

# INCIDENCIA DEL PROFESORADO Y DE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DESARROLLO DE UNA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

Francisco Ruiz-Juan<sup>1</sup>, Maurice Piéron<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Murcia (España)  
fruijz@um.es

<sup>2</sup> Universidad de Lieja (Bélgica)

## RESUMEN

*Los sujetos fueron 6170 estudiantes (49,5% niños y 50,5% niñas) con edades comprendidas entre los 12 y 19 años, de Educación Secundaria. Los cuestionarios se completaron de forma anónima y con preguntas cuestiones con respecto al profesor de Educación Física y la relación pedagógica que caracterizaba la clase. Extrajimos seis ítems que se refieren a la opinión de los alumnos sobre la contribución de los profesores y clases de Educación Física para su participación en las actividades físicas y deportivas de tiempo libre en el futuro, pudiendo deducirse de ellos el interés generado por las actividades físico-deportivas, el aprendizaje de habilidades útiles para el futuro y cómo puede contribuir para la introducción a un estilo de vida activo. En general, los resultados registrados conducen muy poco al optimismo sobre los efectos de las clases de Educación Física en la adopción de un estilo de vida activo. Se impone un cuestionamiento de la enseñanza de la Educación Física para la escuela. La investigación llevada a cabo en las tres provincias de Almería, Granada y Murcia permitió dar cuenta de una situación generalizable en cuanto a la opinión de los alumnos de la Enseñanza Secundaria, Obligatoria y Postobligatoria, sobre los efectos de las clases de Educación Física en el interés por la actividad física, los aprendizajes y la preparación para una vida de ocios activos. Como consecuencia de la mayoría de los aspectos estudiados, la imagen recogida nos parece bastante inquietante.*



**Palabras clave:** Educación Física, pensamiento del estudiantes; estudiantes relación profesor, eficacia docente.

## INTRODUCCIÓN

Se reconoce desde hace más de dos décadas que la inactividad física constituye una preocupación principal en numerosos países industrializados (U.S. Department of Health and Human Services, 1996). Se conocen también los múltiples beneficios para la salud que obtiene una actividad física regular. La literatura es muy rica en este ámbito (American Academy of Pediatrics, 1987; American College of Sports Medicine, 1988; Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton & Mcpherson, 1990). Por otra parte, se ha constatado que numerosos sectores de la sociedad siguen llevando una vida sedentaria, al igual que en los adolescentes que no son precisamente una excepción.

Es innegable que promover un estilo de vida que dedique un tiempo y una intensidad suficiente a la actividad física y deportiva forma parte del papel que debe desempeñar la escuela y, más concretamente, los profesores de Educación Física (Pate & Hohn, 1994). McKenzie y Sallis (1996, p. 223-224) sugieren que «engaging children and adolescents in physical activity and teaching them behavioral skills related to developing and maintaining appropriate physical activity could help prevent future generations of adults from becoming so sedentary» («la participación de niños, niñas y adolescentes en la actividad física y la enseñanza de habilidades relacionadas con el desarrollo y el mantenimiento adecuado de actividad física puede ayudar a prevenir en las futuras generaciones de adultos que se conviertan en sedentarios»).

El reconocimiento creciente de la actividad física y sus beneficios relacionados con la salud son ejemplo de la necesidad existente de que los educadores físicos, que están adecuadamente preparados para facilitar el desarrollo de las habilidades, los conocimientos, las actitudes y los niveles de “fitness”, deban ayudar a sus alumnos a mantener un estilo de vida físicamente activo para siempre. Desafortunadamente, existen algunas evidencias que indican que con los actuales programas de Educación Física que se utilizan en la formación inicial para capacitar a los futuros profesores no se podrán preparar de manera adecuada a estos educadores físicos para cumplir con esa responsabilidad profesional.

Diversos autores avanzan que la Educación Física escolar juega un papel muy importante en el desarrollo de la juventud, considerándola como un factor esencial en la construcción de la experiencia de aprendizaje de los jóvenes (Haywood, 1991). La escuela es considerada como un entorno muy favorable por el hecho de que todos los jóvenes pasan 10 años, como mínimo, hasta el final de la etapa escolar de enseñanza obligatoria. La Educación Física escolar podría jugar un papel decisivo en el desarrollo de patrones de comportamientos positivos de actividad física. Sin embargo, es necesario plantearse la siguiente cuestión: ¿la Educación Física escolar favorece la participación activa en las actividades físicas de tiempo libre? La respuesta no se presenta como evidente si se tiene en cuenta que las experiencias escolares vividas por los adolescentes no conducen necesariamente a actitudes y motivaciones muy positivas con respecto a la actividad física.

Varios resultados de investigación indican que las chicas, en particular, desarrollan sentimientos en los que la Educación Física no representa para ellas un objetivo real ni les es de gran utili-

dad (Flinntoff & Scraton, 2001). Además, son muy críticas sobre la naturaleza de la actividad física ofrecida por la escuela. Existen entre las chicas, sobre todo, varios indicadores que permiten emitir la hipótesis de que las relaciones entre la Educación Física escolar y la participación en las actividades físicas a lo largo del tiempo libre no son significativas para diversos grupos de jóvenes, quienes presentan un alto riesgo de sedentarismo.

La opinión del alumno sobre la Educación Física escolar puede también representar un elemento de motivación positiva o negativa en relación con las prácticas físicas (Daley & O’Gara, 1998). La cuestión puede ser: ¿cuál es la opinión de los alumnos sobre las clases de Educación Física? Sería también útil determinar en los adultos en qué medida las clases de Educación Física han influido sobre su práctica regular de actividades físicas y deportivas o su ausencia de práctica.

La práctica de las actividades, el nivel de abandono y las motivaciones indican que las chicas de más de 15 años representan un grupo de riesgo de inactividad (Cale, 1996). Es particularmente claro en el estudio de Biddle, Gorely, Marshall, Murdey y Cameron, (2004) sobre la inactividad de jóvenes en Inglaterra y en los EE.UU. Por otro lado, los chicos, adolescentes particularmente en el Sur de Europa, constituyen un grupo en riesgo de obesidad (Currie et al., 2004).

## METODOLOGÍA

### *Participantes*

Se partió de la población total de estudiantes de centros de enseñanza secundaria del curso 2005-2006 (datos facilitados por la Delegación Provincial de Educación de Almería, Granada y Murcia). Para asegurar muestra representativa de las tres provincias (error  $\pm$  3%, IC = 95,5%), se empleó un muestreo polietápico estratificado por afijación proporcional y por conglomerados, considerándose: tamaño poblacional (>50.000 habitantes, 20.001-50.000, 10.001-20.000, 5.001-10.000, 2.001-5.000 y <2.001), tipo de centro (públicos-privados), curso (1.º-4.º, ESO; 1.º-2.º, ESPO) y sexo (chicos-chicas).

Participaron 6170 alumnos (3053 chicos=49,5%; 3117 chicas=50,5%) de Enseñanza Secundaria de Almería (1991 alumnos), Granada (2102 alumnos) y Murcia (2077), de ellos 3249 (1701 chicos=52,4%; 1548 chicas=47,6%) cursaban ESO y 2921 (1352 chicos=46,3%; 1569 chicas=53,7%) estudiaban ESPO. El rango de edad, en ESO, estuvo comprendido entre 12-16 años ( $M_{edad}$  =14,12;  $DT$ =1,30) y en ESPO entre 16-19 años ( $M_{edad}$  =17,25;  $DT$ =0,94). Se realizó entre febrero-mayo de 2006.

### *Procedimiento*

Se pidió permiso a los centros educativos mediante una carta en la que se explicaban los objetivos de la investigación, cómo se iba a realizar, al igual que se acompañaba un modelo del

instrumento. El cuestionario fue autoadministrado con aplicación masiva, completado de forma anónima en una jornada escolar, con consenso y adiestramiento previo de los evaluadores. Todos los sujetos fueron informados del objetivo del estudio, de la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos, que no había respuestas correctas o incorrectas y solicitándoles que contestaran con la máxima sinceridad y honestidad.

### *Instrumento*

Recoger información sobre la opinión de los alumnos de Secundaria presenta características interesantes por el hecho de que recoge a todos los que desde el principio hasta el final de la Enseñanza Secundaria siguieron clases de Educación Física. Por lo tanto, se puede preguntar en qué medida estas clases han podido ejercer efectos beneficiosos sobre los comportamientos y sobre las actividades futuras de los alumnos, en particular, en relación con la salud y un estilo de vida activo.

La recogida de los datos se efectuó por medio de un cuestionario denominado “*Hábitos físico-deportivos y estilos de vida en jóvenes*”, al que se le han pasado las correspondientes pruebas de validez de contenido y de constructo y dónde las cuestiones relativas a la actividad física realizada en su tiempo libre se validaron anteriormente.

El cuestionario sobre los hábitos de participación en actividades físicas y deportivas de tiempo libre implica tres grandes cuestiones con respecto al profesor de Educación Física y la relación pedagógica que caracterizaba la clase. De estas tres cuestiones, recogidas en las preguntas 4, 5 y 6, extrajimos seis ítems que se refieren a la opinión de los alumnos sobre la contribución de los profesores y clases de Educación Física para su participación en las actividades físicas y deportivas de tiempo libre en el futuro: (1) El profesor me ayuda a interesarme por la actividad física y la salud, (2) Me ayuda a interesarme por la actividad física y el deporte de tiempo libre, (3) Las clases de Educación Física me sirven para aprender cosas que utilizo en mi tiempo libre, (4) Las clases de Educación Física me sirven para tener unos hábitos de vida más saludable, (5) Me han servido para introducirme en la práctica deportiva de tiempo libre, (6) Me han sido útiles para crearme hábitos de vida saludable.

De estos seis ítems es posible lograr tres aspectos esenciales. Los dos primeros indagan sobre el pensamiento que el alumnado tiene en relación a la labor que desempeña el profesorado de Educación Física, pudiendo deducirse de ellos el interés generado por las actividades físico-deportivas. Los dos segundos hacen que el alumnado reflexione sobre su experiencia en las clases de Educación Física y, a partir de ella, consideren el aprendizaje de habilidades útiles para el futuro. Los dos últimos ítems sondan la consideración que tiene el alumnado de la asignatura y de cómo puede contribuir para la introducción a un estilo de vida activo. El interés por la actividad física constituye un elemento motivacional importante, pero no suficiente porque no está directamente conectado al comportamiento.

En el tratamiento de los datos, nos limitamos a una selección de las tres cuestiones que representaban, de manera más clara, el interés, el aprendizaje y la introducción a un estilo de vida activo. Para cada una de estas cuestiones, realizamos las comparaciones siguientes según:

- El sexo.
- La edad que corresponde al principio y al final de la ESO y ESPO (12 a 18/20 años).
- La implicación o no en actividad física de tiempo libre: práctica regular y nunca haber practicado.
- El índice finlandés de actividad física: diferenciando, por una parte, los que realizan una ligera o insuficiente actividad y, por otra parte, los que muestran una actividad intensa.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Todas las comparaciones, en las tres provincias, indican que las proporciones de respuestas muy favorables a las tres cuestiones planteadas disminuyen frecuentemente, de manera muy clara, con la edad. Lo mismo sucede cuando se comparan los jóvenes que manifiestan que son activos con los que declaran nunca haber practicado. De nueve comparaciones de respuestas de los sujetos clasificados según el índice finlandés, ocho corresponden a las proporciones más favorables en los jóvenes caracterizados por un índice elevado de actividad física ( $p=0.02$ ).

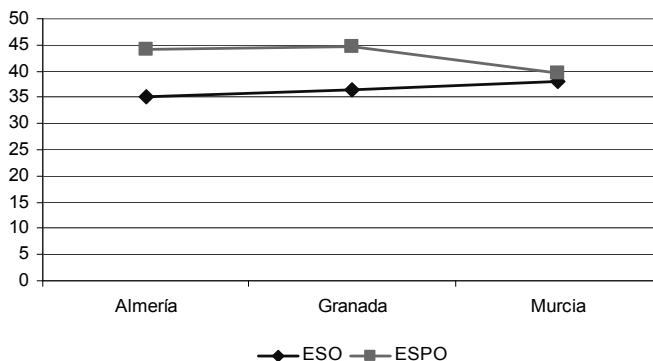
### *Interés*

Las respuestas analizadas en este apartado permiten vislumbrar la valoración del alumnado sobre el profesorado de Educación Física y, más concretamente, si la influencia que éste ejerce sobre ellos sirve o no para incentivar su interés hacia la práctica físico-deportiva de tiempo libre y el cuidado de su salud.

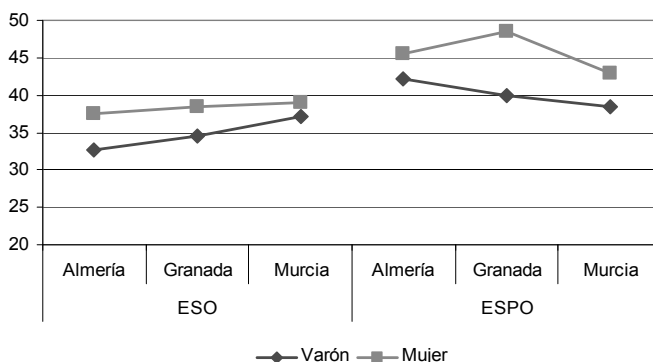
Aunque los porcentajes mayoritarios se obtienen al sumar las categorías de los que están algo o muy de acuerdo con que el profesorado les ayuda a interesarse por la práctica físico-deportiva, es destacable que entre el 35 y el 45% del alumnado considera que la intervención del profesorado no repercute en su interés por la actividad física de tiempo libre y la salud, existiendo una diferencia clara, que llegan a alcanzar las diez unidades porcentuales en las provincias de Almería y Granada (figura 1), entre el alumnado de ESO, cuyas opiniones son más positivas, y el alumnado de ESPO, que se muestra más escéptico.

No aparece ninguna tendencia clara en la comparación de las opiniones positivas de las mujeres y varones. Prácticamente el 35% del alumnado en ESO y alrededor del 25% en ESPO se muestra muy de acuerdo con que el profesor les ayudó a interesarse por la actividad física orientada hacia la salud. No obstante hay que destacar que, en las tres provincias, casi el 40% de las

mujeres en ESO y cerca del 50% en ESPO responden haber sido ayudadas poco o nada para desarrollar este interés, siendo estas cifras superiores a las de los varones prácticamente en todos los casos (figura 2).

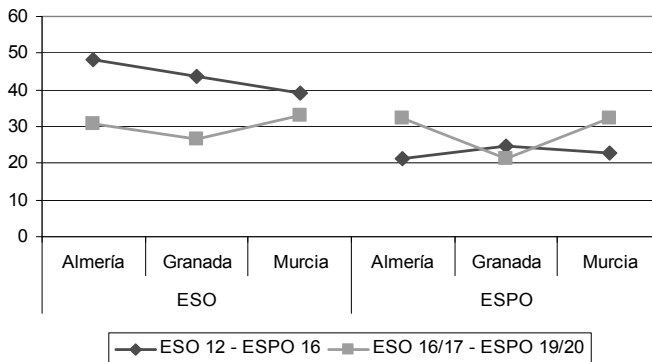


**Figura 1.** Opinión por nivel educativo (ESO y ESPO), en las tres provincias, sobre la afirmación: “el profesor me ayuda a interesarme por la actividad física y la salud” (categorías nada de acuerdo y poco de acuerdo).



**Figura 2.** Opinión por sexo, del alumnado de ESO y ESPO de las tres provincias, sobre la afirmación: “el profesor me ayuda a interesarme por la actividad física y la salud” (categorías nada de acuerdo y poco de acuerdo).

Sin embargo, los resultados mostrados atendiendo a la variable edad son bastante más reveladores, presentando tendencias casi opuestas en ambas etapas educativas (figura 3). En ESO, entre el 40% y el 50% de los más jóvenes (12 años) parecen receptivos a interesarse por la actividad física orientada hacia la salud, con la ayuda del profesor, superando al grupo de los mayores (16/17 años) en las tres provincias. Los datos muestran una diferencia significativa de más de quince unidades porcentuales en las provincias de Almería y Granada. Entre el alumnado de ESPO la distancia porcentual se reduce e incluso se invierte, llegando a revelar una predominio de opiniones positivas entre los mayores (19/20 años), alcanzando más de diez unidades porcentuales de diferencia estadísticamente significativa en el caso de la provincia de Almería.

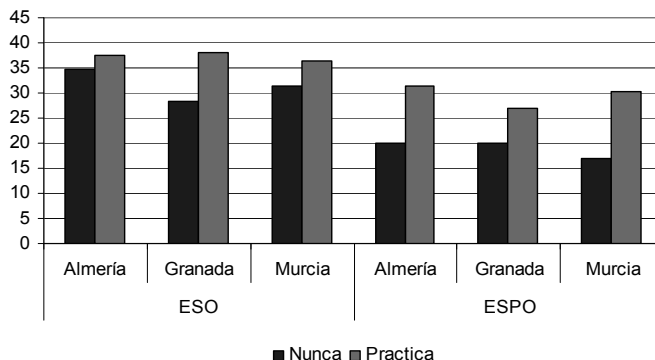


**Figura 3.** Opinión por edad, del alumnado de ESO y ESPO de las tres provincias, sobre la afirmación: "el profesor me ayuda a interesarme por la actividad física y la salud" (categoría muy de acuerdo).

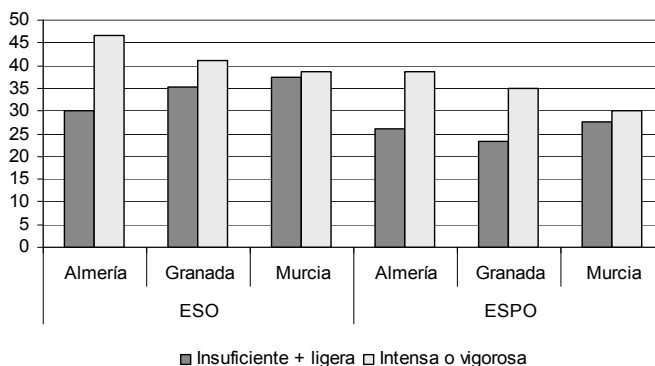
A cada edad, cuando se hace la comparación según el sexo, suelen presentarse mayores proporciones de mujeres, que de varones, que consideran que el profesor no les ayudó a interesarse por las actividades físico-deportivas de tiempo libre. La estabilidad de las opiniones es muy clara, ascendiendo con la edad las afirmaciones negativas para terminar con una ligera disminución del porcentaje a los 16/17 años entre el alumnado de ESO, mientras que en ESPO se observan mayores oscilaciones que comienzan con una tendencia al descenso desde los 16 años para culminar con un cierto ascenso a los 19/20 años. En las mujeres, los dictámenes negativos son, en bastantes casos, superiores a los muy positivos. Además, hay que tener en cuenta que existe una gran coherencia de las respuestas, en los dos ítems que son representativos del interés por las actividades físico-deportivas de tiempo libre, que dan también en las comparaciones según el sexo y la edad.

El ser o no activo durante el tiempo libre parece estar relacionado con la opinión que tienen de la contribución del profesor sobre su interés por la actividad física y deportiva. El alumnado que realiza práctica físico-deportiva en su tiempo libre se muestra claramente más de acuerdo con que el profesor le ha ayudado a interesarse por la actividad física y la salud que aquellos que afirman no haber ocupado nunca su tiempo libre con este tipo de actividades, encontrándose diferencias que alcanzan o superan las diez unidades porcentuales como los casos del alumnado de ESO en la provincia de Granada y del de ESPO en Almería y Murcia (figura 4).

Esta tendencia de opiniones se presenta aún más reforzada entre los practicantes que realizan su práctica físico-deportiva de manera intensa o vigorosa. La convicción de que el profesorado le ha ayudado a interesarse por la práctica físico-deportiva de tiempo libre y por su salud, entre este colectivo, arroja diferencias porcentuales que llegan a superar las quince unidades porcentuales en relación a los que llevan a cabo una práctica insuficiente o ligera (figura 5).



**Figura 4.** Opinión de los que nunca han realizado práctica físico-deportiva de tiempo libre y de los practicantes, del alumnado de ESO y ESPO de las tres provincias, sobre la afirmación: “el profesor me ayuda a interesarme por la actividad física y la salud” (categoría muy de acuerdo).



**Figura 5.** Opinión del alumnado que realiza actividades físico-deportivas de tiempo libre de manera insuficiente y/o ligera y de los que la hacen de forma intensa o vigorosa (índice finlandés de actividad física), del alumnado de ESO y ESPO de las tres provincias, sobre la afirmación: “el profesor me ayuda a interesarme por la actividad física y la salud” (categoría muy de acuerdo).

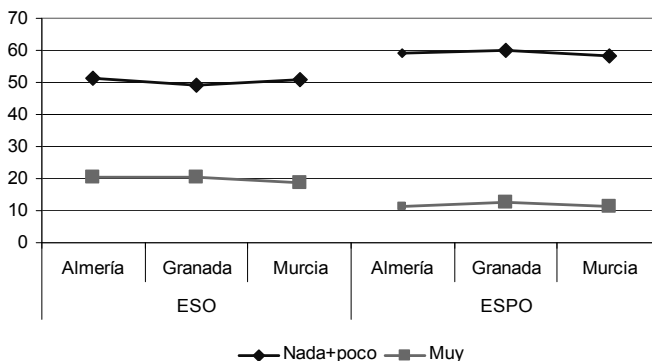
### Aprendizaje (utilidad)

La experiencia personal del alumnado en las clases de Educación Física es clave para que se produzcan o no aprendizajes significativos que puedan repercutir en la vida diaria actual y futura de éstos, por ello se intenta profundizar en la opinión que tienen de hasta qué punto consideran que tienen alguna utilidad.

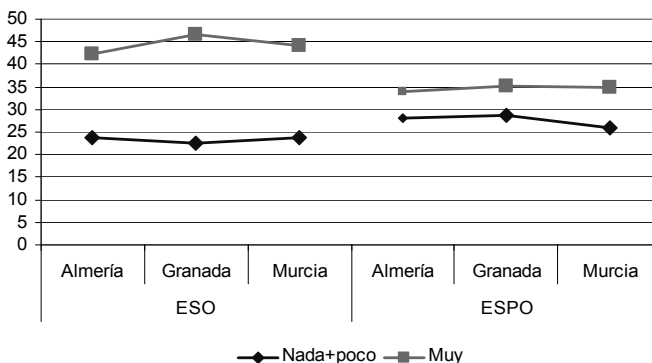
La Educación Física considerada como útil en la creación de prácticas de vida relacionadas con la ocupación del tiempo libre y la salud (saludable), es también percibida de manera negativa cuando meditan sobre las cosas aprendidas para utilizar en su tiempo libre (figura 6), sin embargo arroja un visión más positiva al referirse a la afirmación de serles útiles para tener unos hábitos de vida más saludables (figura 7). En ambos casos el alumnado de ESO se muestra más optimista con la utilidad que pueden tener las clases de Educación Física que el de ESPO (figuras 6 y 7). En la primera etapa



educativa existe una tendencia a ser más escépticos a medida que aumenta la edad, ocurriendo lo contrario entre el alumnado de la segunda etapa. El ejemplo de las mujeres, en ambos niveles educativos, parece ilustrativo de la desconfianza en la utilidad de la Educación Física para su vida futura.

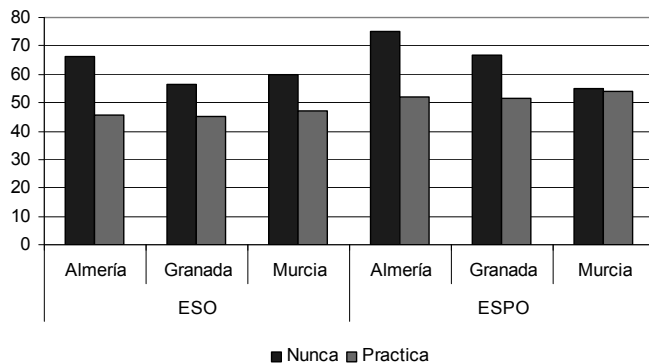


**Figura 6.** Opinión por nivel educativo (ESO y ESPO), en las tres provincias, sobre la afirmación: "las clases de Educación Física me sirven para aprender cosas que utilizo en mi tiempo libre" (categorías nada de acuerdo / poco de acuerdo y muy de acuerdo).

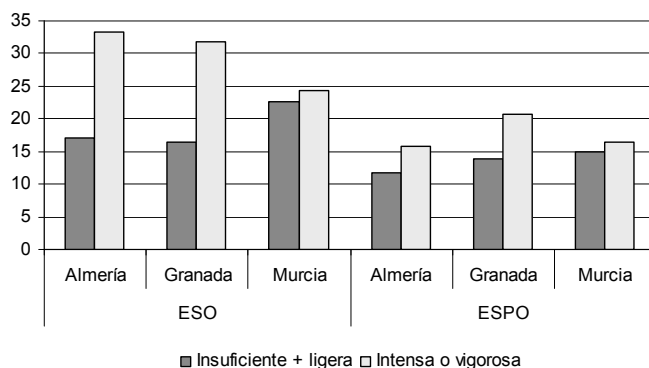


**Figura 7.** Opinión por nivel educativo (ESO y ESPO), en las tres provincias, sobre la afirmación: "las clases de Educación Física me sirven para tener unos hábitos de vida más saludables" (categorías nada de acuerdo / poco de acuerdo y muy de acuerdo).

El rechazo efectuado por los alumnos en la afirmación de que las clases de Educación Física sirven para poder realizar prácticas en su vida, es menor que para el desarrollo de estas prácticas. Es importante tener en cuenta que este hecho depende ampliamente del nivel de práctica que tienen los sujetos, siendo el dictamen negativo superior entre el alumnado que nunca ha participado en actividades físico-deportivas, reduciéndose entre los practicantes (figura 8). En las tres provincias, las opiniones muy favorables sobre el efecto de que las clases de Educación Física sirven para tener hábitos de vida saludable son superiores en los alumnos que exponen ser activos y, de entre éstos, en los que tienen un índice alto de actividad física (figuras 8 y 9).



**Figura 8.** Opinión de los que nunca han realizado práctica físico-deportiva de tiempo libre y de los practicantes, del alumnado de ESO y ESPO de las tres provincias, sobre la afirmación: "las clases de Educación Física me sirven para aprender cosas que utilizo en mi tiempo libre" (categoría nada de acuerdo y poco de acuerdo).



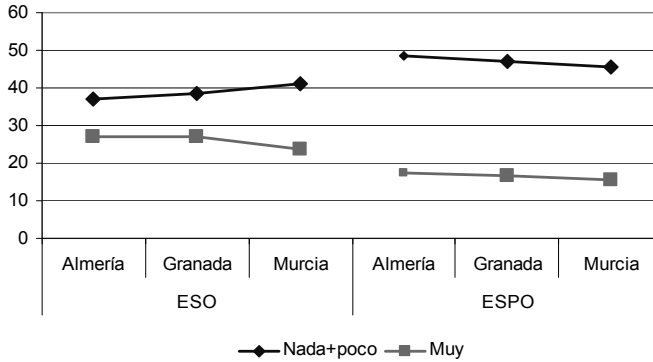
**Figura 9.** Opinión del alumnado que realiza actividades físico-deportivas de tiempo libre de manera insuficiente y/o ligera y de los que la hacen de forma intensa o vigorosa (índice finlandés de actividad física), del alumnado de ESO y ESPO de las tres provincias, sobre la afirmación: "las clases de Educación Física me sirven para aprender cosas que utilizo en mi tiempo libre" (categoría muy de acuerdo).

## INTRODUCCIÓN A UN ESTILO DE VIDA ACTIVO

Qué se piensa sobre la asignatura de Educación Física. La duda sobre si la percepción que tiene el alumnado de las clases se circunscribe exclusivamente al tiempo que duran éstas o son capaces de extrapolar los contenidos como alternativas para ocupar su tiempo libre y crearse unos hábitos saludables es la que hace plantear este análisis.

Las respuestas dadas en ambas afirmaciones, en los dos niveles educativos y en las tres provincias muestran planteamientos claramente negativos, siendo bastante más escéptico el alumnado de ESPO (figura 10).

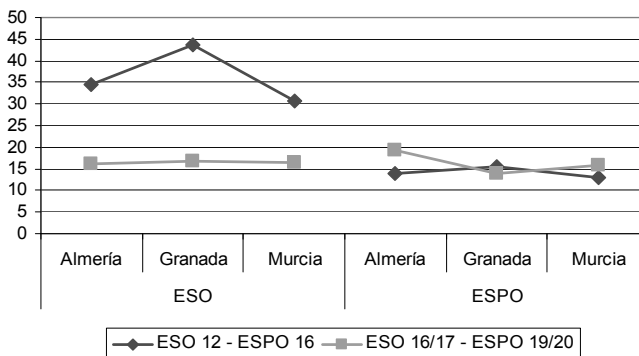
No se puede observar ninguna tendencia particular según el sexo, en lo referente a la opinión sobre que las clases de Educación Física les sirvan para organizarse una vida activa en su tiempo



**Figura 10.** Opinión por nivel educativo (ESO y ESPO), en las tres provincias, sobre la afirmación: "las clases de Educación Física me han sido útiles para crearme hábitos de vida saludable" (categorías nada de acuerdo / poco de acuerdo y muy de acuerdo).

libre y de ocio. Las opiniones de que las clases de Educación Físicas no sirvieron para crearse en estilo de vida saludable están muy próximas entre mujeres y varones, aunque ellas se muestran siempre algo más escépticas, siendo superiores, en todos los casos, a las que son muy favorables.

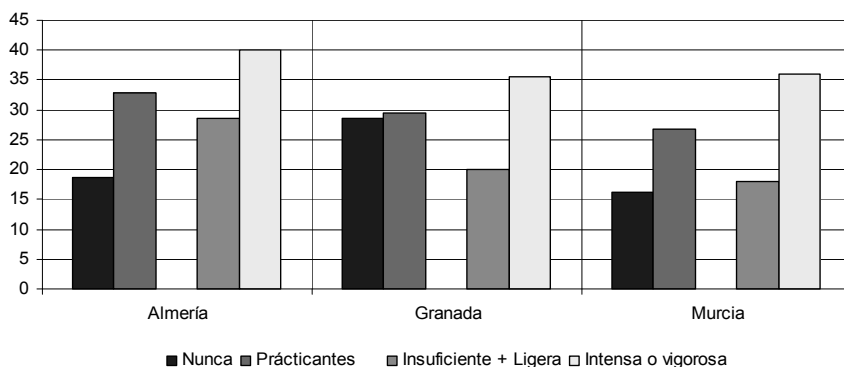
El reconocimiento de la contribución de las clases de Educación Física para crear hábitos de vida saludables, es marcadamente superior entre el alumnado más joven de ESO (12 años), que entre los que están a punto de concluir estos estudios (16/17 años), oscilando las diferencias desde las catorce unidades porcentuales de Murcia hasta las veintisiete de Granada (figura 11). En el caso del alumnado de ESPO no existe ninguna tendencia definida siendo muy similares los porcentajes en las diferentes edades de esta etapa.



**Figura 11.** Opinión por edad, del alumnado de ESO y ESPO de las tres provincias, sobre la afirmación: "las clases de Educación Física me han sido útiles para crearme hábitos de vida saludable" (categoría muy de acuerdo).

Tal como se ha evidenciado con respecto a la experiencia personal del alumnado en las clases y su percepción de utilidad, la intervención práctica en actividades físico-deportivas de tiempo libre, así como el grado de implicación en ellas marca diferencias de opinión claras. Los porcen-

tajes de practicantes que confirman muy favorablemente la contribución de la asignatura a su introducción a un estilo de vida activo superan significativamente a los que nunca han practicado, en ambas etapas educativas. En ESO, en las provincias de Almería y Murcia, llamando la atención la similitud de porcentajes de alumnado de ambos grupos que muestran esta opinión en la provincia de Granada. Entre el colectivo de los practicantes, las diferencias según la intensidad de su práctica (índice finlandés de actividad física) son sustanciales en las tres provincias y en los dos niveles educativos, de entre diez y veinte unidades porcentuales a favor de los que más se involucran (figura 12).



**Figura 12.** Opinión de los que nunca han realizado práctica físico-deportiva de tiempo libre y de los practicantes; y entre éstos de los que realizan actividades físico-deportivas de tiempo libre de manera insuficiente y/o ligera y de los que la hacen de forma intensa o vigorosa (índice finlandés de actividad física), del alumnado de ESO de las tres provincias, sobre la afirmación: “las clases de Educación Física me han sido útiles para crearme hábitos de vida saludable” (categoría muy de acuerdo).

La literatura internacional, sobre todo la procedente del Reino Unido, de Canadá y de los Estados Unidos, dan varias explicaciones cuando analizan las razones por las cuales los alumnos de Enseñanza Secundaria emiten frecuentemente opiniones desfavorables sobre las clases de Educación Física y sobre sus profesores en la preparación para un estilo de vida activo. Entre estos aspectos podemos citar las actividades propuestas, la composición de las clases, las opiniones y las actitudes frente a la Educación Física, la falta de variedad y de desafío, por citar sólo los principales.

### Actividades

Williams y Woodhouse (1996) buscaron las opiniones en relación con actividades más específicas como los deportes de equipo practicados en invierno y en verano, los deportes individuales, la gimnasia, la danza, el atletismo y la natación. Diferencias bastante destacadas existen entre chicos y chicas que indicaban un rechazo de las chicas a los deportes de equipo practicados en el invierno, así como al atletismo. En la gimnasia se aprecian pocas diferencias entre chicos y chicas, mientras que cerca del 70% de chicos emitía una opinión negativa sobre la danza.

Sin embargo, para muchas otras chicas su percepción era que, aunque en teoría se les hubiera ofrecido una elección de actividades, en la práctica se limitaban mucho debido a la naturaleza de las actividades propuestas, pero también debido al contexto y el medio ambiente en que éstas se ofrecieron. En cada una de las cuatro escuelas analizadas por Flintoff y Scraton (2001), el programa era dominado por los deportes colectivos, reflejando la imagen que existe a nivel nacional. Sólo una minoría de chicas sigue practicando estos juegos y el deporte después de haber salido de la escuela. Se vieron varias actividades practicadas en las escuelas como anticuadas e insuficientemente vinculadas a las necesidades y a los intereses del joven de hoy.

Se plantean algunas cuestiones críticas para todos los implicados en la promoción de la actividad física de las chicas, especialmente para los profesores de Educación Física. Es poco probable, por ejemplo, que un programa basado en la práctica de los deportes colectivos tradicionales sea capaz de atraer a muchas chicas hacia un estilo de vida activo.

### *Composición de las clases en relación con el género*

Se puede pensar que se niega, a veces, el acceso de las chicas a las actividades (en particular aquéllas que se consideran inadecuadas para ellas o en desacuerdo con la “feminidad”) y que, en consecuencia, tuvieron menos ocasiones que los hombres de desarrollar habilidades y competencias físicas. Los programas diferenciados según el sexo y la organización separada, consideraron las clases de Educación Física como una práctica que contribuía a una falta de igualdad de oportunidades. En cambio, Scraton (1993) constató que la Educación Física contribuyó a la reproducción de las relaciones según el género, tal como se produce muy frecuentemente.

Como Scraton (1993) lo discutió en otra publicación, el movimiento de presentar la Educación Física en clases mixtas en muchas escuelas puede haber tenido como consecuencia la igualdad de acceso a más actividades para chicas, pero solamente en actividades tradicionales de “chicos” y no el revés. Algunas chicas se muestran también muy críticas en relación con sus experiencias en clases mixtas, particularmente en deportes como el baloncesto y el fútbol, en donde los chicos eran los dominadores del juego. Está claro que las chicas no quieren jugar al fútbol, no porque ellas no lo quieran, sino por que saben que los chicos tendrán el control del juego y no lo cederán.

### *Opinión sobre las clases de Educación Física*

En su mayoría, los alumnos aprecian la Educación Física por su factor de placer (Solmon & Cáster, 1995). Los alumnos de Enseñanza Secundaria indicaban que la razón principal de no gustarles las actividades de condición física estaba incluida en la elección limitada y del carácter aburrido de las actividades habituales (Rikard & Banville, 2006; Tannehill & Zakrajsek, 1993). Estos alumnos expresaron el deseo de experimentar nuevas cosas y distintas actividades, incluidas las que contemplan desarrollo de la condición física. Desean más variedad en las actividades del

programa, más elecciones y actividades más interesantes para jugar mejorando al mismo tiempo la forma física cardiovascular.

Por otro lado, en clases en Inglaterra, la mayoría de las chicas no podía ver el verdadero objetivo en la Educación Física, al igual que criticaban también la naturaleza de la Educación Física propuesta en sus escuelas. Los aspectos principales de su crítica eran la elección de las actividades y las experiencias que ofrecía los profesores de Educación Física, así como las clases mixtas. La elección de las actividades ofrecidas en sus programas de Educación Física era una fuente principal de descontento. Sin embargo, contrariamente a sus comentarios sobre la participación en las actividades físicas, generalmente las chicas encontraron mucho más difícil hallar una lógica y objetivos claros a la Educación Física escolar. El objetivo principal de la Educación Física aparecía, sobre todo, como un corte en el trabajo escolar. Raramente se consideró que poseyera un valor intrínseco. Del mismo modo, varias de las chicas estaban decepcionadas por su Educación Física, ya que no las han ayudado a desarrollar sus habilidades. Queda claro que, a pesar de los mejores esfuerzos de los profesores de Educación Física para proporcionar una elección equitativa, la naturaleza de las actividades y el contexto específico en el cual se ofrecen distan mucho de ser un ideal para la mayoría de las chicas.

Así pues, la respuesta más inquietante de la mayoría de estudiantes (82%) era su creencia de que las actividades enseñadas en sus clases de Educación Física no produjeron ninguna transferencia en su elección de las actividades fuera de la escuela (Rikard & Banville, 2006).



#### *La necesidad de variedad y la ausencia de reto en las actividades*

Muchos estudiantes se compadecen de la falta de variedad en los programas de estudios que aparecieron en los resultados de los grupos de discusión establecidos por Rikard y Banville (2006).

Una segunda crítica de la Educación Física escolar es la falta general de desafío físico presentado en las clases. Contrariamente a la idea de que las chicas no sienten ningún placer siendo físicamente activas, varias de ellas presentaron comentarios sobre la importancia de que las actividades a llevar a cabo supongan hacer frente a un reto físico. Las dificultades de la clase de Educación Física, en términos de duración de la clase y del número de alumnos intentando obtener el acceso a las actividades, se citaron como factores de limitación para que la clase de Educación Física pudiera proporcionar un reto físico válido.

En un cuestionario, se preguntó a los estudiantes si creían que sus niveles de forma física, competencia y capacidades de juego se habían mejorado gracias a sus clases de Educación Física. Convinieron que los niveles de competencia no se habían mejorado pero que los de condición física y las capacidades de juego se habían incrementado ligeramente. En los grupos de discusión que trataban del desarrollo de competencia, los estudiantes declararon que creían haber mejorado en las actividades que eran nuevas, pero que habían aprendido y progresado bastante poco en los

deportes conocidos. Muchos expresaron el problema de no tener un desafío para realizar las actividades deportivas lo que no contribuyó a sus niveles de forma física o a su interés. Han querido enterarse de nuevas actividades y no repetir la misma cosa de año en año (Rikard & Banville, 2006).

### *Participación extraescolar*

De los 515 estudiantes interrogados por medio de un cuestionario, el 82% respondió negativamente a la cuestión sobre su participación extraescolar en actividades partiendo de la base de lo que practicaron en las clases de Educación Física y el 10% respondió positivamente, mientras que el 8% no tenía opinión (Rikard & Banville, 2006). La situación es bastante generalizada en Inglaterra (Daley, 2002a). Resulta que numerosas escuelas tienden a hacer hincapié en actividades extraescolares basadas en actividades deportivas de tipo competitivo a costa de actividades individuales que se destinan a un perfeccionamiento y una posible transferencia hacia actividades relacionadas con el futuro como adulto. Bass y Cale (1999) consideraron la naturaleza de las actividades físicas extraescolar en 42 escuelas en Gran Bretaña. Constataron que la forma más popular de actividades extraescolares se orientaba hacia los deportes colectivos, con un 88.1% de las escuelas que proporcionaban sesiones de preparación de equipos con jugadores seleccionados. Contrariamente a esto, solamente el 40.5% de escuelas facilitaron ocasiones de participar en las actividades basadas en el ejercicio como elemento de las actividades. Estos resultados convergen con Penney y Harris (1997) que constatan que las actividades fuera del programa parecen tener un enfoque específico (en particular, deporte competitivo) y tienden, en consecuencia, a proporcionar oportunidades y experiencias limitadas a un número restringido de alumnos (Daley, 2002b).

## **CONCLUSIONES**

Si la hipótesis de una relación entre la Educación Física escolar y la práctica de las actividades de tiempo libre se verificara, debería temerse por el porvenir de la participación activa en el tiempo de ocio si atendemos a esta opinión poco favorable con respecto a las aportaciones específicas con que puede contribuir la Educación Física. Estas constataciones hacen nacer una serie de dudas sobre la hipótesis en la que se afirma que existe un vínculo entre las prácticas escolares y la actividad física de tiempo libre. Esto nos hace pensar que se trata más de un deseo que de una realidad basándonos en resultados procedentes de investigaciones.

Los resultados registrados conducen muy poco al optimismo sobre los efectos de las clases de Educación Física en la adopción de un estilo de vida activo. Se impone un cuestionamiento de la enseñanza de la Educación Física para la escuela. Es indispensable plantear algunas cuestiones sobre los orígenes del rechazo constatado en la gran mayoría de los alumnos al finalizar la Enseñanza Secundaria.

¿Se adapta el contenido de los programas (currículo)?

¿Cómo modificarlo para volverlo más atractivos a los alumnos?

¿Qué aspectos de la acción pedagógica son necesarios modificar?

¿Cómo hacer entender y aceptar a los alumnos que la clase de Educación Física no es una simple recreación sino que debe conducir a aprendizajes significativos?

¿Qué modificación se debe aportar a la formación universitaria de licenciados y maestros en Educación Física?

La investigación llevada a cabo en las tres provincias de Almería, Granada y Murcia permitió dar cuenta de una situación generalizable en cuanto a la opinión de los alumnos de la Enseñanza Secundaria, Obligatoria y Postobligatoria, sobre los efectos de las clases de Educación Física en el interés por la actividad física, los aprendizajes y la preparación para una vida de ocios activos. Como consecuencia de la mayoría de los aspectos estudiados, la imagen recogida nos parece bastante inquietante.

Está claro que la escuela y las clases de Educación Física poseen varias posibilidades de producir modificaciones de comportamientos y de favorecer una vida activa en el futuro. No obstante, en varios países anglófonos, la crítica de la calidad de la enseñanza, la Secundaria, en particular, es muy severa. Las relaciones con la formación inicial se ponen de relieve claramente. Es necesario tener mucho cuidado el transferir directamente las interpretaciones hechas a partir de la realidad encontrada en otros países. No obstante, los datos de la investigación sobre el estilo de vida, las actividades de ocio y la realidad de la escuela proporcionan un marco de reflexión pertinente.

La búsqueda de soluciones adecuadas no puede efectuarse sin una estrecha colaboración entre los profesores de la Enseñanza Secundaria, formadores e investigadores.

Existen numerosos determinantes o correlatos de la participación en actividades físico-deportivas, pudiendo agruparse en: demográficos y biológicos; psicológicos, cognitivos y emocionales; atributos y habilidades comportamentales; sociales y culturales; ambiente físico; características de la actividad física (Bauman et al., 2002; Dishman, 1990; Sallis, Prochaska & Taylor, 2000; Trost, Pate, Ward, Saunders & Riner, 1999). Los determinantes (correlatos) socio-demográficos y medioambientales de la actividad e inactividad física se refieren al sexo, la edad, el lugar de residencia, la utilización de espacios y/o instalaciones, el grado de seguridad del hábitat residencial, el estatuto socioeconómico y la pertenencia étnica, entre otros. Estos determinantes no son modificables o refieren aspectos colectivos de la sociedad. Los correlatos psicológicos, cognitivos y emocionales son de primordial importancia porque son factores modificables y figuran en la esfera de responsabilidades y posibilidades de intervención de profesores, padres, instructores y animadores deportivos. Además se integran bien en varias teorías y modelos psicológicos utilizados en la investigación en ciencias sociales y comportamentales relacionadas con la actividad física, dando más coherencia a los conceptos, garantizando al mismo tiempo su



integración en distintos modelos de investigación sobre estos temas. Los correlatos sociales y culturales proceden de fuentes tan diversas como: la familia, otras personas de referencia para el sujeto, los que practican al mismo tiempo, el profesor y el instructor. Parece evidente que los padres ejercen una influencia determinante sobre varios aspectos del desarrollo de sus hijos, en particular, sobre los aspectos físicos, psicológicos y emocionales. El grado de importancia de cada uno de estos determinantes varía a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo de los jóvenes. Las variables psicológicas pueden ser más importantes durante la adolescencia.

Entre los determinantes psicológicos sobre los cuales el profesor de la actividad física y el deporte debería intervenir, citan el placer encontrado en la práctica de las actividades físicas (Liukkonen et al., 1998; O'Reilly et al., 2001), la orientación hacia la tarea en la perspectiva de los objetivos de realización y la percepción de competencia. Estos distintos factores, a menudo, se asocian en sus informes con la participación regular en la actividad física y el deporte (Biddle, Wang, Kavussanu & Spray, 2003; Carrol & Loumidis, 2001; Wang, Chatzisarantis, Spray & Biddle, 2002; Wankel, 1993a, 1993b).

Dos aspectos de la enseñanza desempeñan un papel determinantes: el contenido (Piéron, 2005; Williams, 1988) y la relación pedagógica (Telama, 1998). ¿Qué competencias es necesario desarrollar para adaptar mejor la pedagogía con el fin de responder si es preciso al placer y la competencia en la práctica de la actividad física y el deporte? ¿Qué competencias es necesario desarrollar para crear un clima motivacional que oriente al alumno hacia la tarea y hacia el esfuerzo con el fin de controlarla y hacerla lo mejor posible? (Newton & Duda, 1999; Treasure & Roberts, 2001; Xiang & Lee, 2002).



## AGRADECIMIENTOS

Es resultado del subproyecto “Factores determinantes para la práctica físico-deportiva y asociaciones probabilísticas entre variables físico-deportivas y de salud. Tipologías de estilos de vida de la población adulta y detección de poblaciones con riesgo para la salud” (DEP2005-00231-C03-02/ACTI), subvencionado por el MEC (Plan Nacional I+D+I: 2004-2007). Es el capítulo 10 del libro: Piéron, M., & Ruiz, F. (2010). *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

## REFERENCIAS

- American Academy of Pediatrics. (1987). Physical fitness and the schools. *Pediatrics*, 80, 449-450.
- American College of Sports Medicine. (1988). Physical fitness in children and youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 422-423.
- Bauman, A., Sallis, J., Dzewaltowski, D., Owen, N., (2002). Toward a Better Understanding of the Influences on Physical Activity. The Role of Determinants, Correlates, Causal Variables, Mediators, Moderators, and Confounders. *American Journal of Preventive Medicine*, 23 (2S), 5-14.

- Bass, D. & Cale, L. (1999). Promoting physical activity through the extra-curricular programme. *European Journal of Physical Education*, 4, 65-74.
- Bauman A., Sallis J., Dzawaltowski, D. & Owen, N. (2002). Toward a Better Understanding of the Influences on Physical Activity. The Role of Determinants, Correlates, Causal Variables, Mediators, Moderators, and Confounders. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2), 5-14.
- Biddle, S., Gorely, T., Marshall, S., Murdey, I. & Cameron, N. (2004). Physical activity and sedentary behaviours in youth: Issues and controversies. *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health*, 124(1), 29-33.
- Biddle, S., Wang, J., Kavussanu, M. & Spray, C. (2003). Correlates of Achievement Goal Orientations in Physical Activity: A Systematic Review of Research. *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1-20.
- Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J. & McPherson, D. (1990). *Exercise, fitness and health: The consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cale, L. (1996). An Assessment of the Physical Activity Levels of Adolescent Girls – Implications for Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 1, 46-55.
- Carrol, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7(1), 24-43.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. et al. (2004). *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.
- Daley, A. (2002a). School based physical activity in the United Kingdom: Can it create physically active adults? *Quest*, 54, 21-33.
- Daley, A. (2002b). Extra-curricular physical activities and physical self-perceptions in British 14-15-year-old male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 8, 37-49.
- Daley, A. & O'Gara, A. (1998). Age, Gender and Motivation for Participation in Extra Curricular Physical Activities in Secondary School Adolescents. *European Physical Education Review*, 4, 47-53.
- Dishman, R. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton & B. D. McPherson (Eds.), *Exercise, fitness and health: A consensus of current knowledge* (pp. 75-101). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Flintoff, A. & Scraton, S. (2001). Stepping into Active Leisure? Young Women's Perceptions of Active Lifestyles and their Experiences of School Physical Education Sport. *Education and Society*, 6, 521.
- Haywood, K. (1991). The role of physical education in the development of active lifestyle. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 151-156.
- Liukkonen, J., Telama, R. & Biddle, S. (1998). Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach". *European Yearbook of Sport Psychology*, 2, 55-75.
- Mckenzie, T. L. & Sallis, J. F. (1996). Physical activity, fitness, and health-related physical education. In S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction* (pp. 223-246). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Newton, M. & Duda, J. L. (1999). The interaction of motivational climate, dispositional goal orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 63-82.
- O'Reilly, E., Tompkins, J. & Gallant, M. (2001). They ought to enjoy physical activity, you know? Struggling with fun in physical education. *Sport, Education and Society*, 6, 211-221.
- Pate, R. & Hohn, R. (1994). A contemporary mission for physical education. In R. R. Pate & R. C. Hohn (Eds.), *Health and fitness through physical education* (pp. 1-8). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Penney, D. & Harris, J. (1997). Extra-curricular Physical Education: More of the Same for the More Able? *Sport, Education and Society*, 2(1), 41-54.
- Piéron, M. (2005). Los contenidos de la Educación Física en el desarrollo de un estilo de vida saludable: una perspectiva internacional. En F. Ruiz Juan, I. Jiménez Gómez, D. Moral Tamajón, I. Urbano Ruiz & F. Crespin Garcia (Eds.), *El maestro de Educación Física ante la convergencia europea. Posible paso atrás en la educación española, ¿un maestro para todo?* (pp. 91-124). Madrid: Gymnos.
- Piéron, M., Telama, R., Almond, L. & Carreiro da Costa, F. (1997). Lifestyle of Young Europeans: Comparative study. In J. Walkuski, S. Wright & S. Tan Kwang San, *Proceedings. AIESEP Singapore 1997. World conference on Teaching, Coaching and Fitness Needs in Physical Education and the Sport Sciences* (pp. 403-415). Singapore: School of Physical Education, National Institute of Education, Nanyang Technological University.
- Raitakari, O., Porkka, K., Taimela, S., Telama, R., Rasanen, L. & Vikari, J. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. *American Journal of Epidemiology*, 140, 195-205.

- Rikard L. & Banville D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11, 385-400.
- Sallis, F. J., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, 963-975.
- Scraton, S. (1993). Equality, co-education and physical education in secondary schooling. In J. Evans. (Ed.), *Equality, Education and Physical Education* (pp. 139-153). London: Falmer Press.
- Solmon, M. A. & Carter, G. A. (1995). Kindergarten and first-grade students' perceptions of physical education in one teacher's classes. *Elementary School Journal*, 95, 355-365.
- Tannehill, D. & Zakrajsek, D. (1993) Student attitudes toward physical education: a multicultural study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13, 78-84.
- Telama, R. (1998). Psychological background of physically active lifestyle among European youth. In R. Naul, K. Hardman, M. Piéron & B. Skirstad (Eds.), *Physical activity and active lifestyle of children and youth*, *Sport Science Studies* (pp. 63-74). Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.
- Treasure, D. C. & Roberts, G. C. (2001). Students' Perceptions of the Motivational Climate, Achievement Beliefs, and Satisfaction in Physical Education. *Research Quarterly of Exercise and Sport*, 72(2), 165-175.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Ward, D. S., Saunders, R. & Riner, W. (1999). Correlates of objectively measured physical activity in preadolescent youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 17(2), 120-126.
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health. A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Dept of Health and Human Services.
- Wang, J., Chatzisarantis, N., Spray, C. & Biddle, S. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, 72(3), 433-445.
- Wankel, L. (1993a). The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. *International Journal Sport Psychology*, 24, 151-169.
- Wankel, L. (1993b). Personal and situational factors affecting exercise involvement: The importance of enjoyment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 275-282.
- Williams, A. (1988). Physical activity patterns among adolescents – some curriculum implications. *Physical Education Review*, 11(1), 28-39.
- Williams, A. & Woodhouse, J. (1996). Delivering the Discourse Urban Adolescents' Perceptions of Physical Education. *Sport, Education and Society*, 1, 201-213.
- Xiang, P. & Lee, A. (2002). Achievement Goals, Perceived Motivational Climate, and Students' Self-Reported Mastery Behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 58-65.