



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**LA RECREACIÓN COMO FACTOR MOTIVACIONAL EN LA POBLACIÓN
ADULTA DEL GIMNASIO FUNCIONAL TRAINING DEL MUNICIPIO DE
SAMPUES, SUCRE**

Elvis Geraldo Asprilla Blanco

Monografía para optar por el título de Especialista en Educación para la
Recreación Comunitaria

Universidad de Pamplona
Facultad de Ciencias de la Educación
Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria
Pamplona
2021



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LA RECREACIÓN COMO FACTOR MOTIVACIONAL EN LA POBLACIÓN ADULTA DEL GIMNASIO FUNCIONAL TRAINING DEL MUNICIPIO DE SAMPUES, SUCRE

Elvis Geraldo Asprilla Blanco

Monografía para optar por el título de Especialista en Educación para la
Recreación Comunitaria

Asesor:

Nelson Adolfo Mariño Landazábal

Universidad de Pamplona
Facultad de Ciencias de la Educación
Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria
Pamplona
2021



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nota de Aceptación

Director

Evaluador 1

Evaluador 2

Pamplona, Norte de Santander, 21 de agosto de 2021.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Dedicatoria

Primero que todo, agradecer a Dios que es quien nos brinda todas las oportunidades de compartir estas experiencias y que nos llevan a mejorar la vida de muchas personas, agradecerle a mi padre por ser mi ángel en todos mis caminos y a mi madre por infundir en mí tantos valores con los cuales puedo brindar espacios de mejoramiento para la sociedad, mis hermanos que siempre han sido apoyo fundamental en todos mis procesos tanto académicos como profesionales y resaltar el apoyo de mis compañeros y amigos quienes nunca dejaron de animarme para seguir creciendo y ser hoy en día lo que soy.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Agradecimientos

Todos conocen el amor y la paciencia que tengo enseñar para la vida, y que sin duda alguna debo agradecer a la Universidad de Pamplona y a su planta de docentes, por impartir sus conocimientos y por enseñarme a brindar lo mejor que se tiene como persona y como profesional; mi madre y mis hermanos que siempre han sido el apoyo incondicional y mi padre que a pesar que no está en cuerpo presente logro sentir su espíritu en mí y su impulso a que siga creciendo, agradecer también a los integrantes del gimnasio funcional training de Sampues por el respaldo y por permitirme seguir creciendo y que han logrado impregnar una gran experiencia en este servidor.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla de contenido

Resumen	8
Introducción	9
Capítulo I	11
Justificación del problema	11
Descripción del problema	13
Formulación del problema	13
Objetivos	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos	14
Capítulo II	15
Antecedentes investigativos	15
A nivel internacional	15
A nivel nacional	18
A nivel regional	19
Marco conceptual	20
Importancia de la motivación	20
Recreación	23
Beneficios de la recreación	23
Capítulo III	25
Metodología de la investigación	25
Enfoque de la investigación	25
Diseño de la Investigación	25
Tipo de Investigación	26
Población y muestra	27



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Instrumento para la recolección de la información	27
Capítulo IV	28
Análisis de resultados	28
Discusión	31
Conclusiones	33
Referentes bibliográficos	34
Anexos	37



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Resumen

Las personas que asisten al GYM FUNCIONAL TRAINING, se caracterizan por ser personas que buscan una mejor calidad de vida por medio de la actividad física recreativas, la mayoría de estas personas que hicieron parte de la investigación se encuentran en edades comprendidas de 18 a 31 años de edad. El objetivo del estudio tuvo como finalidad desarrollar una entrevista para detallar el factor motivacional que los afectaba al momento de asistir a las sesiones de entrenamiento. El estudio de desarrollo por medio de metodología investigativa cualitativa con N= 20 personas que se escogieron de acuerdo a realización de un consentimiento informado y aceptaron hacer parte de la misma, luego se prosiguió con el desarrollo de una entrevista abierta donde se le preguntaba la edad, con quien conviven actualmente y por ultimo cual eran los factores que afectaban motivacionalmente al momento de realizar las actividades. Donde se pudo concluir que la mayoría de la población estudiada lo afectan las largas horas de trabajo, pero luego del desarrollo de actividades físico recreativas se pudo incidir de manera positiva para que ellos estuvieron a goce con la realización de cada ejercicio y actividad en el gym.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Introducción

La recreación ha trascendido y se ha convertido en una herramienta, capaz de modificar o mejorar la calidad de vida de las personas, ya que por medio de esta podemos lograr impactar en muchos contextos y aspectos de la vida cotidiana del ser humano, es por esto que se podría afirmar que es un medio metodológico con mucha importancia en cualquier campo de la educación.

En general se puede conceptualizar a la recreación como el “conjunto de actividades agradables que producen gozo, realizadas durante el tiempo libre y que promueven el desarrollo integral de las personas” (Salazar-Salas, 2007, p. 5).

En el orden psicológico, se sustenta en el enfoque de la escuela histórico cultural de Vygotsky (1982) plantea que el desarrollo de la cultura humana transcurre, a través de la actividad, como proceso que mediatiza la relación entre el hombre y su realidad objetiva. y sus seguidores tales como Bozhovich (1976): pues a partir de las necesidades, motivaciones y potencialidades de los niños se diseñaron las acciones, métodos y técnicas a desarrollar en el programa. Se valora el papel desarrollador del aprendizaje y la enseñanza que se realiza mediante las actividades planificadas del programa, así como el rol de la actividad y la comunicación en el desarrollo motivacional de los niños específicamente hacia las prácticas físico recreativas, a la cual diferentes autores le atribuyen una significativa influencia en el logro de estilos de vida sanos. (Cañizares, 2008; citado por Pérez Sánchez, en el 2010)

Los beneficios de la recreación son aquellos resultados que las personas, los grupos y la sociedad obtienen de la vivencia recreativa. Las categorías utilizadas en el movimiento de beneficios son las siguientes: Beneficios individuales: Se refiere a las oportunidades para vivir, aprender y llevar una vida satisfactoria y productiva, así como para encontrar caminos para experimentar sus propósitos, placer, salud y bienestar. Entre los más específicos se encuentran: Una vida plena (COLDEPORTES, 2006) y significativa, balance entre trabajo y



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



juego, satisfacción con la vida, calidad de vida, desarrollo y crecimiento personal, autoestima y auto resiliencia, sentido de acompañamiento, creatividad y adaptabilidad, solución de problemas y toma de decisiones, salud y mantenimiento físico, bienestar psicológico, apreciación y satisfacción personal, sentido de aventura, entre otros. Beneficios comunitarios: Se refiere a las oportunidades para vivir e interactuar con la familia, los grupos de trabajo, los vecindarios, las comunidades y el mundo. Ninguna persona es una isla, vivimos e interactuamos con otros, y el ocio, la recreación y los parques juegan un rol integral en la provisión de oportunidades para estos tipos de interacciones. Beneficios más específicos incluyen: Comunidades vitales, fuertes e integradas, integración familiar, tolerancia y comprensión étnica y cultural, apoyo para los jóvenes, condiciones adecuadas para los adultos mayores, más autonomía y menos alienación, reducción de la delincuencia, comprensión y tolerancia, entre otros. (COLDEPORTES, 2006).



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

Justificación del problema

La recreación se nos presenta como fenómeno sociocultural como bien plantea Ramón Moreira Barahona, donde manifiesta que la recreación es un fenómeno social, ya que solo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales, cuya significación contempla la presencia de aspectos de la cultura física y de la cultura artística y literaria.” Moreira Barahona, (1977)

Una aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, planteando: "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". (Pérez, 1997: 6).

La motivación en la actividad física y el deporte es uno de los campos de mayor interés, surgiendo a menudo la pregunta sobre cuáles son las razones que llevan a ciertos deportistas a sacrificar gran parte de su tiempo y dedicar grandes esfuerzos a la práctica deportiva. (efdeportes).

Teniendo en cuenta lo anterior, con esta investigación queremos lograr conocer de antemano, cuales son los factores que conllevan a reducir la motivación de las personas a la hora de la



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



realización de la práctica deportiva (entrenamiento de la fuerza), y como lograr ayudar a estos individuos por medio de un plan recreativo, a minimizar todas estas causas que incide de manera negativa en la motivación antes, durante, y después de la sesión de entrenamiento, afectando no solo su integridad desde el punto de vista de las lesiones que puedan tener durante el la sesión, sino que además se suma la salud mental que en este caso se ve reflejada por verse retrasado en todos los objetivos que se quiere lograr alcanzar con la planificación de acuerdo a las necesidades que tenga cada persona.

Se ha visto reflejado durante las sesiones de entrenamiento que varias de las personas asistentes llegan con poca motivación para el desarrollo de las actividades propuestas para el día y al momento de realizar una pequeña entrevista con las personas notamos que los factores más comunes que inciden negativamente sobre la motivación es el estrés laboral, cansancio mental y problemas familiares. Es ahí donde se quiere impactar con las actividades recreativas para ayudar a estas personas a que enfrenten sus dificultades y encuentren una salida acorde a ellas para así lograr alcanzar todos los objetivos que se dispongan en las exigencias de su vida familiar, personal, y en el ámbito laboral.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Descripción del problema

Hoy en día, nos encontramos con una población que a nivel personal se deja llevar mucho por los problemas que tiene en su vida cotidiana, esto de alguna manera repercute no positivamente en el desarrollo de las actividades correspondientes al entrenamiento dentro del gimnasio en este caso, pero que se puede reflejar en muchos otros contextos de nuestra vida diaria. Es ahí donde quiero llegar a impactar esta población, con la intención de mejorar su rendimiento deportivo y que sean capaces de poder hacer a un lado los problemas que acarrearán y que influyen en el rendimiento deportivo. Por tal motivo utilizo la recreación como medio motivacional, ya que este puede influir de manera positiva generando gozo y placer a toda nuestra población, dejándolos impregnados de alegría potencializando la voluntad, motivación, las ganas de entrenar, y de poder sacar adelante y con éxito los objetivos planteados para el día de entrenamiento.

Formulación del problema

¿Cuál es el impacto que tiene la recreación como factor motivacional en la población adulta del gimnasio Funcional Training del municipio de Sampues, Sucre?



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Objetivos

Objetivo general

Crear espacios de esparcimiento por medio de la recreación, para motivar a los adultos del gym funcional training del municipio de Sampues, al correcto desarrollo de sus entrenamientos.

Objetivos específicos

Promover la actividad física en los adultos por medio de actividades recreativas motivacionales.

Desarrollar actividades recreativas con el fin de mejorar la actitud y la calidad de vida de los adultos.

Incentivar la práctica deportiva a través de la recreación en el gym Funcional Training.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

Marco teórico

Antecedentes investigativos

A nivel internacional

La recreación como factor motivacional juega un papel importante en ser humano para potenciar las capacidades habilidades y capacidades de cada individuo, de acuerdo a esta idea anterior planteamos los siguientes antecedentes para darle sustento al nuestro investigativo.

Autores como Helio., G & cols (2013). En su trabajo investigativo denominado PROGRAMA PARA EL DESARROLLO DE LA MOTIVACIÓN HACIA LAS PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS, el siguiente trabajo investigativo presenta la elaboración de un programa de actividades para contribuir a la motivación hacia las actividades físico recreativas de los alumnos 5º grado de la escuela “Jaime Torres Bodet” de Hermosillo, Sonora. Se presenta la fundamentación del programa teniendo en cuenta aspectos psicológicos, pedagógicos, filosóficos, sociológicos y medioambientales, así como las actividades que se realizarán. En la organización del programa se contará con el apoyo de los maestros directivos y padres de los niños.

Autor como Colque., O. (2015) En su trabajo investigativo titulado LA MOTIVACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA RECREACIÓN Y SU RELACIÓN CON LA GESTIÓN EDUCATIVA, SEGÚN LA PERCEPCIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL X SEMESTRE ACADÉMICO -UNMSM, El presente estudio establece la relación entre las variables: motivación en la. práctica de la recreación y su relación con la gestión educativa, corresponde a una investigación del enfoque cuantitativo, de nivel explicado, exposfacto y de diseño correlacional. La variable motivación en la práctica de la Recreación se correlaciona moderadamente con la Gestión Educativa en la Facultad de Educación. Se observa escaso



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



interés de la gestión institucional de la Facultad de Educación, en proporcionar los elementos necesarios para la práctica de la Recreación con fines terapéuticos y educativos en los futuros profesionales que egresan.

Siguiendo con los antecedentes investigativos autor como, Cabrera., J (2011), en su trabajo denominado LA MOTIVACIÓN POR LA RECREACIÓN EN EL TIEMPO LIBRE EN LA ESBU, El trabajo está estructurado en capítulos en la cual se aborda el contexto teórico referencial, se describe la metodología utilizada, se citan conceptos de recreación por diferentes autores, además nos apoyamos en diferentes medios de enseñanzas para motivar las actividades. En la elaboración y obtención de resultados de esta investigación se analizaron los datos obtenidos a partir del conjunto de indicadores al inicio y al final, luego de aplicar las actividades propuestas se arrojó como resultados que se favoreció la participación de los estudiantes de la enseñanza media, que en las distintas actividades recreativas durante su tiempo libre demostrando la efectividad de la propuesta de actividades.

Autores como García., J. & Caracuel., J (2007) presentan en su trabajo investigativo LA MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN ADOLESCENTES MEXICANOS: INICIO, MANTENIMIENTO Y ABANDONO; relacionada con los motivos que tienen los adolescentes para la práctica deportiva y al abandono de la misma, a través del cuestionario, estudio de los motivos hacia la práctica de actividades Físico-Deportivas (E.M.P.A.F.D) creado y aplicado en otros estudios, por Juan Antonio Moreno, Pedro Luis Rodríguez, de la Facultad de educación de la Universidad de Murcia España . Los jóvenes adolescentes encuestados fueron 14 varones y 16 mujeres de la Escuela de Estudios Profesionales “Valle Hermoso” de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, de entre 16 y 18 años. Los resultados indican que los adolescentes practican deporte por motivos a) catárticos: “disfrutar practicando deporte” (90%), “liberar tensiones y relajarme” (70%); b) de rendimiento: “mejorar mi condición física” (76.6%); de salud: “favorecer y cuidar mi salud” (76.6%); y c) socio-afectivos: “formar parte de un equipo deportivo” (76.6%). En



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



cambio, las principales razones por las que abandonarían fueron: por motivos de salud (43.3%), por “no disponer de tiempo” (13.3%) y por “problemas de horario” (13.3%). En resumen, los jóvenes adolescentes practican deporte para divertirse, relajarse y sentirse parte de un grupo con intereses comunes y se preocupan por su salud.

En el (2014) autor como Carrasquel., J. En su trabajo investigativo PLAN PARA MOTIVAR ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 8-10 AÑOS DE LAS MAGNOLIAS, La presente investigación es un primer acercamiento al tema de la motivación para la Práctica de actividad física-recreativa a los niños de 8-10 años de la comunidad Las Magnolias del municipio Simón Rodríguez del estado. Anzoátegui. Es un aporte para el desarrollo integral de la población en estudio ya que muchos niños y niñas de estas edades están expuesto al consumo de alcohol, droga, tabaquismo, siendo el objetivo de esta investigación, la aplicación de un plan de actividades físico-recreativo para elevar la motivación de los niños de 8-10 años hacia la práctica de esta actividad físico-recreativo, contribuyendo a la Promoción de saludables hábitos de vida en la comunidad.

En la Universidad de Fuerzas Armadas de Sangolquí, Quito. Ecuador, en el año (2017) autores como Aguilar., G & Carrera., H. En su trabajo titulado LA RECREACIÓN ESCOLAR PARA EL DESARROLLO COGNITIVO EN LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “24 DE JULIO”. en dicho trabajo se presenta una amplia argumentación de como la recreación y el juego se pueden hacer transversales a cualquier área de educación y en cualquier grado y como esto ayuda a que los alumnos se integren de manera activa en los procesos de enseñanza-aprendizaje

Para cerrar con los antecedentes investigativos a nivel internacional autor como Gessa., M en el (2007) titulado ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA LA MOTIVACIÓN PROFESIONAL DE LOS ESTUDIANTES QUE INGRESAN EN LA CARRERA DE AGRONOMÍA EN LAS FACULTADES DE MONTAÑA DEL ESCAMBRAY, al estudiar



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



el comportamiento humano, pocos conceptos han suscitado más interés y despertado tantas expectativas como lo ha hecho el concepto de motivación. Los psicólogos tienen posiciones encontradas al analizar el papel que desempeñan los procesos motivacionales en la conducta humana. Para algunos psicólogos la motivación es un tema preferente; para otros es una noción superflua.

A nivel nacional, encontramos autores como Cabeza., E. Sandoval., L & Torres., J. en el (2019) con su trabajo investigativo, LA RECREACIÓN Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS LABORAL, SEDENTARISMO, MOTIVACIÓN, TRABAJO EN EQUIPO Y PSICOMOTRICIDAD: DESDE UNA PERSPECTIVA DOCUMENTAL. Los beneficios que ofrece la recreación van más allá de colaborar con una buena salud física o mental. Se relaciona con su contribución en el equilibrio intrínseco de la persona en los ámbitos espirituales, emocionales y sociales. En la presente investigación de carácter documental y descriptivo, se busca identificar desde una perspectiva holística la incidencia de la recreación laboral como factor determinante para la reducción del sedentarismo. La metodología utilizada se basó en la incursión y revisión bibliográfica de diversos autores que sostienen los beneficios y efectos de la recreación en el ámbito laboral y empresarial. Es así que el estudio develó la importancia de implementar actividades recreativas para disminuir los niveles de sedentarismo donde se desempeñan los trabajadores, con la finalidad de lograr un mejor y correcto desempeño de los mismos, aportando así a tener una mejor calidad de vida que promueva la reducción y prevención de episodios de enfermedades relacionadas al trabajo.

Por otra parte, autores como Garcia., J. Ceballos., O & Caracuel., J. en el (2014), su trabajo denominado, MOTIVACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO DEPORTIVO: UNA AÑEJA RELACIÓN; tiene como objetivo demostrar la importancia de la motivación para la práctica del ejercicio físico y el deporte, en su etapa de inicio, mantenimiento y/o rendimiento. Las diversas teorías de la motivación se examinan, no con la finalidad de que sea un simple repaso



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de ellas, sino para analizar su relación con el ejercicio físico deportivo, ya sea a nivel amateur o profesional. Conjuntamente se analiza la importancia del clima motivacional para optimar y mantener a las personas en la práctica del ejercicio físico o deporte.

A nivel regional siguiendo con los antecedentes investigativos datamos la siguiente investigación de Jorge Freddy cárdenas barrera 2017 sobre ACTIVIDADES ARTISTICO - RECREATIVAS COMO ESTRATEGIA PARA MEJORAR LA CONDUCTA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE TERCER GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MONSEÑOR JAIME PRIETO AMAYA DEL BARRIO TORCOROMA III- SAN JOSE DE CUCUTA. Tiene como objetivo demostrar como por medio de las actividades artístico-recreativas se logra mejorar la conducta de los niños y llevándolo al contexto de mi investigación se relaciona ya que busco mejorar la motivación de los participantes del gimnasio funcional training del municipio de sampues y esta hace parte de la conducta de las personas.

Sumando autores como, Diego Andrés Hernández Barajas 2018 su trabajo nombrado como: APLICAR LOS JUEGOS TRADICIONALES COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA PARA EL FORTALECIMIENTO PSICOMOTRIZ EN LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR SEDE CARIONGO, El método mixto fue el empleado en esta monografía y se aplicaron varios instrumentos de recolección de datos como: la observación directa, descriptivo – comparativo y un test perceptivo motriz, utilizado antes y después de la investigación para estimar los alcances del desarrollo de la monografía. Luego de aplicar actividades tales como los juegos tradicionales se observó una significativa mejoría al momento de aplicar nuevamente el test de percepción motriz. Es importante saber como podemos influenciar o impactar a las personas con los juegos tradicionales en el mejoramiento de las habilidades motrices.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MARCO CONCEPTUAL

Importancia de la motivación

La motivación es un aspecto que ha sido investigado desde hace mucho tiempo y que ha generado diversas perspectivas sobre lo que abarca este punto tan importante en el ser humano, no se puede enmarcar o encerrar en un solo aspecto ya que este incide en todo lo que hacemos a diario y que nos promueve a hacer todo lo referente a nuestro diario vivir para el cumplimiento de las metas y objetivos propuestos. Esta motivación la encontramos de dos tipos distintas pero que se complementan una con la otra, como lo es la motivación intrínseca y la extrínseca donde la motivación intrínseca es la que tenemos cada una de las personas y que nos impulsan o nos llevan a realizar todas nuestras acciones diarias con miras a la superación personal; y la extrínseca es aquella que está determinada por factores externos pero que conllevan a un mejoramiento de nuestra calidad de vida.

La Motivación tiene que ver con las razones que subyacen a una conducta. Tales razones, como señala Wong (2000), pueden ser analizadas al menos en dos niveles: por una parte, preguntando por qué un individuo exhibe ciertas manifestaciones conductuales; por otra parte, preguntando cómo se llevan a cabo tales manifestaciones conductuales. La explicación de la conducta en términos de los mecanismos motivacionales referidos al porqué tiene que ver con la causa última, mientras que la explicación en términos referidos al cómo tiene que ver con la causa próxima.

A nivel de psicología la motivación es analizada desde el punto de vista de la conducta, ya que el individuo actúa conforme a lo que el contexto le está brindando independientemente de cual sea el acto que se realice siempre existirá ese algo que te impulsa a desarrollar esas actividades y es aquí como reflejamos estos dos tipos de motivación tanto la intrínseca como la extrínseca que van de la mano pero que a fin de cuentas se expresa de manera diferente



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En el importante desarrollo y diversificación de los trabajos en Psicología de la Motivación, se distinguen dos grandes momentos: antes y después de la obra de Darwin en 1859, o, lo que es lo mismo, etapa precientífica y etapa científica. Estos hechos dificultan considerablemente una conceptualización generalmente aceptada de “Motivación”, ya que, por una parte, en la etapa científica se siguen utilizando términos precientíficos, y, por otra parte, la influencia de Darwin se refleja en diversas corrientes, cada una de ellas empleando una terminología particular. Durante la etapa precientífica, la Motivación se reducía a la actividad voluntaria, mientras que, en la etapa científica, hablar de Motivación implica referirse a instintos, tendencias e impulsos, que proporcionan la energía necesaria; pero, además, hay también claras referencias a las actividades cognitivas, que dirigen la conducta hacia determinadas metas. Por tanto, el concepto de Motivación en la actualidad debe considerar la coordinación del sujeto para activar y dirigir sus conductas hacia metas.

"Artículo 52. De la constitución política de Colombia nos dice que. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Con base a este artículo podemos terminar de direccionar este proceso recreativo con los asistentes al Gimnasio Funcional Training Del Municipio De Sampues Sucre, y así poder lograr aumentar por medio de la recreación, la motivación de esta población, con miras alcanzar los objetivos plasmados de cada uno de ellos, sin dejar a un lado el valor que se le debe dar a la salud integral de los individuos.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Recreación

La Recreación es el conjunto de actividades en la cual consiste en divertirse, deleitar, disfrutar, haciendo algo. Refrescar la mente y/o el cuerpo después del trabajo, con una actividad divertida (Morris, 1978, p.1090) Da información de quienes somos (Haggard & Williams, 1992) y puede tomar lugar a la auto estimulación o conductas inapropiadas (Honing, 1990) Puede reducir el aislamiento físico, social y psicológico (Sauerburger 1993) para algunos individuos.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños. Siguiendo a Johan Huitzinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se daría por las formas mismas dentro del juego.

las principales características socio-psicológicas de la recreación, en todas sus formas se encuentran que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa; las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata; el elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación y la recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Y en las partes componentes de la Recreación como fenómeno socio-cultural Pérez, Aldo (2003) distingue cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; entre ellos se distinguen:

- ✓ El tiempo de la Recreación, tiempo libre.
- ✓ Las actividades en una función recreativa.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ✓ Necesidad recreativa.
- ✓ El espacio para la recreación.

Autores como Infante (1991), señala que la recreación comprende “todas aquellas actividades tendentes a proporcionar al individuo medios de expresión natural de profundos intereses, que buscan su espontánea satisfacción, con las características de ser constructivas de mejor uso del tiempo y recuperadoras de la vitalidad”.

Beneficios de la recreación

De acuerdo a diferentes autores podemos destacar múltiples beneficios que genera la recreación de la siguiente manera:

La recreación tiene como objetivo promover el desarrollo integral de las personas, por medio de los beneficios tanto a nivel personal como social (Salazar Salas, 2012). Los beneficios personales que se perciben de las actividades recreativas son a nivel físico, sociopsicológico, cognitivo y espiritual, mientras que, en la sociedad, los beneficios se obtienen para la familia, los diversos grupos sociales, económicos y ambientales (Salazar-Salas, 2007). Por ejemplo, en una encuesta realizada a la población estudiantil universitaria, se indica que dicha población percibe que participar en actividades recreativas en las instalaciones de la universidad les conlleva beneficios de modo global en la salud, bienestar, manejo del estrés, desempeño académico, capacidades físicas, entre otras (Henchy, 2013).

Beneficios Individuales

Beneficios Sociales y Afectivos: La participación en actividades recreativas contribuye:

- Obtener una mayor socialización.
- Permite mayores oportunidades de participación.
- Una mayor integración social y aceptación.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Mejorar las técnicas de comunicación.
- Adquirir habilidades individuales para asumir cambios en su vida de una forma positiva.
- Motivar para cambio de estilo de vida.

Beneficios Psicológicos: La participación en actividades recreativas contribuye a:

- Fomentar la autoestima, a través de la mejora del autoconcepto y la autoimagen.
- Genera sentimientos de bienestar.
- La afirmación de la identidad.
- La percepción de libertad.
- Reducción del estrés.
- Incrementa el sentido de superación y de competencia con uno mismo.
- Aprende técnicas para disminuir los comportamientos disfuncionales.
- Aprender los beneficios de la salud.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO III

Metodología de la investigación

El estudio consistió en una investigación con una metodología cualitativa, donde por medio de una entrevista abierta se analizó los factores que más afectan de manera directa la motivación a la hora de desarrollar actividad física (entrenamiento de la fuerza), como lo es el cansancio mental, estrés laboral y los problemas intrafamiliares. teniendo en cuenta los procesos que se han venido abarcando a lo largo del tiempo, sobre este amplio tema y que toca muchos aspectos de la vida cotidiana, observaremos el comportamiento de la población escogida del gimnasio funcional training del municipio de Sampues Sucre al momento del desarrollo de actividades recreativas y analizaremos los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de dicha práctica para así determinar la incidencia que tiene la recreación sobre la motivación.

Enfoque epistemológico

Para el desarrollo del trabajo investigativo se tuvo en cuenta aspecto epistemológicos (cualitativos), con el fin de desarrollar un enfoque descriptivo, la cual nos permitió estructurar actividades encaminadas al factor motivacional que juega la recreación en la población adulta del gym funcional training.

Diseño de la investigación

El diseño investigativo es cualitativo dando le relevancia a la recreación y la importancia que tiene en factor motivacional de la población adulta, por medio de una entrevista abierta nos permite conocer los aspectos a trabajar por falta motivación en la población objeto de estudio al momento de iniciar la práctica deportiva en el gym, la metodología de intervención



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



fue por medio de una entrevista abierta la cual permitió integrar y conocer aspectos personales y motivacionales de la población.

Tipo de investigación

Los estudios cualitativos intentan describir sistemáticamente las características de las variables y fenómenos (con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos o comparar los constructos y postulados generados a partir de fenómenos observados en distintos contextos), así como el descubrimiento de relaciones causales, pero evita asumir constructos o relaciones a priori.

La investigación cualitativa se interesa por captar la realidad social a través de estudios que permiten percibir el contexto propio de los objeto de estudio, el investigador induce las propiedades del problema estudiado a partir de las formas de como orientan e interpreta el mundo de los individuos de acuerdo a la realidad que se quiere conocer, es importante reconocer que debemos buscar a conceptualización sobre la realidad en base al comportamiento, conocimientos, aptitudes y valores que guían el comportamiento de las personas estudiadas. (Bonilla & Rodríguez, 1997).

Según Corbetta (2007) opina que la entrevista abierta es una conversación provocada por un entrevistador con un número considerable de sujetos elegidos según un plan determinado con una finalidad de tipo cognoscitivo. Siempre está guiada por el entrevistador, pero tendrá un esquema flexible no estándar.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Población y muestra

Población

Para el desarrollo del trabajo monográfico, la población está definida por 45 adultos (N=45) del municipio de Sampues, Sucre, población que asiste al Gym Funcional Training.

Muestra y tipo de muestreo

Tenemos que la muestra está definida como un sub grupo de la población, la cual fue escogida de acuerdo a las características de la investigación. Se seleccionaron 20 adultos (n=25), aplicándole una entrevista abierta para conocer algunos aspectos motivacionales al momento de llegar a los entrenamientos.

Instrumento para la recolección de la información

Inicialmente, se realizó un consentimiento informado con el fin de saber la intención de los adultos para la participación de la investigación, luego se recopiló la información por medio de una entrevista abierta donde se iban a conocer aspectos motivacionales de acuerdo a los factores que inciden al momento de los entrenamientos para más adelante desarrollar aspectos recreativos en su diario vivir de los entrenos.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



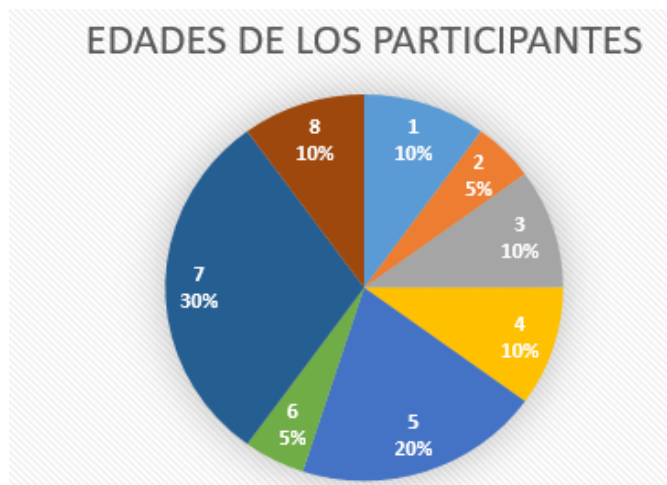
CAPITULO IV

Análisis de resultados

Haciendo referencia a la población, se tomó una muestra de 20 adultos mayores entre los 18 y 31 años de edad donde se aplicó una entrevista con intención de conocer cuál es el factor más incidente que afecta a la motivación para el desarrollo de las actividades que se desarrollan dentro del gimnasio, dándonos como resultado 3 aspectos los cuales veremos a continuación.

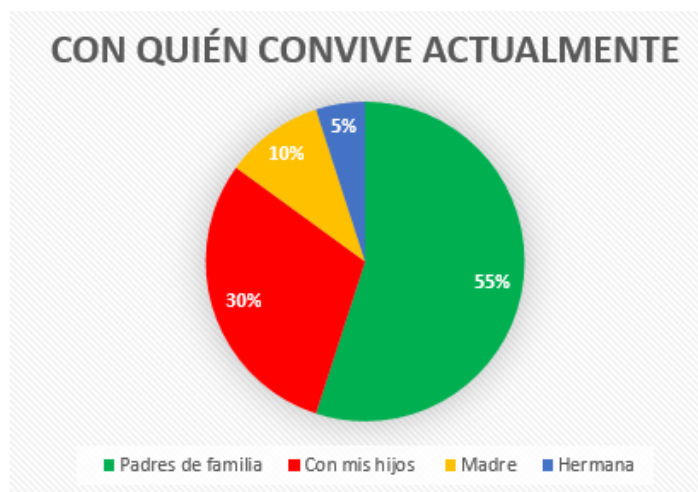
- **Estrés Laboral:** La situación en la que se encuentran muchos de nuestros adultos jóvenes en sus empleos, son los horarios extenuantes a los que se han tenido que someter por la acumulación de trabajo que nos ha dejado la llegada de la pandemia, y que les ha tocado tomar las horas de descanso que normalmente tenían y que dedicaban a otras actividades, para poder lograr entregar a tiempo las cosas pendientes en sus empleos y así poder conservarlos.
- **Cansancio Mental:** Este es un efecto colateral que deja todo el estrés causado por las largas horas de trabajo ocasionado por la acumulación de trabajo y que deben cumplir a cabalidad para poder suplir las necesidades económicas y salir adelante con sus familias. Podemos sumar a este cansancio mental otros problemas que vienen de la mano como lo es, la migraña, cansancio en la vista, dolores de espalda, dolor en la cadera, adormecimiento de los pies etc. Y así muchos otros malestares que limitantes a la hora de realizar actividad física.
- **Problemas Intrafamiliares:** La no sana convivencia en su núcleo familiar es otro aspecto que resalta ya que todos quisieran tener mucha armonía en sus hogares y la falta de oportunidades para los integrantes de la familia son agravantes en el convivir entre ellos, llevándolos a estar todo el tiempo amargados y disgustados por la misma situación, que los conlleva a usar palabras obscenas en contra de si mismos y que niegan esa prosperidad familia.

Gráfico 1: Edades de los participantes



De acuerdo a la entrevista realizada tenemos que el 100% de la población está entre las edades comprendidas de 18 a 31 años de edad, teniendo que el 40% de la población está en las edades comprendidas entre los 27 y 31 años, representados en el número 7 y 8, y que el 60 % restante se encuentra en edades de 18 a 26 años de edad, representados en los números del 1 al 6

Gráfico 2: Con quien vive actualmente





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Con relación al gráfico podemos evidenciar que las personas que asisten al gimnasio el 55% conviven con sus padres de familia, el 30% conviven con sus hijos y esposo, el 10% convive solo con la madre y que el 5% restante conviven con la hermana.

Gráfico 1: Cual es el factor que le afecta la motivación para realizar las sesiones de entrenamiento



Con relación a cuál es el factor que afecta la motivación para realizar las sesiones de entrenamiento tenemos que, de acuerdo a la entrevista, el 60% de los entrevistados relacionan que los extensos horarios de trabajo es factor que más lo afecta motivacionalmente a realizar las sesiones, el 30% manifiestan que los problemas con los padres de familia y el 10% restante manifiestan que la afectación motivacional es por las discusiones con su pareja.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Discusión

Por medio de la entrevista las personas objetos de estudios resaltaron que los factores motivacionales que lo afectan mucho era las largas horas en el trabajo, el cansancio mental y los problemas intrafamiliares y que esto incidía de manera negativa al momento del desarrollo de las sesiones de entrenamiento.

A través del trabajo investigativo, pudimos evidenciar que las personas presentan muchos problemas al momento de entrenar, afectando directamente en la motivación para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento, pero gracias a las actividades físico recreativas desarrolladas antes de las sesiones de entrenamiento y que fueron tomadas como calentamiento, fueron de gran impacto para aislarse de todos esos problemas y así tener un buen desarrollo de la sesión de entrenamiento, y de esta manera contribuir en el mejoramiento de calidad de vida de cada uno de ellos.

Analizando la recolección de los datos, podemos observar que, en las edades comprendidas entre los 18 y 26 años de edad, lo que más les causa pérdida de motivación para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento son: los problemas intrafamiliares y estos provienen de la falta de oportunidades de empleo y el cansancio mental que a raíz de la pandemia se ha generado la acumulación de trabajo siendo este el factor causante de estrés laboral. A diferencia de los adultos mayores entre los 27 y 31 años de edad de la investigación quienes su factor causante de falta de motivación para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento es el estrés laboral ya que están sometidos a largas jornadas de trabajo los cuales les ha disminuido el tiempo libre que invertían en el compartir con la familia que les producía gozo y que los ayudaba a olvidarse de las horas extenuantes de trabajo.

De esta manera podemos decir que todos estos factores tienen algo en común, y es que les impide el correcto desarrollo de las sesiones, pero que a partir de las actividades recreativas



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



pude lograr que estas personas cambiaran y consiguieran desarrollar los entrenamientos de manera óptima y así poder llegar a cumplir los objetivos plasmados con miras a la mejora de su composición corporal y su mejoramiento de la salud que es supremamente importante para poder vivir plenamente.

Para culminar, se puede afirmar de una manera global que la recreación, es parte fundamental en el desarrollo integral del ser humano y que debe estar inherente a todas las personas para mejorar la calidad de vida.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Conclusiones

Finalmente, podemos decir que las actividades recreativas desarrolladas para lograr impactar en la motivación de las personas, fueron bien aceptadas y se logró evidenciar un cambio satisfactorio en la actitud y por ende en las sesiones de entrenamiento. Cabe resaltar que con estas actividades no solo se logró este objetivo, sino que también trajo consigo, el mejoramiento de las interacciones sociales, el compañerismo, valores como el respeto, la solidaridad; Que a fin de cuentas son indispensables en la vida cotidiana de las personas para la sana convivencia.

Por otra parte, con estas actividades logramos que los participantes tuvieran mucho más presente la importancia de las actividades recreativas, y que se pueden aplicar en todos los contextos en busca de mejorar debilidades y fortalecer habilidades, viéndose reflejada en la expresión de ellos cuando comentaron que replicaron con sus familias algunas de las actividades puestas en marcha dentro del gimnasio, con la intención de mejorar el ambiente familiar y así dejar a un lado los conflictos que no les generan bienestar.

En resumen, de todo lo que hemos logrado constatar con esta investigación, es que debemos incluir actividades que nos generen gozo y placer dentro de nuestras rutinas diarias ya que nos ayudaran a mejorar integralmente para nuestra vida.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Bibliografía

- Alarcón., I. (2015). Análisis de los juegos recreativos y su influencia en las habilidades motoras básicas de los niños de inicial I y II de educación básica en el Jardín de Infantes "Manuel Córdova Galarza" año lectivo 2014-2015. Trabajo de Grado presentado para optar el Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Educación Física. Carrera de Cultura Física. Quito: UCE. 127 p.
- Andrade., D (2017). La educación física el deporte y la recreación. Conceptos, dinámicas recreacionales y métodos de enseñanza Conceptos, dinámicas recreacionales y métodos de enseñanza. Ed. Universidad Fuerzas Armadas ESPE.
- Arango., C & Muñoz., A (2007) El deporte y la recreación como estrategias de empoderamiento en población desplazada. Informe de práctica. Universidad de Antioquia. Colombia.
- Bonilla., E & Rodríguez., P. (1997). Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales. 3ª Ed. Santafé de Bogotá, Ediciones Uniandes.
- Cabo., A. (2011). Fundamentos del calentamiento como herramienta en las clases de educación física. Revista Digital para profesionales de enseñanza. Vol. 16. p.p 1-10.
- Carrasquel., J (2014). Plan para motivar actividades físico-recreativas para niñas y niños de 8-10 años de las Magnolias.
- Cabeza., E. Sandoval., L & Torres., J. (2019). La recreación y su relación con el estrés laboral, sedentarismo, motivación, trabajo en equipo y psicomotricidad: desde una perspectiva documental. Ed. Universidad de las Fuerzas Armadas. ESPE.
- Corbetta, P. (2007). Metodología y técnicas de investigación. Italia: McGrawHill.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Gavotto., H. Cañizares., C. Perez., A. & Paulas., O. (2013). Propuesta de programa para el desarrollo de la motivación hacia las prácticas de actividades físico recreativas en niños del estado de Sonora. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 180.

Guía curricular para la Educación Física (2004). El calentamiento como medio de aprendizaje y diversión.

Gessa., M. (2007). Estrategia educativa para la motivación profesional de los estudiantes que ingresan en la carrera de agronomía en las facultades de montaña del Escambray. Tesis Doctoral. Universidad de Girona.

García., J. Caracuel., J. Ceballos., O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, Sociotam, XXIV (1), 71-88.

Henchy, A. (2013). The perceived benefits of participating in campus recreation programs and facilities: A comparison between undergraduate and graduate students. Recreational Sports Journal, 37(2), 97-105.

Infante, A. (1991). La Recreación: Su Planificación. Mérida: Universidad de Los Andes.

Rodríguez, E. (1982) Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales. Ciudad de La Habana.

Sailema., A & Palate., W. (2017). Las actividades recreativas en el desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la subzona de policía de Tungurahua. Ed. Universidad Técnica de Ambato.

Salazar., C. (2007). Recreación. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Salazar., C. (2010). Actividades recreativas y sus beneficios para personas nicaragüenses residentes en costa rica. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 10 (1), 1-40.

Salazar-Salas, C. G. (2007). Recreación. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

Sawangmek, T. (2019). Efectos de las actividades recreativas para mejorar la motivación en el aprendizaje de las ciencias y la actitud hacia la participación en actividades recreativas. doi: 10.1063 / 1.5094006.

Vera, C. (2000) Educación Física y Recreación en el siglo XXI. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 13.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIONES

Título de la Investigación: **La recreación como factor motivacional en la población adulta del gimnasio funcional training del municipio de Sampues, Sucre.**

Ciudad y fecha: _____

Yo, _____

Una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en esta investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a _____

Docente - Estudiante de la Universidad de Pamplona para la realización de los siguientes procedimientos:

Protocolo
- Entrevista abierta sobre el factor motivacional al momento de asistir a las sesiones de entrenamiento.

Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitirán mejorar los procesos de evaluación de la población en estudio.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. El archivo del estudio se guardará en la Unipamplona, bajo la responsabilidad de los investigadores.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

Firma. _____

Documento de Identidad: _____

Huella:



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Universidad de Pamplona
Facultad Ciencias de la Educación
Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria

Entrevista abierta para estudio de investigativo la recreación como factor motivacional en la población adulta del gimnasio funcional training del municipio de Sampues, Sucre

NOMBRE:

EDAD:

¿QUE NIVEL EDUCATIVO TIENE?

¿CUAL ES SU TRABAJO ACTUAL?:

¿CON QUIÉN CONVIVE ACTUALMENTE ?:

¿CUÁL ES EL FACTOR QUE LE AFECTA LA MOTIVACIÓN PARA REALIZAR LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO?



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

CONSTANCIA DE VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

Quien suscribe, Brayan Arley Peña Portilla, con cedula de identidad: 1.094.276.584. Con título de Especialista en Educación para la Recreación Comunitaria, por medio de la presente, manifiesto que he valorado los instrumentos: Guion de Entrevista, del participante Elvis Geraldo Asprilla Blanco, estudiante de la Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria de la Universidad de Pamplona, cuyo trabajo monográfico tiene por título: **LA RECREACIÓN COMO FACTOR MOTIVACIONAL EN LA POBLACIÓN ADULTA DEL GIMNASIO FUNCIONAL TRAINING DEL MUNICIPIO DE SAMPUES, SUCRE**

Considero que el instrumento presentado reúne los siguientes requisitos:

Reúne los requisitos debido, que la entrevista abierta arroja interrogantes importantes para trabajar con las poblaciones y más utilizando el pilar fundamental de la recreación para motivar a cada sujeto.

En la ciudad de Pamplona, Norte de Santander a los 8 días del mes de julio de 2021.

Esp. Brayan Arley Peña Portilla



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Quien suscribe, Javit Enrique Luna Manjarres, con cedula de identidad: 1.052.085.179. Con título de Especialista en Ciencias Aplicadas al Entrenamiento Deportivo, por medio de la presente, manifiesto que he valorado los instrumentos: Guion de Entrevista, del participante Elvis Geraldo Asprilla Blanco, estudiante de la Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria de la Universidad de Pamplona, cuyo trabajo monográfico tiene por título: **LA RECREACIÓN COMO FACTOR MOTIVACIONAL EN LA POBLACIÓN ADULTA DEL GIMNASIO FUNCIONAL TRAINING DEL MUNICIPIO DE SAMPUES, SUCRE**

Considero que el instrumento presentado reúne los siguientes requisitos:

Cumple con conocer pilares fundamentales que afectan a los sujetos al momento de realizar sesiones de entrenamiento, por otra parte, tener en cuenta cuál es profe que afecta cada quién y así por medio de la recreación contribuir en el desarrollo integral.

En la ciudad de Pamplona, Norte de Santander a los 10 días del mes de julio de 2021.

Javit Enrique Luna Manjarres. Esp



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Entrevista



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Actividades recreativas





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750