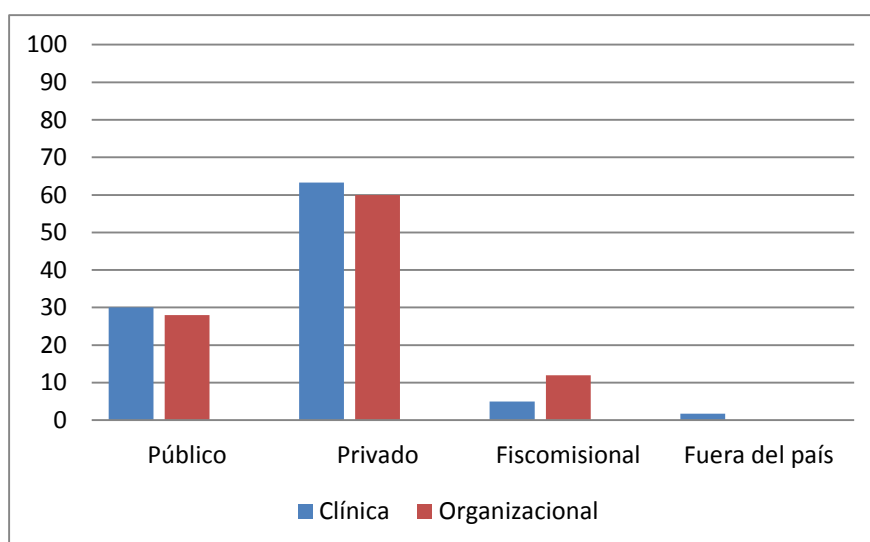


Gráfico 4. 6.Representación gráfica de la distribución de los concursantes del estudio en función del origen del bachillerato

La forma gráfica muestra que la mayor porción de los y las participantes tanto de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional provienen de una institución privada. Es necesario marcar que, existe un importante porcentaje de estudiantes, de ambas carreras que vienen de centros educativos privados. Lo que genera la predilección de los estudiantes de instituciones educativas privadas con destino a la PUCESA y la carrera de Psicología.

Por otra parte, en la variable antecedentes de migración universitaria, se halló entre los participantes de la Carrera de Psicología Clínica que el 25% de los estudiantes universitarios ha migrado, en relación al 75% que no ha tenido que desplazarse. Así mismamente, en la variable antecedentes de migración universitaria, se halló que los participantes de la Carrera de Psicología Organizacional, el 26% de los estudiantes universitarios ha migrado, en relación al 74% que no ha tenido que emigrar. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=.014$; $p > .05$ por lo que se ultima que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.7).

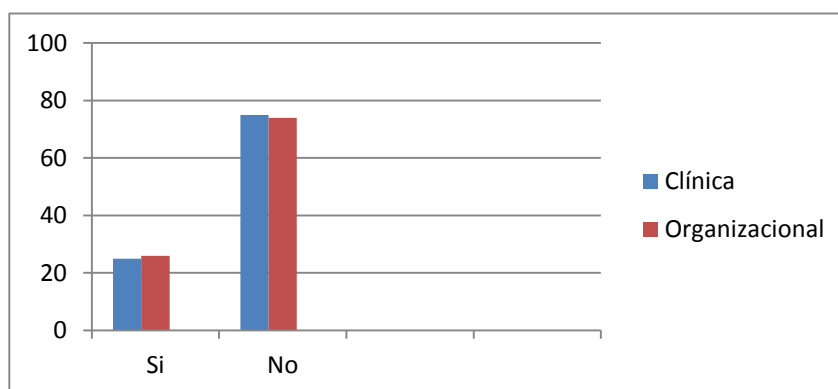


Gráfico 4. 7.Representación gráfica de la distribución de los participantes de la investigación en función de los informes de migración universitaria

La muestra gráfica exhibe que los participantes de Psicología Clínica y Organizacional no han tenido que migrar por sus estudios, esto concuerda con los datos conseguidos en relación al lugar de procedencia y domicilio de los estudiantes, que en su mayoría son de Ambato.

En relación a la variable nivel de estudios, en los estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología Clínica se halló que el 11,7% están en primer semestre; el 10% en segundo; el 10% en tercero; el 10% en cuarto; el 8,3% en quinto; el 10% en sexto; el 10% en séptimo; el 10% en octavo; el 10% en noveno y el 10% en decimo semestre. Del mismo modo, en el caso de los estudiantes de la Carrera de Psicología Organizacional en la variable nivel de estudios se encontró que el 12% se encuentran en primer semestre; el 10% en segundo; el 8% en tercero; el 14% en cuarto; el 12% en quinto; el 12% en sexto; el 10% en octavo; el 10% en noveno y el 12% en décimo semestre.

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=6.058$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.8).

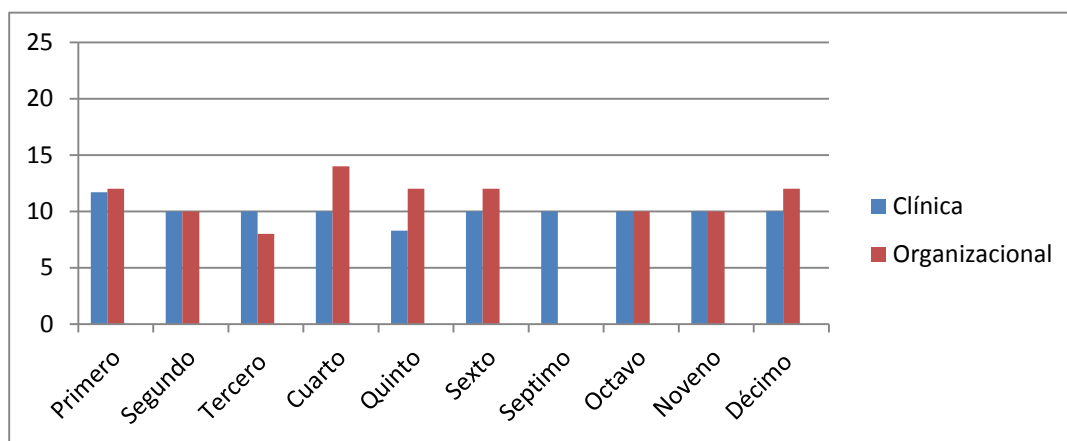


Gráfico 4. 8.Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del nivel de estudios.

La representación gráfica exhibe que, la mayor población de participantes de Psicología Clínica y Organizacional se encuentra en cuarto semestre, siendo Clínica quien tiene el mayor número de estudiantes.

Por otra parte, en la variable subsidio académico, se encontró en los participantes de la Carrera de Psicología Clínica, que el 86.7% no cuenta con subsidio académico en sus estudios; en relación con el 1.7% de estudiantes que posee beca por excelencia académica; 0.0% por pertenecer a una comunidad indígena o afro ecuatoriana y el 11,7% toma como elección el subsidio académico por pensión diferenciada. Del mismo modo, en el caso de los participantes de la Carrera de Psicología Organizacional en la variable subsidio económico se encontró que el 64% no posee subsidio académico en sus estudios; en diferencia con el 18% de estudiantes que tienen beca por excelencia académica; el 14% toma como elección el subsidio académico por la pensión diferenciada y el 4% tiene una beca otorgada por el SENECYT. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2= 12.355$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.9).

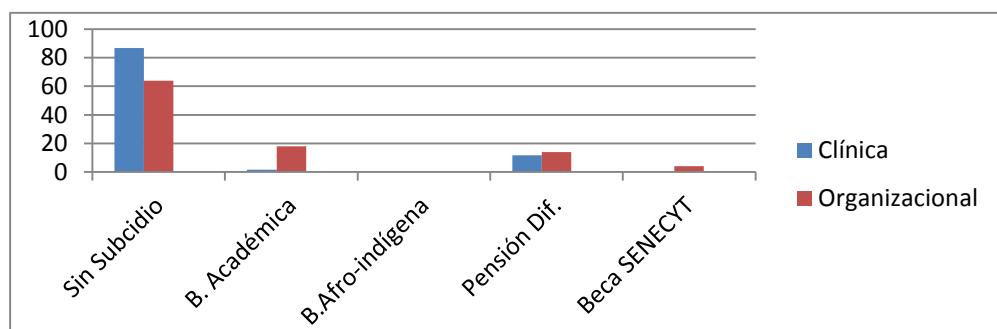


Gráfico 4. 9.Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del subsidio académico.

La representación gráfica muestra que, los estudiantes de Psicología Clínica como de Organizacional no tienen subsidio académico para sus estudios. Consecutivamente, un porcentaje de las dos carreras principalmente de Organizacional tiene subsidio académico tipo pensión diferenciada.

Entre tanto que, un mínimo porcentaje de los estudiantes de Psicología Organizacional tienen beca del SENECYT y beca por excelencia académica entregada por la universidad, en relación a los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica. Esto se relaciona a que la situación económica de los estudiantes les permite no aplicar para subsidios económicos en la PUCESA.

En relación al condicionamiento académico, se halló entre los participantes de la Carrera de Psicología Clínica que el 91,7% no tiene condicionamiento académico; mientras que el 8.3% tiene el primer condicionamiento. Paralelamente, en el caso de los participantes de la Carrera de Psicología Organizacional, en la variable condicionamiento académico, se encontró que el 84% no presenta condicionamiento académico; mientras que el 14% posee primer condicionamiento y el 2% tiene segundo condicionamiento. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2 = 2.185$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.10).

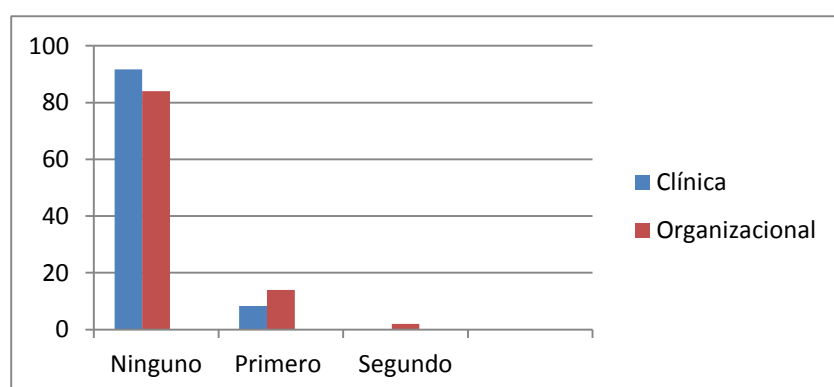


Gráfico 4. 10. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del condicionamiento académico

La representación gráfica muestra que, tanto los partícipes de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional, en su mayoría no tienen condicionamiento académico,

frente a un porcentaje comparativamente pequeño que posee el primer y segundo condicionamiento. Esto muestra que en gran medida los estudiantes no tienen condicionamiento académico en la carrera de Psicología en la PUCESA y se desempeñan con el índice promedial para seguir en la carrera sin problema.

Por otra parte, en la variable repetición del nivel, se halló entre los partícipes de la Carrera de Psicología Clínica que el 8,3% de los estudiantes repite de nivel o semestre, en relación a un 91,7% que no repite de nivel. Del mismo modo, en la variable repetición del nivel se encontró que, en los participantes de la carrera de Psicología Organizacional, que el 8% de los estudiantes repite de nivel o semestre, en relación a un 92% que no repite el nivel. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2 = .004$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.11).

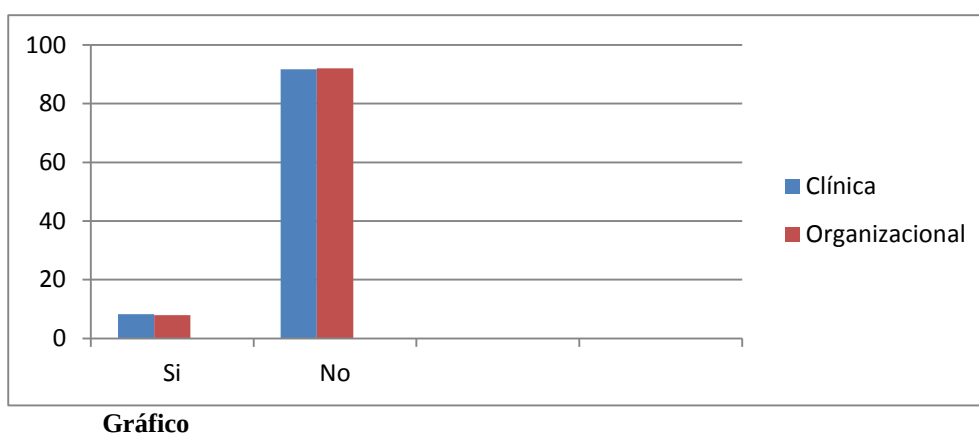


Gráfico 4. 11.Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la repetición de nivel

La forma gráfica enseña que la mayor parte de la población estudiantil de Psicología Clínica y Psicología Organizacional no está repitiendo el semestre académico en el periodo agosto-abril del 2017. Esto demuestra que los estudiantes conservan un óptimo

rendimiento académico.

En cuanto a la variable repetición de alguna asignatura, se halló que en los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica que el 8,3% si repite una asignatura, en relación al 91.7% que no repite alguna asignatura. Del mismo modo, en el caso de los participantes de la Carrera de Psicología Organizacional en la variable repetición de alguna asignatura se halló que el 12% si repite alguna asignatura, frente a un 88% que no repite alguna asignatura. No se encontraron diferencias estadísticamente significativamente entre los grupos $X^2 = .407$; $p > .05$ por tal razón se finaliza que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.12).

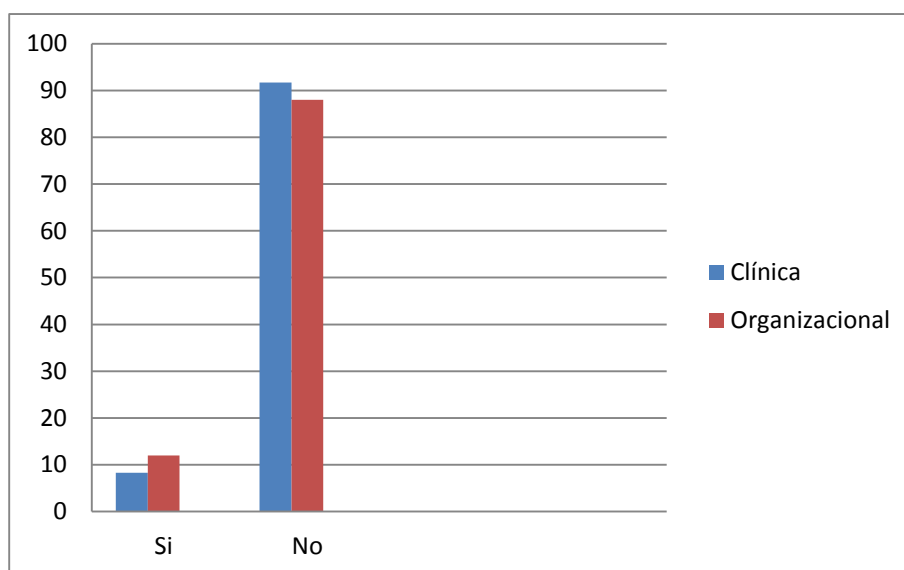


Gráfico 4. 12.Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la repetición de alguna asignatura

La muestra grafica indica que la mayoría de la población de estudiantes de Psicología Clínica y Organizacional, no repite una materia en el semestre agosto-abril del 2017. En otras palabras, los estudiantes no repiten una materia por concepto de pérdida de la misma en un semestre pasado.

4.2.2. Análisis de las Variables Académicas, Laborales y Económicas

En la tabla 4.3 se muestra las variables académicas, laborales y económicas. En la variable académica se considera el nivel de satisfacción del estudiante con relación a la universidad, la carrera y el rendimiento académico. Simultáneamente las variables las variables laborales y económicas, hacen referencia a la posición académico-laboral de los y si su situación económica les permite continuar con sus estudios.

Tabla 4. 3. Distribución de los grupos en función de las variables académicas, laborales y económicas

Variables	Clínica; n= 60		Organizacional; n= 50		Contraste X ²
	Frec.	%	Frec.	%	
Satisfacción con la universidad					
Muy alto	9	15%	6	12%	4.214
Alto	26	43,3%	29	58%	
Mediano	22	36,7%	15	30%	
Bajo	3	5,0%	0	0,0%	
Satisfacción con la carrera					
Muy alto	17	28,3%	15	30,0%	3.561
Alto	28	46,7%	28	56,0%	
Mediano	12	20,0%	7	14,0%	
Bajo	3	5,0%	0	0,00%	
Rendimientoacadémico					
Sobresaliente	2	3,3%	8	16,0%	7.844
Muybueno	30	50%	28	56%	
Bueno	28	46,7%	14	28%	
Situaciónacadémicolaboral					
Solo estudia	52	86,7%	43	86%	0.010
Estudia y trabaja	8	13,3%	7	14%	
Situación económica que le permite continuar sus estudios					
Si	51	85%	47	94%	2.273
No	9	15%	3	6%	

Nota: 110 observaciones

En la variable de satisfacción con la universidad, se halló en los participantes de la carrera de Psicología Clínica que el 15% posee un nivel muy alto de satisfacción universitaria; el 43,3 % un nivel alto; el 36,7% un nivel mediano y el 5% un nivel bajo. Paralelamente, en la variable de satisfacción con la universidad, se descubrió en los participantes de la Carrera de Psicología Organizacional que el 12% posee un nivel muy alto de satisfacción universitaria; el 58% un nivel alto y el 30% un nivel mediano. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=4.214$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.13).

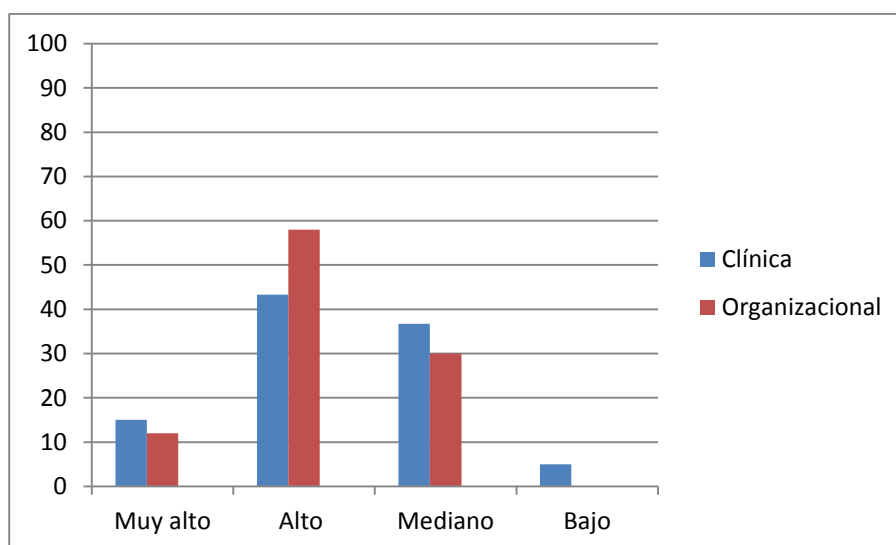


Gráfico 4. 13.Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del nivel de satisfacción con la universidad

La representación gráfica indica que la mayor parte de la población estudiantil evaluada de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional tiene un nivel alto de satisfacción con la universidad. En cambio, que, en un porcentaje mínimo, los estudiantes de Psicología Clínica en comparación a los de Psicología Organizacional poseen un nivel mediano de satisfacción universitaria. Por otro lado, en un porcentaje mínimo, los participantes de Psicología Clínica en analogía con los de Psicología Organizacional mantienen un nivel mediano de satisfacción universitaria. Posteriormente un porcentaje limitadamente menor de estudiantes de las dos carreras presenta un nivel muy alto de satisfacción con la universidad.

En la variable de satisfacción con la carrera, se halló entre los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica que el 28,3% poseen un nivel muy alto de satisfacción con la carrera; el 46,7% un nivel alto; el 20% un nivel mediano y el 5% un nivel bajo de satisfacción con la carrera. Del mismo modo, en la variable nivel de satisfacción con la carrera, se halló en los estudiantes de la carrera de Psicología Organizacional que el 30% ostenta un nivel de satisfacción muy alto con la carrera; el 56% un nivel alto y el 14% un nivel mediano de satisfacción con la carrera. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=3.561$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.14).

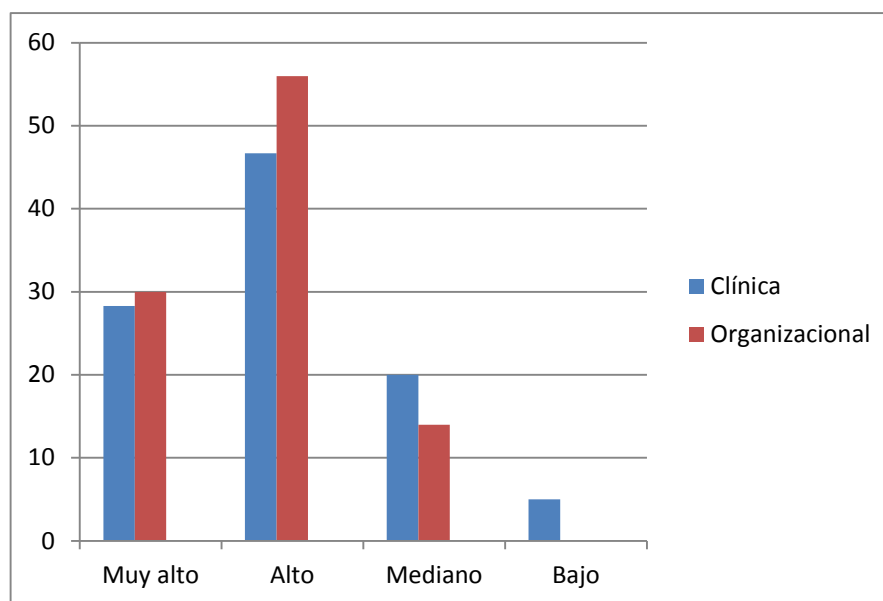


Gráfico 4. 14. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del nivel de satisfacción con la carrera

La representación gráfica enseña que la gran parte de la población universitaria participante de la carrera de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional siendo este último levemente distintivo, posee un nivel alto de satisfacción con la carrera de Psicología. Posteriormente, existe un porcentaje pequeño, pero representante, de estudiantes de Psicología Organizacional en comparación a Psicología Clínica que posee un nivel de satisfacción muy alto con la carrera de Psicología. Posteriormente, un porcentaje paulatinamente pequeño tiene que un nivel de satisfacción mediano con la carrera.

En relación a la variable rendimiento académico, se halló entre los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica que el 3,3% de participantes supone a su rendimiento académico como sobresaliente. Para el 50% su rendimiento académico es muy bueno y el 46,7% piensa que su rendimiento académico es bueno. Paralelamente, en la variable rendimiento académico, se encontró en los estudiantes de la Carrera de Psicología Organizacional que el 16% de estudiantes expresa que su rendimiento académico es sobresaliente; para el 56% su rendimiento académico es muy bueno y el 28% considera a su rendimiento académico como bueno. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=7.844$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.15).

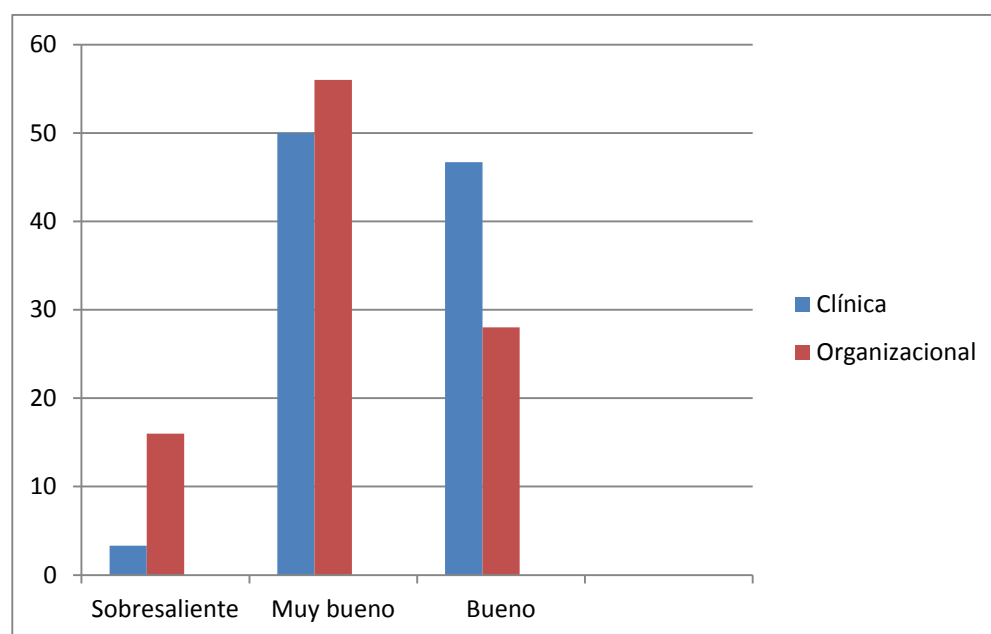


Gráfico 4. 15. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función del rendimiento académico.

La representación gráfica exterioriza que gran parte de la población universitaria

participante de la carrera de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional manteniendo esta ultima un ligero distintivo, poseen un nivel de rendimiento académico muy bueno. Seguidamente los estudiantes participantes de Psicología Clínica consideran que tienen un rendimiento académico muy bueno con un elevado porcentaje en relación a los estudiantes de Psicología Organizacional. Acto seguido, los participantes de la Carrera de Clínica y Psicología Organizacional consideran que tienen un rendimiento académico sobresaliente siendo organizacional la que poseen un mayor porcentaje.

En la variable situación académica y laboral, se halló entre los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica que el 86,7% de los estudiantes solo estudia y el 13,3% estudia y trabaja. Paralelamente en la variable situación académica y laboral, se halló en los estudiantes de la Carrera de Psicología Organizacional que el 86% solo estudia y el 14% estudia y trabaja. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=0.010$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.16).

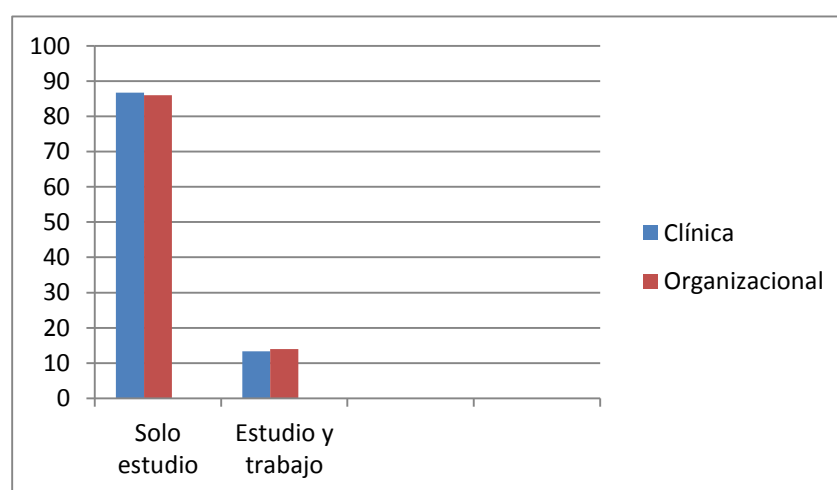


Gráfico 4. 16.Representación gráfica de la representación de los participantes del estudio en función a la situación académica y laboral.

La representación gráfica muestra que el porcentaje de los participantes de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional se proponen a estudiar y no combinan el estudio con el trabajo. En cambio, en un porcentaje mínimo los participantes ordenan el estudio con el trabajo del mismo modo en Psicología Clínica como de Organizacional. Referido de otra forma, los estudiantes no realizan otras actividades laborales separadamente de las académicas, pero un reducido grupo de estudiantes de Psicología Organizacional son quienes han decidido estudiar y trabajar.

Con relación a la variable situación económica que permite continuar con sus estudios se descubrió entre los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica que el 85% de los participantes su situación económica si les permite seguir con sus estudios universitarios y para el 15% su situación económica no les permite seguir con sus estudios. De la misma forma, en la variable situación económica que permite continuar sus estudios, se halló que en los participantes de la carrera de Psicología Organizacional que el 94% de los participantes su situación económica si les permite continuar sus estudios; para el 6% su situación económica no les permite continuar con sus estudios. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=2.273$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.17).

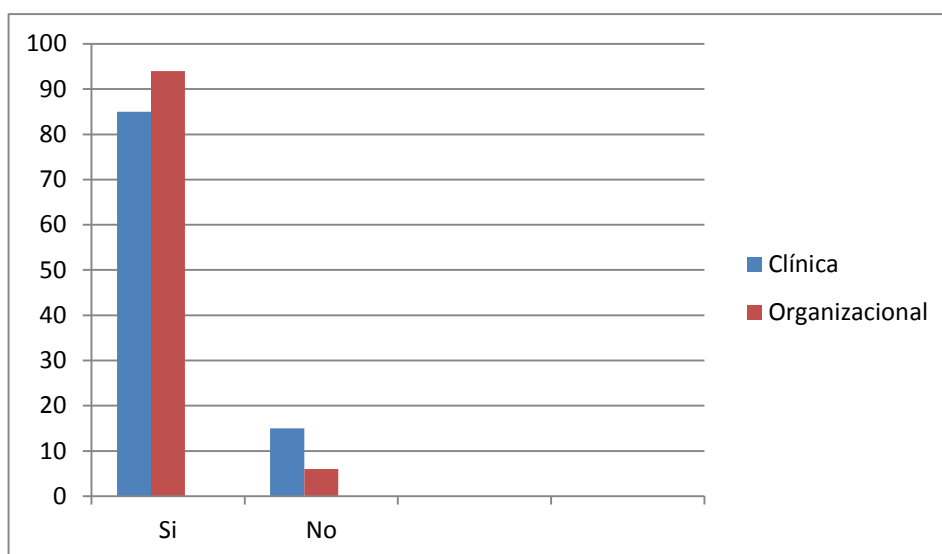


Gráfico 4. 17. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la situación económica que permite continuar sus estudios.

La representación gráfica indica que la situación económica que poseen los estudiantes de Psicología Organizacional, con un porcentaje levemente alto, tal como los de Clínica. Les permite continuar con sus estudios. Paralelamente, en un porcentaje mínimo los estudiantes de las dos carreras especialmente Psicología Clínica refieren que, la situación económica que tienen no les permite seguir con la carrera universitaria. Esto indica que la situación económica de los participantes acepta que estudien en la PUCESA la carrera de Psicología con sus dos especializaciones, entre tanto que un reducido grupo de Psicología Organizacional posee una situación económica que se deduce, que no permitiría continuar en la carrera.

4.2.3. Análisis de las Variables de Salud Física y Mental

En la Tabla 4.4 se exhiben las variables salud física y mental de los estudiantes, las mismas que son: percepción de salud mental del participante; tratamientos

psiquiátricos; farmacoterapia; tratamiento psicológico; antecedentes psicológicos individuales y; antecedentes psicológicos familiares.

Tabla 4. 4. Distribución de los grupos en función de las variables salud física y mental

	Clínica; n= 60		Organizacional; n= 50		Contraste X ²
Variables	Frec.	%	Frec.	%	
Percepción de salud mental					
Buena	49	81,7%	49	98%	7.486
Regular	11	18,3%	1	2%	
Tratamiento psiquiátrico					
Si	3	5%	0	0,0%	2.570
No	57	95%	50	100%	
Tratamiento psicológico					
Si	3	5%	2	4%	.063
No	57	95%	48	96%	
Antecedentes psicológicos individuales					
Si	11	18,3%	4	8%	2.473
No	49	81,7%	46	92%	
Antecedentes psicológicos familiares					
Si	6	10%	3	6%	.581
No	54	90%	47	94%	

Nota: 110 observaciones

En la variable percepción de salud mental, se encontró entre los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica que el 81,7% señala a su salud mental como buena y el 18,3% señala a su salud mental como regular. Por otro lado, entre los participantes de la carrera de Psicología Organizacional el 98% señala a su salud mental como buena y el 2% percibe a su salud mental como regular. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=7.486$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.18).

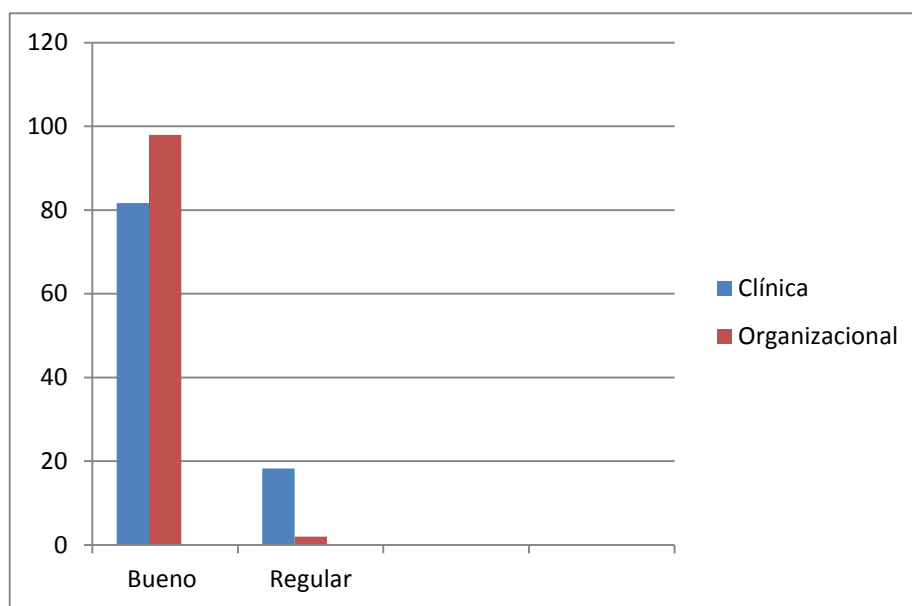


Gráfico 4. 18. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de la percepción de salud mental

La representación gráfica muestra que la idea de los estudiantes en relación a su propia salud mental, es buena, del mismo modo en Psicología Clínica como en Psicología Organizacional, siendo esta última la que mantienen un porcentaje ligeramente superior.

Es así que, una proporción mínima de estudiantes de Psicología Clínica declara una idea de salud mental regular, de la misma forma que de Psicología Organizacional, con un porcentaje bajo. Expresado de otra manera la percepción de la propia salud mental en los alumnos de psicología de las dos carreras es buena, lo que es conveniente por el tipo de carrera optada.

En la variable correspondiente a tratamiento psiquiátrico, se halló entre los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica que el 5% recibe o recibió tratamiento psiquiátrico y el 95% no recibe o recibió tratamiento psiquiátrico. Por otro lado, entre los participantes de la carrera de psicología Organizacional el 0% recibe o recibió tratamiento psiquiátrico y el 100% no recibe o recibió tratamiento psiquiátrico. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=2.570$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.19).

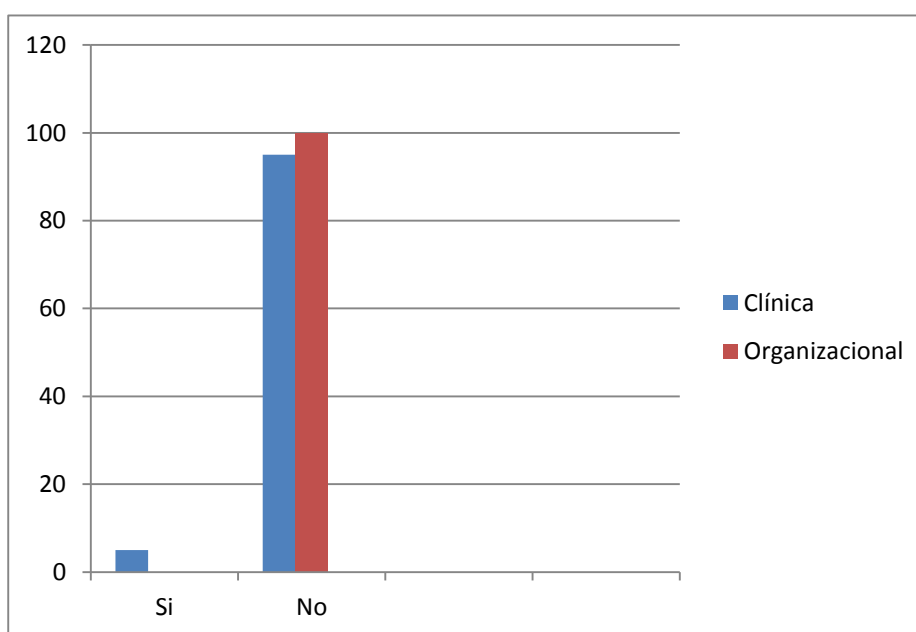


Gráfico 4. 19.Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función a recibir tratamiento psiquiátrico.

La forma gráfica demuestra que los estudiantes de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional, no toman o tomaron tratamiento psiquiátrico. Lo que se revela una ordenada salud mental en correspondencia a la carrera optada de las dos ramas proporcionadas.

En la variable recibir tratamiento psicológico, se encontró entre los participantes de la Carrera de Psicología Clínica que el 5% recibe o recibió tratamiento psicológico y el 95% no recibe o recibió tratamiento psicológico. Por otro lado, entre los participantes de la carrera de Psicología Organizacional el 4% recibe o recibió tratamiento psicológico y el 96% no recibe o recibió tratamiento psicológico. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=.063$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.20).

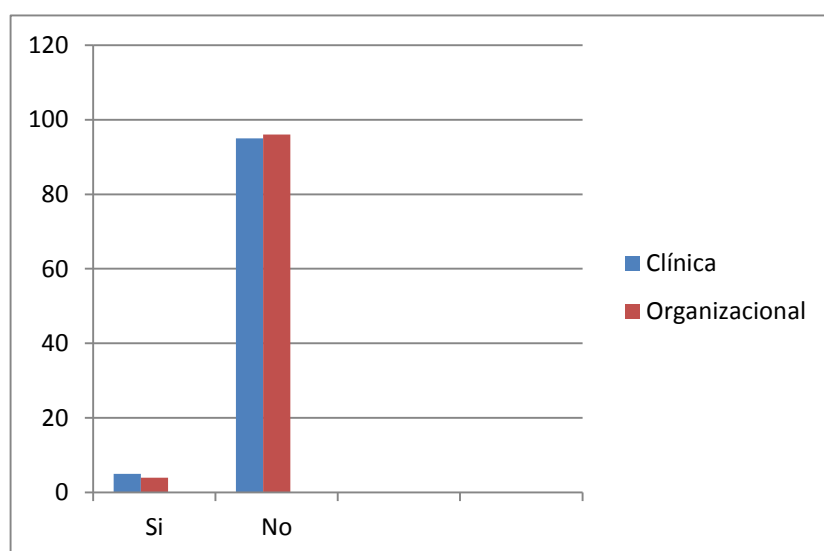


Gráfico 4. 20. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de recibir tratamiento psicológico

La representación gráfica evidencia que los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional no reciben o recibieron tratamiento

psicológico. Entre tanto que un porcentaje pequeño de estudiantes de la carrera de Psicología Clínica como de Organizacional si recibe o recibió tratamiento psicológico.

En la variable tener antecedentes psicológicos individuales, se encontró entre los participantes de la carrera de Psicología Clínica que el 18,3% tiene antecedentes psicológicos individuales y el 81,7% no tiene no tienen antecedentes psicológicos individuales. Por otro lado, entre los participantes de la carrera de Psicología Organizacional el 8% tiene antecedentes psicológicos individuales y el 92% no tiene antecedentes psicológicos familiares. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=2.473$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en am os grupos (ver gráfico 4.21).

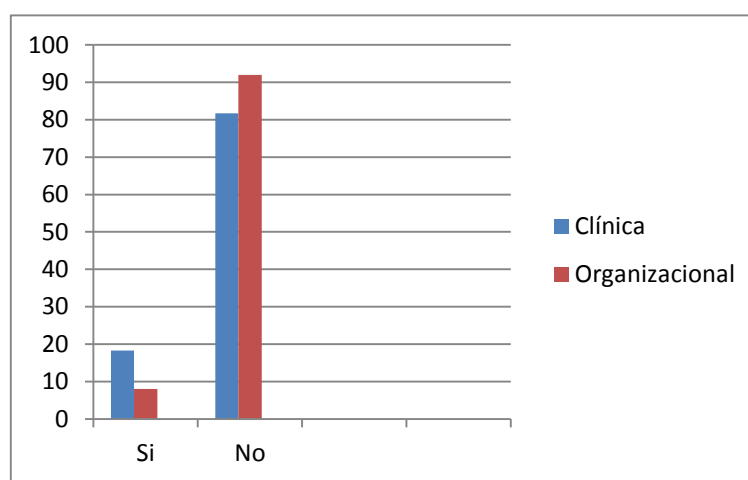


Gráfico 4. 21. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de los antecedentes psicológicos individuales.

La representación gráfica indica que los estudiantes tanto de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional no tienen antecedentes psicológicos individuales. Entre tanto que un mínimo porcentaje tienen antecedentes psicológicos individuales.

En la variable antecedentes psicológicos familiares, se halló entre los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica que el 10% tiene antecedentes psicológicos familiares y

el 90% no tiene antecedentes psicológicos familiares. Por otro lado, entre los estudiantes de la carrera de psicología organizacional el 6% tiene antecedentes psicológicos familiares y el 94% no tiene antecedentes psicológicos familiares. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos $X^2=.581$; $p > .05$ por lo que se concluye que existe una distribución similar en ambos grupos (ver gráfico 4.22).

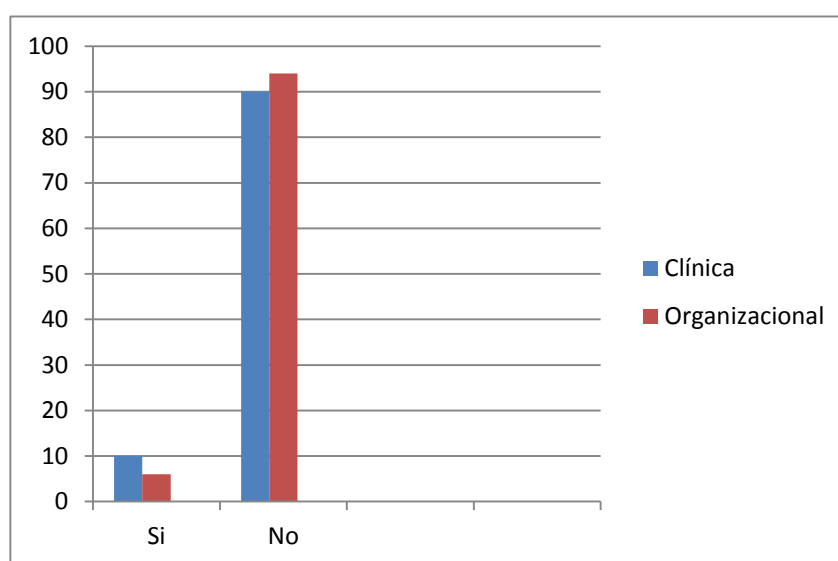


Gráfico 4. 22. Representación gráfica de la distribución de los participantes del estudio en función de los antecedentes psicológicos familiares

La representación gráfica exhibe que los estudiantes tanto de Psicología Clínica como de Psicología Organizacional no tienen antecedentes psicológicos familiares. Entre tanto que un mínimo porcentaje tienen antecedentes psicológicos familiares.

4.3 Análisis de la Medición del Sedentarismo

La evaluación de los niveles de actividad física posibilita establecer su frecuencia y distribución en la población universitaria. El sedentarismo comprende según Merino (2015): “a aquellas actividades que realizamos las personas sentadas o reclinadas, mientras estamos despiertas, y con muy poca energía” (p.22) es decir que, en la universidad el tiempo que se pasa sentado es extenso, esto se relaciona con las largas horas de carga académica en las que el movimiento escaso. Para la medición de este constructo, se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) creado por la OMS. A continuación se formaliza el análisis de los resultados conseguidos en la evaluación del Sedentarismo, mediante el instrumento anteriormente explicado.

4.3.1 Distribución por Frecuencias del IPAQ

El IPAQ es una herramienta encargada de la medición de los niveles de actividad física, se compone de 7 ítems, mismos que miden la intensidad de las actividades físicas que realiza una persona. En el análisis de categorías diagnósticas, en relación a la pauta de respuesta se puede considerar cuatro categorías diagnosticas del nivel de actividad:

- Bajo o inactivo
- Moderado
- Alto

Tabla 4. 5.Frecuencia de los participantes por actividad física

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Bajo o inactivo	77	70,0%
Moderado	15	13,6%
Alto	18	16,4%
Nota: 110 observaciones		

Como se puede apreciar, el nivel de actividad física que se exhibe más frecuente, es el *Bajo o inactivo*, los sujetos que realizan poca nula actividad física (77 examinados, que representan al 70% del total de la muestra); seguida de *Moderado* (15 examinados, que representan al 13,6% de la muestra); las puntuaciones *Alto* conciernen a sujetos que realizan actividades físicas como parte de su estilo vida, logran una suma de 18 sujetos lo que representa el 16,4% de la muestra (ver gráfico 4.23).

4.3.2. Análisis descriptivo del IPAQ

Las puntuaciones presentadas a continuación corresponden a los estadísticos descriptivos del IPAQ, considerando el puntaje mínimo (*mín*), máximo (*máx*), la Media aritmética ($\bar{X}$) y la Desviación típica (*DT*).

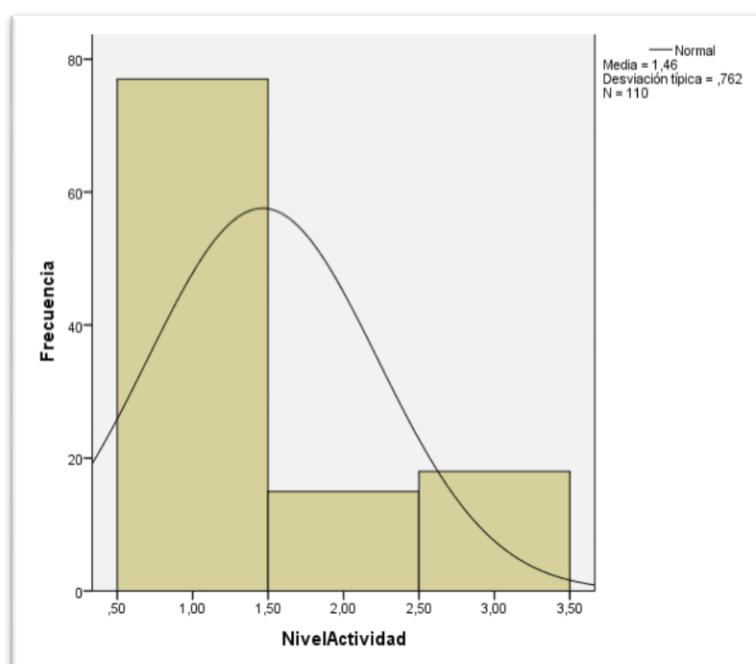
Tabla 4. 6. Descripción del Cuestionario Internacional de Actividad Física

Factores	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Nivel de Actividad	1,00	3,00	1,46	,76
Nota: 110 observaciones				

En factor de la actividad física se encontró un mínimo *Mín= 1 punto* y como máximo *Máx= 3 puntos*. La Media total alcanzada correspondió a $\bar{X}=1.46$ puntos; *DT=0.76*.

Estos resultados coinciden con los encontrados por Práxedes, García y Del Villar (2016), que expresan: “los estudiantes universitarios practican una media de 39,94 minutos diarios de actividad física. No obstante, el 51,38% de los estudiantes no cumplen con las recomendaciones para obtener beneficios para la salud” (p.127) por tanto, los universitarios no cumplen con las representaciones de práctica de actividades físicas establecidas por los organismos internacionales (ver gráfico 4.23).

Gráfico 4. 23.Representación gráfica del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)



La asimetría mide la mayor o menor simetría de la distribución. Una distribución es simétrica cuando los dos índices son iguales a cero. Cuando la distribución es mayor que cero, se considera una asimetría positiva; si la distribución es menor que cero, se trata de una asimetría negativa.

En este caso, el promedio en que los valores se alejan de la media es de 0,76, lo que indica una asimetría positiva, presentándose una tendencia hacia las cifras bajas, como puede observarse en la gráfica.

4.4. Análisis de la Medición de la Motivación Académica

En la motivación académica, autores como Barca (2014) manifiestan que: “es un proceso, que viene mediatizado por las percepciones que los sujetos tienen de sí mismos, de las tareas a las que se ven enfrentados y lo que deberán realizar para la obtención de resultados” (p.4) es decir que, lo que importan son los resultados, los cuales son consecuencia de la voluntad por alcanzarlos. Para la medición de este constructo, se utilizó la escala CEAP-48, que es un instrumento de evaluación de la motivación académica y atribuciones causales para el alumnado de enseñanza secundaria y universitaria, creado por la Universidad de Galicia. El CEAP-48 es una herramienta multidimensional que accede a medir el grado de motivación académica, orientación a metas y estilos atribucionales. Se compone de 48 ítems, divididos en dos subescalas: SEMAP y SEAT, mismos que son de decodificación directa e inversa, con siete opciones para responder en una escala tipo Likert. A continuación, se formaliza el análisis de los resultados conseguidos en la evaluación de la Motivación académica mediante el instrumento anteriormente explicado.

4.4.1. Distribución de Frecuencias de la Subescala de Motivación Académica (SEMAP)

El SEMAP es una herramienta multidimensional que accede a medir el grado de motivación académica. Se compone de 24 ítems, mismos que son de decodificación directa e inversa, con siete opciones para responder en una escala tipo Likert.

En el análisis de categorías diagnósticas, en relación a la pauta de respuesta se puede considerar estas categorías diagnósticas del nivel de motivación.

- Totalmente en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Muy de acuerdo

A continuación, se procede al análisis de resultados de la motivación académica SEMAP (Ver tabla 4.7).

Tabla 4. 7. Distribución de los participantes en la Subescala de Motivación académica (SEMAP)

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	1	,9%
Algo en desacuerdo	11	10,0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	62	56,4%
Algo de acuerdo	35	31,8%
Muy de acuerdo	1	,9%

Nota: 110 observaciones

Como se puede apreciar, el nivel de Motivación académica que se exhibe más frecuente, es el *Ni en acuerdo ni en desacuerdo* (62 examinados, que representan al 56,4% del total de la muestra); seguida de *Algo de acuerdo* (35 examinados, que representan al 31,8% de la muestra); las puntuaciones *Algo en desacuerdo*, logran una suma de 11 sujetos lo que representa el 10% de la muestra; las puntuaciones *Totalmente en desacuerdo*, corresponde a 1 sujeto que representa el 0,9% y

finalmente la categoría *Muy de acuerdo*, corresponde a 1 sujeto que representa el 0,9% del total de la muestra.

4.4.2. Análisis Descriptivo de la Subescala de Motivación Académica (SEMAP)

Las puntuaciones presentadas a continuación corresponden a los estadísticos descriptivos de la Subescala de Motivación Académica, considerando el puntaje mínimo (*mín*), máximo (*máx*), la Media aritmética ($\bar{X}$) y la Desviación típica (*DT*) (Ver tabla 4.8).

Tabla 4. 8.Descripción de la Subescala de Motivación Académica(SEMAP)

Factor	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Motivación académica	2,00	6,00	4,22	,66
Nota: 110 observaciones				

En factor de la Motivación académica se encontró un mínimo *Mín*= 2 *puntos* y como máximo *Máx*= 6 *puntos*. La Media total alcanzada correspondió a $\bar{X}$ =4,22 *puntos*; *DT*=,66.

Estos resultados coinciden con los encontrados por, De Santamaría (1992) que expresa: “se comprobó que los estudiantes con una motivación de logro mayor elegían con más frecuencia tareas de dificultad intermedia, trabajaban durante más tiempo en un examen final y conseguían puntajes más altos que los estudiantes con menor motivación de logro” (p.177).

Por tanto, los universitarios necesitan de la motivación académica para lograr sus objetivos, puesto que, este es el motor que hace que se genere la voluntad para el existo en el estudio (Ver gráfico 4.24).

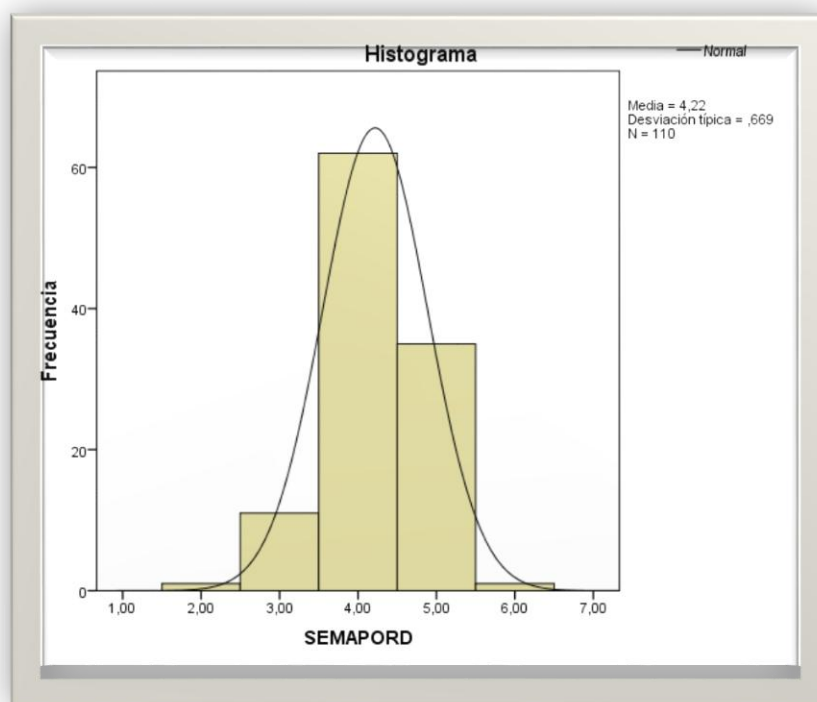


Gráfico 4.24. Representación gráfica de la Subescala de Motivación Académica (SEMAP)

En este caso, el promedio en que los valores se alejan de la media es de 4,22 lo que indica una asimetría positiva, presentándose una tendencia hacia las cifras bajas, como puede observarse en la gráfica.

4.4.3. Distribución por Frecuencias de la Subescala de Estilos Atribucionales (SEAT)

Una meta académica se puede considerar como un modelo o estilo atribucional, relacionado a ideas, facultades y sentimientos que guían las intenciones del comportamiento, de lo que los estudiantes universitarios hacen en el contexto educativo.

Autores como Barca (2014) manifiestan que: “si un alumno se encuentra motivado principalmente por aprender, orientara su atención hacia la búsqueda de estrategias para resolver correctamente el problema que implica la comprensión del contenido” (p.7), es así que, estos estudiantes con metas de aprendizaje están orientados en el interés de nuevas habilidades para mejorar sus conocimientos.

En el análisis de categorías diagnósticas, en relación a la pauta de respuesta se puede considerar estas categorías diagnosticas de estilos atribucionales.

- Totalmente en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en acuerdo ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Muy de acuerdo

Tabla 4.9. Distribución de los participantes en la Subescala de Estilos Atribucionales (SEAT)

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	4	3,6%
Algo en desacuerdo	37	33,6%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	63	57,3%
Algo de acuerdo	4	3,6%
Muy de acuerdo	2	1,8%
Nota: 110 observaciones		

Como se puede apreciar, el nivel de Estilos Atribucionales que se exhibe más frecuente, es el *Ni en acuerdo ni en desacuerdo* (63 examinados, que representan al 57,3% del total de la muestra); seguida de *Algo de desacuerdo* (37 examinados, que representan al 33,6% de la muestra); las puntuaciones *Algo en de acuerdo*, logran una suma de 4 sujetos lo que representa el 3,6% de la muestra; las puntuaciones *Totalmente en desacuerdo*, corresponde a 4 sujetos que representa el 3,6% y

finalmente la categoría *Muy de acuerdo*, corresponde a 2 sujetos que representa el 1,8% del total de la muestra. (Ver gráfico 4.29).

4.4.4. Análisis Descriptivo de la Subescala de Estilos Atribucionales (SEAT)

Las puntuaciones presentadas a continuación corresponden a los estadísticos descriptivos del SEAT, considerando el puntaje mínimo (*mín*), máximo (*máx*), la media aritmética ($\bar{X}$) y la Desviación típica (*DT*).

Tabla 4. 10. Análisis descriptivo de la Subescala de Estilos Atribucionales(SEAT)

Factor	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Estilos atribucionales	2,00	6,00	3,66	,69
Nota: 110 observaciones				

En factor de la Estilos atribucionales se encontró un mínimo *Mín*= 2 *puntos* y como máximo *Máx*= 6 *puntos*. La Media total alcanzada correspondió a *M*=366 puntos; *DT*=,69. Estos resultados coinciden con los encontrados por Chávez, Calderón e Hidalgo (2008), que expresan: “es más frecuente encontrar en los estudiantes de psicología el estilo atribucional explicativo optimista y las dimensiones internas, inestabilidad y especificidad” por tanto, los universitarios mantienen estrategias para conseguir sus metas de acuerdo al interés que tienen por el aprendizaje (Ver tabla 4.25).

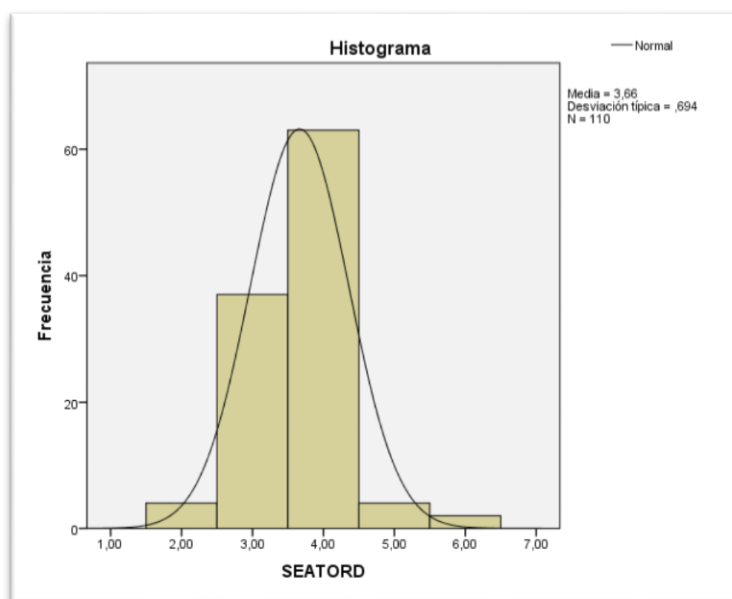


Gráfico 4. 25.Representación gráfica de la Subescala de Estilos Atribucionales (SEAT)

En este caso, el promedio en que los valores se alejan de la media es de 3,66, lo que indica una asimetría positiva, presentándose una tendencia hacia las cifras bajas, como puede observarse en la gráfica, aunque en menor medida que en la variable anterior.

4.5. Análisis de Correlación entre Sedentarismo y Motivación Académica

En esta apartado se busca establecer la correlación entre las variables investigadas el sedentarismo y la motivación académica. El análisis correlacional se realizó a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y la Escala CEAP-48: un instrumento de evaluación de la motivación académica y atribuciones causales. Para establecer si existe correlación.

Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman, a lo que autores como Hernández (2010) manifiestan que: “son medidas de correlación para variables en un nivel de medición ordinal; los individuos o unidades de la muestra pueden ordenarse por rangos” (p.322) es así que, los sujetos de la muestra pueden ordenarse por categorías o jerarquías de forma ordinal.

Tabla 4. 11. Análisis de correlación entre las puntuaciones de IPAQ/CEAP-48 (SEMAP/SEAT)

	IPAQ	SEMAP	SEAT
IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física)	1,000	,006	-,077
SEMAP (Subescala de Motivación Académica)		1,000	,378**
SEAT (Escala de estilos Atribucionales)			1,000

Nota: $p < 0,01$

Por medio de los resultados obtenidos a través del estadístico Rho de Spearman, se determina que el IPAQ no correlaciona positiva o negativa, con el CEAP-48 porque su correlación con las dos escalas que componen la escala es de $>0,2$; y la significancia encontrada es de $p < 0,05$. Autores como Pedroza (2007) definen al término ausencia de correlación como: “indicador de que las variables son independientes entre sí” (p.97), por tanto, no existe correlación alguna entre las variables sedentarismo y motivación académica.

Sin embargo, el estadístico Rho de Spearman, revela que la Subescala de Motivación Académica (SEMAP) se correlaciona con las Escala de estilos Atribucionales (SEAT) de manera baja positiva (0,378) y dicha correlación es estadísticamente significativa ($p > 0,005$).

Con el fin de comprobar o refutar la hipótesis alternativa: El Sedentarismo se correlaciona con la Motivación Académica en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato; se usó el coeficiente de determinación R^2 , por medio del cual se consiguió establecer hasta qué punto, la existencia de una variable predice la presencia de la otra (ver gráfico 4.26).

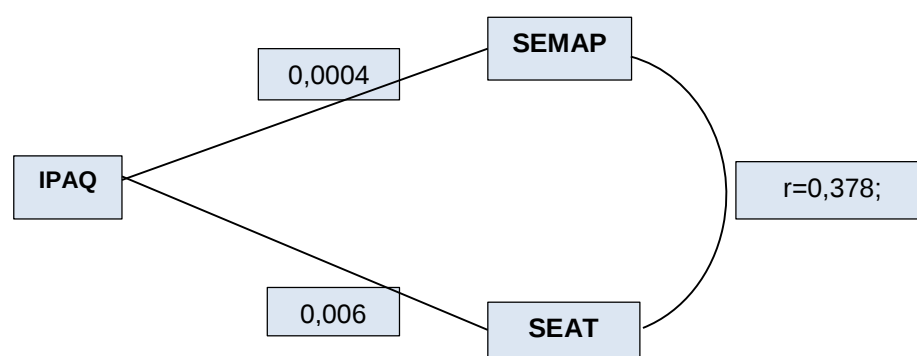


Gráfico 4. 26. *Modelo explicativo del Sedentarismo correlacionado con la Motivación académica*

El grafico muestra que la correlación entre el sedentarismo y la motivación académica y los estilos atribucionales es prácticamente nula, pues la relación es apenas de 0,04% y 0,6% respectivamente.

En cuanto a la correlación entre la motivación académica y los estilos atribucionales, se determina que la existencia de una variable predice en un 37,8% la presencia de la segunda.

A partir con los resultados obtenidos en la presente investigación, se rechaza la hipótesis alternativa y se acepta la hipótesis nula: El Sedentarismo no se correlaciona con la Motivación Académica en los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Basado en el trabajo de investigación, por medio de la obtención de datos y el análisis de los resultados se concluye:

- El sedentarismo es un comportamiento que el estudiante universitario suele cometer debido a que su actividad física es baja o nula durante la semana, sumado a que, en la actualidad, la forma en las que permanecer sentado por largas horas estudiando representa el estilo de vida universitario. Los fenómenos que facilitan un comportamiento sedentario como: el uso desmedido de la tecnología, la facilidad para transportarse y el abyecto espíritu deportivo han generado jóvenes con notable escases de cultura física generando así alteraciones emocionales y conductuales. Es así que, la inactividad física por largos periodos de tiempo es nocivo para la salud.
- La motivación académica engloba múltiples factores relacionados a la voluntad, la atención e inteligencia, mismos que son los responsables de las estrategias para conseguir un objetivo universitario. En la motivación académica interviene la relación alumno profesor, pero es el motor interno del estudiante el que lo conduce hacia el logro porque depende de las

características de personalidad del educando, puesto que, sus creencias y cogniciones son elementos que interfieren en el rendimiento académico y el aprendizaje. Por tal razón, el conocimiento de la motivación académica es la que garantiza los premios y recompensas.

- En la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato en la carrera de Psicología, existe un grado de sedentarismo alto en el 70% de los examinados; un grado de sedentarismo moderado en un 13,6% de la muestra; y un grado bajo de sedentarismo en un 16,4% de los examinados; con una media total alcanzada de $\bar{X}=1.46$ puntos.
- En cuanto al grado de motivación académica, existe alta en el 32,7% de la muestra; motivación académica moderada en el 56,4% de los estudiantes; y una motivación académica baja en un 10,9% de los examinados; una con una media total alcanzada de $\bar{X}=4,22$ puntos.
- Los datos analizados permiten determinar que no existe relación entre las variables sedentarismo y motivación académica, lo cual no confirma la hipótesis de trabajo. Donde las puntuaciones del sedentarismo no afectan a la motivación académica. De igual modo, las variables Sedentarismo ($r=0,0004$) y Motivación académica ($r=,006$) no se correlacionan de manera positiva o negativa.

5.2. Recomendaciones

Con el fin de contribuir a posteriores investigaciones, se proponen las siguientes recomendaciones:

- Que la investigación en cuanto al sedentarismo y la motivación académica se realice no solo en la escuela de Psicología sino también en las demás escuelas con fin de generar más información y conciencia sobre este fenómeno.
- Se recomienda para un mejor acomodamiento para los estudiantes universitarios establecer jornadas donde se puedan realizar actividades físicas para combinarlas con las jornadas académicas y así mantener el equilibrio.
- Se recomienda para una mayor satisfacción que los estudiantes universitarios tengan como requisito la asistencia a procesos psicológicos personales y grupales durante la carrera universitaria.
- Que se motive al estudiante en el contexto educativo, con la utilización de premios y recompensas con métodos psicológicos para permitir una adecuada motivación académica para así poder crear un mundo nuevo y mejor.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, F. (2010). *Sedentarismo y Actividad Física*. Cienfuegos: FINLAY.
- Andia, S. (2014). *Manual Para Entender y Tratar el Sedentarismo*. Barcelona: Nuevos Emprendimientos.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica*. Caracas: Episteme.
- Arteaga, M., Campoverde, J., & Durán, M. (2014). *Grado de Sedentarismo y sus Causas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca*. Cuenca: Tesis no Publicada.
- Ávila, H. (2006). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. Cuauhtemoc: EUMED.
- Baena, G. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Grupo Editorial Patria.
- Baeza, A., Inostroza, Y., Mardones, C., & Villalobos, E. (2012). *Relación entre Rendimiento Académico, Estrategias de Aprendizaje Motivación y Estrés en Estudiantes de Enfermería de la Universidad del BÍO-BÍO*. Chillán: Red de Bibliotecas.
- Barca, A. (2014). *Motivación Académica, Orientación a Metas y Estilos Atribucionales*. Coruña: UDC.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Blake, A. (2012). *Hacia un Estilo de Vida Saludable*. Buenos Aires: EUDE.
- Calaza, P. (2016). *Infraestructura Verde*. Madrid: Mundi-Prensa.
- Callejo, J., Del Val Cid, C., Gutiérrez, J., & Viedma, A. (2009). *Introducción a las Técnicas de Investigación Social*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Cardona, M., Chiner, E., & Lattur, A. (2011). *Diagnóstico Psicopedagógico*. Alicante: ECU.
- Castillo, E., & Sáenz, P. (2008). *Práctica de Actividad Física y Estilo de Vida del Alumnado de Huelva*. Huelva: Universidad de Huelva Publicaciones.
- Castillo, M. (2013). *Cultura de la Investigación para los Estudios Urbanos, Políticos e Internacionales*. Bogotá: Universidad del Rosario.
- Chávez, G., Calderón, S., & Hidalgo, M. (s.f.). *Funcionamiento Familiar y Estilos Atribucionales en Estudiantes de Psicología*. Obtenido de Universidad Cesar Vallejo:

http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v10_2008/pdf/a09.pdf

- Crespo, J., Delgado, J., & Blanco, O. (2015). *Guía básica de Detección del Sedentarismo y Recomendaciones de Actividad Física en Atención Primaria*. Vigo: ELSEVIER.
- Cuadrado, I. (2008). *Psicología de la Instrucción*. Paris: Publibook.
- Cuestas, P., & Román, S. (2008). *Antecedentes del Rendimiento Académico*. Murcia: ESIC.
- Cuevas, P., Espinoza, C., & García, G. (2012). *Sedentarismo y Obesidad en Estudiantes Universitarios de Primer Semestre*. México: FESI- UNAM.
- De Santamaría, M. (1992). *Motivación de Logro*. México: Trillas.
- Durán, E., & Pujón, L. (2013). *Escala Atribucional de Motivación de Logro General*. Lima: USB.
- Durán, S., Díaz, D., Velásquez, F., & Zúñiga, B. (2012). *Comparación En Calidad De Vida Y Estado Nutricional Entre Alumnos De Nutrición Y Dietética Y De Otras Carreras Universitarias De La Universidad Santo Tomás De Chile*. Santiago : USTC.
- Farinola, M., & Bazán, N. (2011). *Conducta Sedentaria y Actividad Física en Estudiantes Universitarios*. Buenos Aires: RAC.
- García, F. (2008). *Motivar Para El Aprendizaje desde la Actividad Orientadora*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Gázquez, A., & López, F. (2016). *Sostenibilidad y Calidad de Vida*. Almería: ACCI.
- Godás, M., Cisneros, H., & Valenzuela, E. (2007). *Globalización y Sustentabilidad*. Cuernavaca: CRIM.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós S.A.
- González, R. (1989). *Análisis de las Causas del Fracaso Escolar en la Universidad Politécnica de Madrid*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia .
- Grande, I. (2004). *Marketing Croscultural*. Madrid: ESIC.
- Guerrero , N., & Ruiz, D. (2015). *Nivel de Sedentarismo en los Estudiantes de Fisioterapia*. Obtenido de Fundación Universitaria María Cano: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a06.pdf>
- Guillén, R. (2014). *Psicología de la Obesidad*. Zaragoza: Manual Moderno.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: MacGrawHill.
- Hernández, M. (2002). *Motivación Animal y Humana*. México: Manual Moderno.

- La Rosa, C. (2015). *Perspectiva de la Motivación en Estudiantes Universitarios para el Logro de Metas Académicas* . Obtenido de Universidad de Carabobo: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/46/art16.pdf>
- Labrada, A. (2014). *Adiós al Infarto*. México: Diáspora.
- Lavielle, P., & Pineda , V. (2014). *Actividad Física y Sedentarismo: Determinantes Sociodemográficos, Familiares y su Impacto en la Salud del Adolescente*. México: Salud Pública.
- Lezama, J. (2014). *Teoría Social, Espacio y Ciudad*. México: Pixelee.
- López, F. (2016). *Salud, Gestión y Sostenibilidad*. Madrid: ACCI.
- Mantilla, S., & Gómez, A. (2007). *El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un Instrumento Adecuado en el Seguimiento de la Actividad Física Poblacional*. Murcia : ELSEVIER.
- Márquez, S., & Garatechea, N. (2013). *Actividad Física y Salud* . Madrid : Díaz de Santos.
- Merino, B. (2015). *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo*. Madrid: MECD.
- Moral, J., Martínez, E., & Grao, A. (2013). *Sedentarismo, Salud e Imagen Corporal en Adolescentes*. Sevilla: WANCEULEN.
- Moreno , E., Monereo, M., & Álvarez, J. (2000). *Obesidad. La Epidemia del Siglo XXI*. Madrid: Díaz de Santos.
- Navarro, E. (2003). *El Rendimiento Académico: Concepto, Investigación y Desarrollo* . Obtenido de Revista Electrónica Iberoamericana : <http://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- Núñez , J. (Universidad de Oviedo). *Motivación, Aprendizaje y Rendimiento Académico*. Obtenido de Universidad de Oviedo: <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/cc/cc3.pdf>
- Ollo, M. (2014). *Estudio de la Motivación en los Ciclos Formativos de Administración* . Obtenido de Universidad Pública de Navarra: <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/11348/TFM%20Mikel%20Ollo%20Uhalte.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ongallo, C. (2012). *La Motivación del Equipo de Ventas*. Madrid: Díaz de Santos .
- Paredes , R., Orraca, O., Marimón, E., Casanova, M., & González, L. (2014). *Influencia del Sedentarismo y la dieta Inadecuada en la Poblacion pinareña*.

Obtenido de Revista de Ciencias Médicas:
<http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v18n2/rpr06214.pdf>

- Perpiña, C. (2012). *Manual de la Entrevista Psicológica*. Madrid: Pirámide .
- Práxedes, A., García, L., & Del Villar, A. (2016). *Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios*. Obtenido de Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte: <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051014.pdf>
- Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción*. México: McGraw Hill.
- Robbins, S. (1990). *Organization Theory: Structure, Desing and Applications*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Rubio , R., & Varela, M. (2016). *Barreras Percibidas en Jóvenes Universitarios para Realizar Actividad Física*. Obtenido de Revista Cubana de Salud Pública: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v42n1/spu07116.pdf>
- Sáez, J. (2017). *Investigación Educativa. Fundamentos Teóricos, Procesos y Elementos Prácticos* . Madrid: UNED.
- Sananes. (2006). *Alimentación Fisiológica* . Madrid: Amertown International S.A.
- Sandoril, D. (2013). *Diccionario, Glosario de Metodología de la Investigación Social*. Madrid: UNED.
- Santelices, L. (2016). *Feng Shui*. Lisboa: Eranos.
- Sastre, M. (2009). *Diccionario de Dirección de Empresas*. Madrid: Editorial del Economista.
- Soler, B., & Chirolde, R. (2010). *Motivación y Rendimiento Docente en Estudiantes Bolivianos del Nuevo Programa de Formación de Médicos*. Obtenido de Educación Médica Superior: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412010000100006&lng=es&tlng=es.
- Torre, J. (2009). *Aprender a Pensar y Pensar para Aprender*. Madrid: NARCEA.
- Valle, F. (2014). *Una Cabeza Volada, el Diario del Siglo XXI*. Madrid: Verbum.
- Vargas, G. (2007). *Factores Asociados al Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios*. Obtenido de Revista Educación : file:///C:/Users/usuario/Downloads/art%C3%ADculo_redalyc_44031103.pdf
- Vivar, M. (2013). *Motivación para el Aprendizaje y su Relación con el Rendimiento Académico*. Piura: UP.

ANEXOS

Anexo 1: Carta de consentimiento informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr/a.: _____

Por medio de la presente, se solicita su autorización para su inclusión como participante en la investigación acerca de la relación entre el sedentarismo y la motivación académica en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: caso PUCESA. La presente investigación se llevará a cabo en la ciudad de Ambato durante el año 2017. La presente investigación es guiada y dirigida por el Dr Marlon Mayorga, docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Ambato. El objetivo de esta investigación es determinar la relación existente entre el sedentarismo y la motivación académica en una muestra de estudiantes de la Escuela de Psicología de la PUCESA. Es decir, se desea evaluar el funcionamiento de esos aspectos con la experiencia de cursar estudios universitarios.

En esta carta se pide a más de su consentimiento para participar en ésta investigación, usar la información obtenida de su participación con fines científicos. En el caso de su aceptación Ud. tendrá que rellenar fichas de evaluación sociodemográfica e instrumentos de medición entorno a las temáticas señaladas. La colaboración en este estudio no le quitara mucho de su tiempo. Su participación será anónima y su nombre no aparecerá de ningún modo, ni en los instrumentos, ni en los informes de la investigación que se redactarán. Las encuestas llevarán un código desde el inicio que reemplazará a sus nombres. Los datos producidos por los instrumentos serán trasladados a una base de datos y será usada para realizar diversos análisis que permitan responder a las preguntas formuladas en el proyecto de investigación. Con los análisis realizados se escribirán reportes de investigación. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Además, usted podrá dejar de responder en cualquier momento este cuestionario si así lo desea, sin que por ello reciba sanción de ningún tipo. Así mismo, en caso que lo estime pertinente usted puede recurrir a al director de la investigación para resguardar sus derechos si usted percibiese que éstos han sido vulnerados en algún sentido.

Por último, si usted acepta participar, llene esta carta de consentimiento, fírmela y devuelva a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla al momento de firmar.

☐ Autorizo ser encuestado para la investigación de la Escuela de Psicología.

David Beltrán
Investigador responsable

Firma investigado
C.C _____

Anexo 2. Ficha Ad Hoc Sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Fecha de evaluación: _____ Número de C.C.: _____

Instrucciones: Lea detenidamente cada una de las indicaciones y marque con un X dentro del paréntesis en la respuesta correcta o complete la información solicitada.

1. Información general

Edad: _____ **Sexo:** Masculino 1() Femenino 2()

Ciudad Procedencia: _____ **Ciudad Domicilio actual:** _____

Ubicación del domicilio: Sector urbano 1() Sector rural 2()

Identificación étnica: Mestizo/a 1() Indígena 2() Afro 3() Blanco/a 4()

Estado Civil: Soltero/a 1() Unión Libre 2() Casado/a 3() Separado/a 4() Divorciado/a 5()

Viudo/a 6()

Cargas familiares: Si 1() [Hijos/as () Esposo/a () Familiares cercanos ()] No 2()

2. Escolaridad

Procedencia del Bachillerato: Público 1() Privado 2() Fiscomisional 3() Municipal 4()

Fuera del país 5()

Nivel: Primero 1() Segundo 2() Tercero 3() Cuarto 4() Quinto 5() Sexto 6()

Séptimo 7() Octavo 8() Noveno 9() Décimo 10()

Especialización: Clínica 1() Organizacional 2() General 3() Paralelo _____

Nivel de satisfacción con la universidad: Muy alto 1() Alto 2() Mediano 3() Bajo 4() Muy Bajo 5()

Beca y tipo de beca: Si 1() [excelencia académica () comunidad indígena o afroecuatoriana() cultural () deportiva () discapacidad () otra () _____] No 2()

Rendimiento académico: Sobresaliente 1() Muy bueno 2() Bueno 3() Regular 4()

Deficiente 5()

Identificación y satisfacción con la carrera: Muy alto 1() Alto 2() Mediano 3() Bajo 4()

Muy Bajo 5()

Repite curso: Si 1() No 2() **Repite alguna asignatura:** Si 1() No 2()

Tiene condicionamiento académico: Si 1() No 2()

Numero de condicionamiento: Primero 1() Segundo 2()

¿Cursó alguna otra carrera distinta a la de psicología anteriormente? Si 1() No 2()

3. Economía y trabajo

Situación económica familiar: Muy buena 1() Buena 2() Regular 3() Mala 4()

¿La situación económica actual le permite continuar con sus estudios?: Si 1() No 2()

Situación académica y laboral del estudiante:

Solo estudio 1()		
Estudio y trabajo 2()	¿Cuántos días trabaja por semana?	
	¿Cuántas horas trabaja por día?	

4. Percepción de la salud física y mental

Estado de salud mental actualmente: Bueno 1() Regular 2() Malo 3()

¿Recibe tratamiento psiquiátrico? Si 1() Diagnóstico: _____ No 2()

¿Toma terapia psicofarmacológica?

Si 1() [Antidepresivos () Ansiolíticos () Antipsicóticos () Otros () Cuál _____] No 2()

¿Recibe tratamiento psicológico? Si 1() Diagnóstico: _____ No 2()

¿Tiene antecedentes psicológicos personales? Si 1() Diagnóstico: _____ No 2()

¿Tiene antecedentes psicológicos familiares? Si 1() Diagnóstico: _____ No 2()

5. Seleccione las actividades que practica siempre o casi siempre en su tiempo libre

Pasear, caminar	Reuniones con amigos/as	
Ir de excursión	Escuchar música	
Hacer deporte	Reuniones con la familia	
Salir con algún/a chico/a	Ver televisión	
Talleres de habilidades	Leer libros, revistas	
Voluntariado	Ocio digital	
Ir de compras	Dormir	
Ir al cine, teatro o danza	No hacer nada especial	
Tocar instrumento musical	Fumar	
Desarrollo de espiritualidad	Beber alcohol	
Ir a comer	Otros	

Anexo 3. ESCALA CEAP 48

ESCALA CEAP-48 48

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LA MOTIVACIÓN ACADÉMICA Y ATRIBUCIONES CAUSALES PARA EL ALUMNADO DE ENSEÑANZA UNIVERSITARIA

Alfonso Barca Lozano, Ana Porto Rioboo.

Nombres y apellidos:

Nº: Sexo: Varón Mujer Edad: Fecha de hoy:

Instrucciones

Lea atentamente la lista que presentamos en las páginas siguientes. Son variables relacionadas con el proceso de motivación académica. Piense si a usted le ha pasado en las últimas semanas, incluyendo el día de hoy.

Rodeo con un círculo el uno (1) si está totalmente en desacuerdo; el dos (2) si está muy desacuerdo; el tres (3) si está algo desacuerdo; el cuatro (4) ni en acuerdo ni en desacuerdo; el cinco (5) si está algo de acuerdo; el seis (6) si está muy de acuerdo ; y el (7) si está totalmente de acuerdo.

HASTA QUE PUNTO HA SENTIDO MOTIVACION ACADEMICA						
1 Totalmente en desacuerdo	2 Muy en desacuerdo	3 Algo en desacuerdo	4 Ni en acuerdo ni en desacuerdo	5 Algo de acuerdo	6 Muy de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo

PRIMERA ESCALA SEMAP- 01

MOTIVACIÓN ACADÉMICA

Encierre en un círculo la advertencia elegida

1	Me satisface estudiar porque siempre descubro algo nuevo	1	2	3	4	5	6	7
2	Me desanimo fácilmente cuando obtengo una baja calificación	1	2	3	4	5	6	7
3	Pienso que es siempre importante obtener altas calificaciones.	1	2	3	4	5	6	7
4	Me gusta aprender cosas nuevas en clase para profundizar después en ellas	1	2	3	4	5	6	7
5	Reconozco que estudio sólo para aprobar.	1	2	3	4	5	6	7
6	Es muy importante para mí que los profesores y profesoras señalen exactamente lo que debemos hacer	1	2	3	4	5	6	7
7	Estudio a fondo los temas que me resultan interesantes.	1	2	3	4	5	6	7
8	Cuando no entiendo los contenidos o temas de las asignaturas es porque no me esfuerzo lo suficiente	1	2	3	4	5	6	7

9	Me gusta competir para obtener las mejores calificaciones.	1	2	3	4	5	6	7
10	Pienso que estudiar te ayuda a comprender mejor la vida y la sociedad.	1	2	3	4	5	6	7
11	Me esfuerzo en el estudio porque mi familia me suele hacer regalos.	1	2	3	4	5	6	7
12	Creo que estudiar facilita un mejor trabajo en el futuro.	1	2	3	4	5	6	7
13	Cuando estudio apporto mi punto de vista o conocimientos propios.	1	2	3	4	5	6	7
14	A la hora de hacer exámenes tengo miedo de reprobar.	1	2	3	4	5	6	7
15	Lo importante para mí es conseguir buenas notas en todas las materias	1	2	3	4	5	6	7
16	Cuando profundizo en el estudio sé que puedo aplicar en la práctica lo que voy aprendiendo.	1	2	3	4	5	6	7
17	Cuando hago los exámenes pienso que me van a salir peor que a mis compañeros/as.	1	2	3	4	5	6	7
18	Cuando puedo, intento sacar mejores notas que la mayoría de mis compañeros/as.	1	2	3	4	5	6	7
19	Prefiero estudiar los temas que me resultan interesantes, aunque sean difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
20	Estudio solamente aquello que me van a preguntar en los exámenes.	1	2	3	4	5	6	7
21	Creo que soy un/a buen/buena alumno/a.	1	2	3	4	5	6	7
22	Cuando salen las notas acostumbro a compararlas con las de mis compañeros/as o las de mis amigos/as.	1	2	3	4	5	6	7
23	Tengo buenas cualidades para estudiar.	1	2	3	4	5	6	7
24	Me considero/ un/a alumno/a del montón.	1	2	3	4	5	6	7

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Subescala SEAT-01
ESTILOS ATRIBUCIONALES
Encierre con un círculo la advertencia elegida

1 Totalmente en desacuerdo	2 Muy en desacuerdo	3 Algo en desacuerdo	4 Ni en acuerdo ni en desacuerdo	5 Algo de acuerdo	6 Muy de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo
-------------------------------------	---------------------------	----------------------------	--	-------------------------	------------------------	-------------------------------

1	Mi éxito en los exámenes se debe en gran parte a la suerte.	1	2	3	4	5	6	7
2	Las buenas notas se deben siempre a mi capacidad.	1	2	3	4	5	6	7
3	Me esfuerzo en mis estudios para que mis padres se sientan orgullosos de mí.	1	2	3	4	5	6	7
4	Las materias de estudio, en general, son fáciles, por eso obtengo buenas notas.	1	2	3	4	5	6	7
5	Me esfuerzo en mis estudios porque deseo aumentar mis conocimientos y mi competencia profesional futura.	1	2	3	4	5	6	7
6	Siempre que estudio lo suficiente, obtengo buenas notas.	1	2	3	4	5	6	7
7	El profesorado es el responsable de mi bajo rendimiento académico.	1	2	3	4	5	6	7
8	Estudio desde el principio y lo hago todos los días, así nunca tengo problemas para tener buenas notas.	1	2	3	4	5	6	7
9	Cuando el profesorado se preocupa y da directrices de cómo estudiar, entonces me encuentro bien en clase y en los exámenes.	1	2	3	4	5	6	7
10	Cuando fracaso en los exámenes se debe a mi baja capacidad.	1	2	3	4	5	6	7
11	Es fácil para mí comprender los contenidos de las materias que tengo que estudiar para obtener buenas notas.	1	2	3	4	5	6	7
12	Normalmente me esfuerzo en mis estudios porque quiero ser valorado por mis amigos y compañeros de clase.	1	2	3	4	5	6	7
13	Si obtengo malas notas es porque tengo mala suerte.	1	2	3	4	5	6	7
14	Me esfuerzo en los estudios porque me gusta lo que estoy trabajando en clases.	1	2	3	4	5	6	7
15	Me esfuerzo en mis estudios porque quiero obtener las mejores notas de clase.	1	2	3	4	5	6	7
16	Cuando obtengo malas notas pienso que no estoy capacitado/a para triunfar en esas materias.	1	2	3	4	5	6	7
17	Me esfuerzo en mis estudios porque me resulta muy útil ver como lo que sé me sirve para aprender cosas nuevas.	1	2	3	4	5	6	7
18	Estudio para obtener buenas notas porque es la mejor manera de sobresalir en clase	1	2	3	4	5	6	7
19	A veces mis notas me hacen pensar que tengo mala suerte en la vida y especialmente en los exámenes	1	2	3	4	5	6	7
20	Cuando el profesorado explica bien, me ayuda a obtener buenas notas.	1	2	3	4	5	6	7

21	Mis buenas notas reflejan que algunas de las materias que tengo son fáciles.	1	2	3	4	5	6	7
22	Cuando tengo malas notas es porque no he estudiado lo suficiente	1	2	3	4	5	6	7
23	Mi fracaso en los exámenes se debe en gran parte a la mala suerte	1	2	3	4	5	6	7
24	Mis malas notas reflejan que las materias son difíciles	1	2	3	4	5	6	7

FIN DE LA PRUEBA, COMPRUEBE QUE HA VALORADO TODAS LAS FRASES

1 Totalmente en desacuerdo	2 Muy en desacuerdo	3 Algo en desacuerdo	4 Ni en acuerdo ni en desacuerdo	5 Algo de acuerdo	6 Muy de acuerdo	7 Totalmente de acuerdo
---	--	---	---	--	---	--

Anexo 4. IPAQ

IPAQ

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días.

1. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	
2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántos horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	
4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	
6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	
7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántas horas por día	
Indique cuántos minutos por día	
No sabe/no está seguro	