



TRABAJO FIN DE GRADO

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE FITNESS EN SECUNDARIA DESDE EL PUNTO DE VISTA DE DOCENTES Y DISCENTES

DESCRIPTION OF THE SITUATION OF THE FITNESS CONTENTS IN SECONDARY
SCHOOL FROM THE POINT OF VIEW OF TEACHERS AND DISCENTS

Autora:

Ana Herrero Logroño

Directora:

Nerea Estrada Marcén

Curso 2021/2022

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

RESUMEN

En el ámbito de la Educación física (EF), los contenidos de enseñanza forman el conjunto de conocimientos y habilidades necesarias para la adquisición de competencias por parte del alumnado. Las programaciones de EF en Educación Secundaria son en muchas ocasiones ajenas a los contenidos relacionados con el ámbito del Fitness. Si bien es verdad que uno de los factores que hacen evolucionar los contenidos de EF escolar son los intereses sociales, parece que dicha evolución es lenta y no se implementa de forma rápida, puesto que las actividades de Fitness llevan siendo un boom a nivel nacional y mundial desde hace ya unos años, y pensamos que esto no se está traduciendo en una mayor presencia de estos contenidos en la EF en Secundaria. Nuestro trabajo busca recabar la opinión del profesorado de EF en Secundaria de Aragón, y la del alumnado del mismo nivel en un centro de la provincia de Zaragoza para realizar una descripción sobre la presencia de los contenidos de Fitness en este nivel educativo. Se consulta al profesorado para verificar su grado de implantación, cuáles son las actividades que más se llevan a la práctica, la formación de los/as docentes en relación a este ámbito, o las motivaciones que les lleva a implementarlos o no. En relación al alumnado se pulsa el grado de interés, conocimiento y motivación que suscitan estas actividades.



INDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
<i>Justificación de la elección del proyecto</i>	1
2. MARCO TEÓRICO	3
2.1. <i>Definiciones y conceptos más importantes relacionados con el fitness</i>	3
2.2. <i>Beneficios del fitness</i>	5
2.3. <i>Tipos de actividades del fitness</i>	7
2.4. <i>Fitness como contenido en Educación Física.</i>	9
3. OBJETIVOS DEL PROYECTO	14
4. MATERIAL Y MÉTODO	15
4.1. <i>Diseño del estudio</i>	15
4.2. <i>Población de estudio</i>	15
4.3. <i>Instrumentos</i>	16
4.4. <i>Procedimiento</i>	17
4.5. <i>Tratamiento de los datos</i>	18
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	19
5.1. <i>El fitness en la EF de secundaria en Aragón desde el punto de vista de los docentes</i>	19
5.2. El fitness en la EF de secundaria en Aragón desde el punto de vista de los	
alumnos.	32
6. CONCLUSIONES	40
7. BIBLIOGRAFIA	42
8. ANEXOS	48

1. INTRODUCCIÓN

Justificación de la elección del proyecto

La formación de un estudiante de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte consiste en un continuo trabajo durante muchos años, ya que cuando terminas el grado se sigue formando con otros varios cursos. La exposición del trabajo fin de grado es el momento en el que se pone en práctica todo lo aprendido durante estos 4 años. Este trabajo fin de grado se enlaza con un tema de estudio que contenga los intereses y motivaciones propias de la persona que lo investiga.

El principal motivo por el cual he elegido elaborar este proyecto es mi fascinación y motivación por el Fitness y Wellnes. Considero que es una modalidad que debería conocer, tanto el alumnado como la parte de los docentes en cualquier Instituto de Educación de Secundaria y Colegios de Primaria, pero en este proyecto me centraré más en Educación Secundaria. Me parecen actividades muy beneficiosas para todos rangos de Edad y a la vez ofrece diversos tipos de ejercicio físico que incremente el buen estado de salud físico, psicológico y social.

En este proyecto englobamos la opinión de los alumnos en un cuestionario y a su vez la opinión de los docentes sobre la relación que tiene el Fitness con los contenidos expuestos en Educación Secundario en los institutos de la comunidad de Aragón.

En la parte de los docentes se quiere conocer la situación actual del fitness en los Institutos donde se dan las clases, y más tarde queremos saber si se dan clases de fitness o están incluidos en los contenidos de sus cursos, a parte saber si han tenido formación sobre ella durante el tiempo cursando el grado o se ha tenido que informar más tarde. Todo esto lo vamos a saber a través de un cuestionario que se ha enviado a diversos profesores.

En la parte de los alumnos nos hemos inclinado más hacia sus gustos, queremos saber si alguna vez han practicado alguna de las actividades de fitness, si les gustaría que se hiciesen en sus clases de Educación Física de Secundaria y que intereses tienen sobre ellas, estas son algunas de sus preguntas, a través de otro cuestionario impartido para ellos.

Con este trabajo fin de grado me gustaría poner mi primera piedra para ver en qué punto nos encontramos, y poder en un futuro sentar las bases para que se empiecen a implantar

las nuevas tendencias del Fitness en institutos como otro contenido en Educación Física para que el alumnado conozca otros modelos de actividad física. Estas tendencias, cada vez más en auge, podrían tener calado entre este alumnado y ocupar su tiempo de ocio. Los discentes tienen que concienciarse sobre la importancia que tiene la actividad física para su salud y su consumo responsable, sobre todo en estas edades saber lo que puede provocar el dejar su práctica y todos sus peligros que conlleva, y considero que estas actividades de Fitness pueden “enganchales”, puesto que les suelen resultar atractivas.

Este proyecto está desarrollado a partir de las respuestas de profesorado ejerciente en centros educativos de Secundaria de todo Aragón, mayoritariamente de la provincia de Zaragoza, y de las respuestas de alumnado del Instituto de Educación Secundaria “Siglo XXI”, de Pedrola (Zaragoza).

2. MARCO TEÓRICO

2.1. *Definiciones y conceptos más importantes relacionados con el fitness*

Nos encontramos con la palabra “fitness”, proveniente del inglés, que significa “bienestar”. El concepto fitness, no existiendo como tal, ha estado presente a lo largo de la historia. Frecuentemente se ha asociado con la educación, y en concreto con la educación física (Shephard, 2015). Su significado engloba dos nociones que se encuentran relacionadas con el tema de la salud. Por una parte, se considera fitness al estado de salud física obtenido, no sólo por llevar una vida sana, sino también por la continua práctica de ejercicios. Por otra parte, este término indica ciertos tipos de actividades físicas, que por lo general se realizan en determinados sitios deportivos. El fitness consiste en la realización de ejercicios, combinando los aeróbicos con los anaeróbicos, con la finalidad de reducir un poco la masa corporal, así como para el entrenamiento de los músculos.

En la actualidad las actividades de Fitness, entendidas como actividades realizadas principalmente en gimnasios y que están destinadas a lograr o mantener una buena forma física constituyen una parcela de gran importancia dentro del panorama de la industria del ocio. (Reverter Masià, 2007). El creciente interés por la salud hace que el número de personas que acuden al gimnasio va aumentando a lo largo de los años desde que el fitness ha dejado de ser sólo un ejercicio físico, y se ha pasado a concebir como un nuevo concepto de estilo de vida relacionado con la salud, el bienestar y el concepto al cuerpo (Santos, 2009).

El fitness es ya un fenómeno deportivo y social a escala global, reconocido por todos que engloba al conjunto de actividades deportivas que se desarrollan en gimnasios (Teruelo, 2012). En este proyecto entenderemos el Fitness como conjunto de actividades que se desarrollan principalmente en salas de gimnasios o polideportivos y están indicadas para conseguir una buena condición física o mantenerla y un estilo de vida activo y una mayor calidad de vida. (ejemplos: body attack, aeróbic, GAP, body-power, HIIT, ciclo-indoor, crosfit...).

Pero el fenómeno del fitness va más allá, y a finales del siglo XX y principios del siglo XXI surge la denominada “industria del fitness & wellness”, tratando de dar respuesta al

interés general de la ciudadanía. (Iborra, 2004). El término wellness se usa generalmente para definir un equilibrio saludable entre los niveles mental, físico y emocional, obteniendo como resultado un estado de bienestar general, siendo su traducción literal la de bienestar (Kirkland, 2014)

Dentro del fitness nos podemos encontrar otra serie de conceptos relacionados que es interesante definir:

- Actividad Física: Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona supone un gasto energético que es superior al equivalente metabólico de reposo, y que incluye actividades de rutina diaria, como las tareas del hogar y del trabajo” (Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton y McPherson, 1990).
- Condición Física: No tiene una traducción directa al inglés. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como la habilidad de desarrollar trabajo satisfactoriamente. La ACSM (2014) la define como, por lo general una serie de atributos o características que la gente posee o que consigue alcanzar y que guardan relación con la capacidad de llevar a cabo una actividad física, estas características se suelen dividir en componentes relacionados con la salud y componentes relacionados con las destrezas. La conforman componentes: Morfológicos, Cardiorrespiratorios, Metabólicos, Musculares y Motores.
- Salud: La RAE la define como “Conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado”, y como “Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.”
- Ejercicio físico. se define como “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física”. Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla.

El fitness engloba muchas variedades de actividades y es un ejercicio físico por lo que considero que al ser unas actividades que buscan el mejor estado de salud que reúne todos componentes de condición física podría ser un contenido más en la Educación Física en Secundaria.

Los objetivos de las actividades de Fitness son mejorar la resistencia aeróbica, tener mayor flexibilidad, conseguir fuerza muscular, conseguir una fuerza muscular localizada

y lograr el equilibrio corporal (ha de respetar unos porcentajes de lo que se considera sano en músculos, huesos y grasas).

2.2. *Beneficios del fitness*

En la actualidad, las actividades de Fitness han evolucionado tanto en sus métodos, formas y variables de entrenamiento que puede cumplir con tres funciones fundamentales, las tres “D”: “descanso” como reposo reparador y liberación de estrés, “diversión” como antítesis de la rutina y la monotonía y “desarrollo” intelectual, artístico y físico de Dumazeider, en Corrales (2010).

Todas las personas somos cada vez más conscientes de los beneficios de la práctica de actividad física. De unos años a esta parte se ha empezado a promover más con campañas el estilo de vida saludable y más activo. Tiene de vital importancia la elección de la actividad que vayamos a practicar por su gusto de practicarla y de esta manera seguir realizándola. Podríamos cambiar los estados sedentarios de las personas si realizan ejercicio físico de disfrute para ellos por lo que puede influir positivamente en su bienestar, y esto se logra en ocasiones con actividades de fitness bien planteadas. El fitness es enfocado actualmente como una herramienta para reaccionar ante un problema de salud ayudando a mejorarla (Estrada-Marcén., Sanz-Gonzalo, Simón-Grima, Casterad-Seral, y Roso-Moliner, 2019).

Para mantener la constante motivación y solicitud de las personas que siguen este tipo de actividades el círculo del fitness cada vez se hace más grande por la constante innovación, introduciendo nuevas actividades. Por eso, en los centros de actividades fitness y gimnasios hay esta amplitud de elección.

En una reciente tesis doctoral de la Universidad de Extremadura (Chavarrías, 2021) se abordan todos los beneficios que las actividades colectivas de fitness podrían aportar sobre las personas que las practican de forma regular, tanto en personas sanas, como en aquellas con sobrepeso.

- Disminución de la Masa grasa y del IMC.
- Combaten la dislipidemia.
- Mejora la densidad mineral ósea en diferentes regiones (lumbar, columna vertebral, pelvis, brazos o piernas).

- Disminución de presión arterial.
- Mejora de la capacidad aeróbica.
- Ganancia de fuerza en miembros inferiores e inferiores.
- Mejora de dolor, calidad de vida y bienestar emocional.

En esta tabla presentada abajo, adaptada a partir de Bouchard y Shepard (1993), se muestran los beneficios de la práctica regular de fitness, por lo que se considera una idea atractiva trabajar durante la adolescencia, porque se demuestra que algunos de los aspectos como la resistencia cardiorrespiratoria, la composición corporal, la capacidad neuromuscular y la fuerza, la cual anteriormente se decía que era “malo” trabajarla durante la infancia, si se trabajan durante la infancia o adolescencia, aumentan la “salud relacionada con la aptitud física” (HRPF), definida como “un estado caracterizado por la habilidad para llevar a cabo las actividades diarias con vigor y diligencia demostrando capacidades asociadas con un menor riesgo de desarrollo de enfermedades hipocinéticas” (Veliz Merino, 2012, citando a Pate, 2012).

Figura 1: Componentes y factores de la Condición Física Saludable

Componente	Factor	Definición
Morfológico	Composición corporal	Cantidad y distribución de la grasa Corporal
	Densidad ósea	Contenido mineral de los huesos
	Movilidad articular*	Capacidad y cualidad de gran amplitud de movimiento
Muscular*	Fuerza	Capacidad de los músculos de generar tensión
	Resistencia	Capacidad de mantener la fuerza durante un período de tiempo prolongado
Cardiorespiratorio	Resistencia Cardiorespiratoria	Capacidad para realizar tareas vigorosas, con grandes masas musculares implicadas, durante un tiempo prolongado
	Presión Arterial	Presión normal de la sangre en las Arterias
Metabólico	Tolerancia a la Glucosa	Capacidad de metabolizar la glucosa y regularla mediante la insulina
	Metabolismo de las Grasas	Capacidad de metabolizar las grasas y de regular su concentración en sangre
Motor* Concienciación*	Agilidad	Capacidad de utilizar los sentidos y los sistemas de control nervioso para realizar movimientos precisos
	Coordinación (equilibrio y conciencia articular)	Capacidad para regular el movimiento

Nota: Adaptado de Bouchard y Shepard (1993)

“Sólo si se practica actividad física de forma regular, se pueden llegar a obtener ciertas garantías acerca de los posibles beneficios psicológicos” (Marquez, 2006). Hemos

hablado de los beneficios físicos, pero falta hablar de los beneficios psicológicos, los aspectos más importantes son actitudes hacia la salud, extroversión – introversión, automotivación y grado de compromiso. De las distintas investigaciones se desprende que la actividad física puede ayudar a salir de estados de ansiedad o depresión y mejorar aspectos como la autoconfianza, los sentimientos de control y la autosuficiencia o la autoimagen en relación con la edad (Porter, 1985; Hauck y Blumenthal, 1992 y Ortuno 2009). Por esto mismo es necesaria una propuesta dentro del ámbito educativo sobre la motivación y fomentación de la participación activa dentro y fuera del aula hacia el alumnado. Por ello, el fitness podría ser clave para que dentro de la Educación Física Escolar se pueda crear una rutina deportiva con la que los alumnos pudiesen disfrutar de una salud física, mental y social.

2.3. *Tipos de actividades del fitness*

Hoy en día, gimnasios y centros privados son un gran negocio global, y el fitness se ha convertido en un movimiento folklórico (Andreasson y Johansson, 2014). En las últimas décadas su evolución ha sido constante, y se ha diversificado tanto el panorama que en la actualidad conviven en dicho mercado en España siete tipologías de instalaciones: gimnasio low-cost, estudio de entrenamiento personal, gimnasio privado premium, centro deportivo, gimnasio municipal de gestión privada, gimnasio municipal de gestión pública y gimnasio privado mid-market (Martínez-Lemos y González-Sastre, 2016).

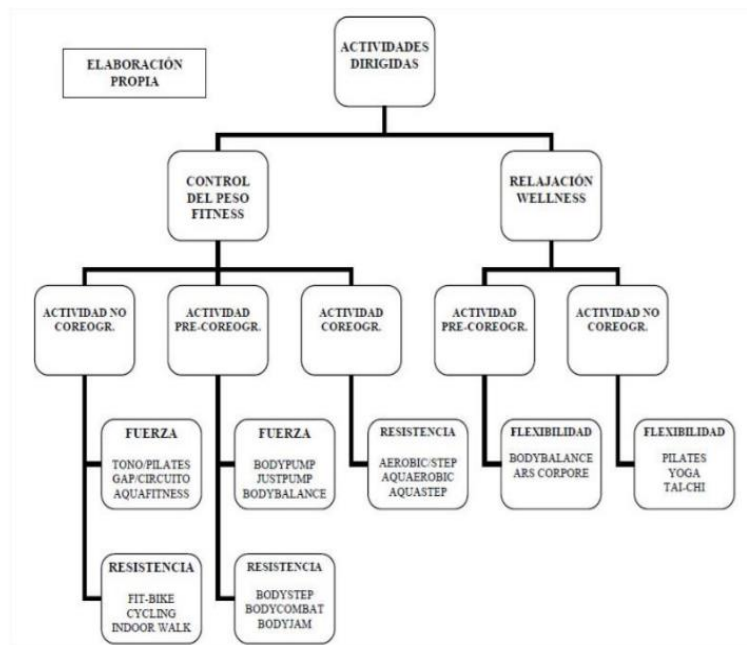
Anteriormente cuando el fitness no tenía tanto protagonismo dentro de las actividades practicadas, lo que más se veía era el aeróbic y la práctica de calistenia en gimnasios con mancuernas y alguna que otra máquina. Con el paso del tiempo esto ha evolucionado y han empezado a aparecer muchas más disciplinas y actividades. Al igual que han aparecido en el gimnasio, nuevas y diversas máquinas para todo tipo de ejercicios y músculos. Fue a partir de 1985 cuando comenzaron a ofertarse actividades sucesoras de la gimnasia “tradicional” representadas por el aeróbic y sus derivados; estas actividades presentaban como principal novedad la incorporación de ritmos musicales asociados a una coreografía con movimientos corporales. Los gimnasios pasan de ser unos lugares aburridos y rutinarios, a sitios divertidos y amenos (Reverter y Barbani, 2007).

Como podemos observar, actualmente, se ofrecen una gran diversidad de actividades dentro de cualquier tipo de centro deportivo con diferentes objetivos y para todas las edades de población como, por ejemplo, la demanda de actividades acuáticas (aquagym,

aquafitness, aquazumba...), también, el entrenamiento personal (cada vez más demandado por sus resultados) con distintos objetivos (por ejemplo, preparación de oposiciones, pérdida de peso, readaptación deportiva, mejorar el estado físico...).

La mayoría de las actividades fitness son dirigidas y están enfocadas a grandes segmentos de población, ya que son actividades muy atractivas para el público, están cada vez más implantadas en la actualidad y el auge es mayor, también por su gran marketing y comercialización de ellos. Para la realización de este proyecto tendremos que analizar algunos tipos de actividades del fitness como pueden ser:

Figura 2: Clasificación de las actividades dirigidas en los centros de fitness según Basanta Salguero (2007).



Podemos encontrarnos que dentro de esta clasificación de actividades dirigidas las divide en dos partes y todas divididas por si están o no coreografiadas, la primera en control del peso fitness donde nos encontramos con actividades no coreografiadas (gap circuito, aquafitnes, cycling...), actividades pre-coreografiadas (bodypump, bodybalance, bodystep, bodycombat...) y actividades coreografiadas (aerobicstep, aquastep...), cada una de ellas tienen unas cualidades físicas (fuerza, resistencia) que se entrenan más y sus respectivas actividades. La siguiente parte es relajación wellness, y solo se divide en dos; actividades pre-coreografiadas (bodybalance, arecorpore...) y actividad no coreografiada (pilates, yoga, taichi...): estas se centran más en la cualidad física que es la flexibilidad.

Las actividades sin coreografía serán las de menor complejidad, las pre-coreografiadas será un nivel intermedio, donde se realizará una coreografía sencilla, y por último el nivel

más complicado será las actividades coreografiadas, donde se llevarán a cabo coreografías cambiantes (Basanta Salguero, 2007).

2.4. *Fitness como contenido en Educación Física.*

Según la ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, la enseñanza de la Educación Física tiene como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades(1):

- Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.
- Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad, así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.
- Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio- pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.
- Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.
- Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

- Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.
- Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.
- Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.
- Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumnado/a en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.
- Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Y entre los objetivos enumerados, a pesar de que no hay literatura al respecto, considero que las actividades de fitness en la EF escolar ayudan a la consecución de los objetivos 1, 2, 8, 9 y 10.

En el marco de la recomendación de la Unión Europea, la nueva normativa educativa incorpora el concepto de competencias básicas que todas las personas precisan para poder lograr su realización y desarrollo personal, incorporarse a la vida adulta y ser capaces de

desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida. Desde la materia de Educación física se puede contribuir al desarrollo de todas estas competencias.

La estructura del currículo de la materia se realiza a través de unos objetivos directamente relacionados con las competencias básicas. Los contenidos para alcanzar dichos objetivos se han agrupado en los siguientes bloques:

Bloque 1. Acciones motrices individuales. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias de la tarea. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas. Este tipo de situaciones se suelen presentar en actividades de desarrollo del esquema corporal, el acondicionamiento físico, la carrera de larga duración, el atletismo, la natación y la gimnasia deportiva (como combinación de elementos), el patinaje, entre otras.

Bloque 2. Acciones motrices de oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido. A estas acciones corresponden las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre los adversarios (juegos de lucha, el judo suelo, la esgrima, etc.) o actividades modificadas de cancha dividida (bádminton, el tenis, raquetas, etc.), entre otros.

Bloque 3. Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición. Este bloque presenta dos tipos de aprendizajes específicos. En los primeros los estudiantes deben cooperar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. Las propuestas de este tipo originan conductas de responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales. En los segundos el contexto es la acción colectiva de enfrentamiento codificado. Los participantes están en entornos estables para conseguir un objetivo a través del establecimiento de relaciones de

colaboración y superar la oposición de otro grupo. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes, juegos y deportes modificados basados en la comprensión, de cancha dividida (por ejemplo, voleibol) y de invasión (por ejemplo, hockey o ultimate) son actividades que pertenecen a este grupo.

Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural. Las acciones básicas de este bloque (con o sin materiales) se efectúan en el entorno natural o similar, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. En este bloque se incluyen todas las situaciones con incertidumbre emergente del medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal. Resulta decisiva la codificación de información de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. El senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos, etc., forman parte, entre otras, de las actividades de este bloque.

Bloque 5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación; ambas caminan juntas en el proceso creativo. Las acciones propias de este bloque se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones. Las producciones transmitirán significados de forma artística con la intención de comunicar, ser escuchado, percibido, apreciado por otros y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo. Dentro de estas actividades tenemos, entre otras, la expresión corporal, las danzas, el acrosport, el mimo, la gimnasia rítmica y las actividades circenses

Bloque 6. Gestión de la vida activa y valores. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales a la materia como son los aspectos condicionales de la práctica de actividad física relacionados con la salud, la actividad física saludable (los efectos fisiológicos, primeros auxilios, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios), el diseño, la confección

y desarrollo de la vida activa, el análisis del fenómeno deportivo y los valores que transmite, el uso de las TIC para mejorar los aprendizajes de la materia y el desarrollo de valores individuales, sociales y medioambientales.

Después de explicar cada uno de los bloques que se encuentran dentro de la Educación Física, el fitness podríamos integrarlo, bajo mi punto de vista, dentro de acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas y dentro de la gestión de la vida activa y valores. Pienso que dentro de las acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas podrían encontrarse por la parte de las actividades coreografiadas, pre-coreografiadas... ya que muchas de ellas se componen de pasos dirigidos con música, luego tenemos también la gestión de la vida activa y valores por la parte de salud, y el realizar actividad física diaria.

La Educación física en la ESO se extiende desde los 12 a los 16 años y el Bachillerato incluye la Educación Física en el 1º curso, aunque ahora en algunos institutos también se está poniendo opcional para poder cogérsela en 2º de Bachillerato. En el caso de los niños y adolescentes (de 5 a 17 años) sobre la actividad física diaria, aconseja como mínimo 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, aunque resalta que si se dedica más tiempo de este al ejercicio los beneficios para la salud serán mayores.

En los últimos tiempos empiezan a ser más habituales aquellas formas de organizar la docencia de la Educación Física que centran la atención en la comunicación y en la contextualización de las acciones, una “respuesta que incluye una multitud de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar (Real Decreto 1631/2006)” (Contreras Jordán, 2010) y las actividades de fitness pueden suplirlas debido a su flexibilidad y a su buena estructuración dentro del contexto educativo.

3. OBJETIVOS DEL PROYECTO

Los principales objetivos del presente trabajo son los siguientes:

- Conocer el grado de presencia de actividades de Fitness en las clases de educación física de secundaria en la Comunidad Autónoma de Aragón y la opinión del profesorado sobre el fitness y su formación específica dentro o fuera de sus estudios.
- Hacer reflexionar al profesor sobre la utilidad de este tipo de contenidos en las sesiones de profesores de EF y contemplar la posibilidad de integrarlos en sus programaciones, adaptándolos al currículo escolar.
- Promocionar la práctica actividades de fitness entre el alumnado de los centros seleccionados, y darles a conocer otra alternativa para el ocio activo novedosa y motivante.
- Conocer el grado de conocimiento sobre tipos de actividades fitness en alumnos que cursan la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

4. MATERIAL Y MÉTODO

4.1. *Diseño del estudio*

Hemos realizado un estudio descriptivo transversal basado en la muestra, empleando metodología cuantitativa, para lograr los objetivos presentados anteriormente relacionados con la presencia de las actividades de fitness en los institutos de educación secundaria que imparten E.S.O. y Bachillerato dentro de la Comunidad Autónoma de Aragón. Aunque no es nuestro objetivo en el presente estudio, a partir de las conclusiones se podrían plantear una serie de propuestas para mejorar la asignatura de Educación Física a partir de la inclusión de contenidos de fitness.

4.2. *Población de estudio*

Para el cumplimiento de nuestros objetivos, contábamos con dos poblaciones de estudio:

Población 1: Uno de los grupos objeto de estudio estuvo integrado por profesorado en activo de Educación física en Educación física, en cualquier tipología de centro, impartiendo su docencia en el nivel de Educación Secundaria (tanto obligatoria como no obligatoria).

Para conocer el tamaño del universo de estudio, se contactó con la Dirección General de Trabajo de Aragón y con el Instituto Aragonés de Estadística. Dichas entidades no nos proporcionaron un censo, y las fuentes a las que nos remitían no nos permitieron obtener el tamaño de la población de estudio.

Entre el profesorado al que hemos enviado el cuestionario (han sido más de 50), sólo respondieron 29 ($n=29$); entre ellos se comprenden centros de las tres provincias que serían Huesca ($n=12$), Zaragoza ($n=16$) y Teruel ($n=1$). En esta muestra también tenemos la clasificación del tipo de entidad: institutos públicos el 89,7%, institutos concertados el 10% e institutos privados 0%.

Población 2: la población de estudio de esta parte está compuesta por los alumnos de Educación Secundaria del I.E.S. Siglo XXI de Pedrola (Zaragoza), y es un centro público en una población de menos de 5000 habitantes. Entre los alumnos que hemos enviado el cuestionario han sido más de y nos respondieron unos 181 estudiantes ($n=181$); entre ellos se comprenden 115 mujeres y 66 hombres. En esta muestra también tenemos la

clasificación del curso en el que se encuentran donde el 41,4% son de BACH, el 21,5% de 3º de la ESO, el 19,3% 4º de la ESO, el 9,9% 2º de la ESO y el 7,7% DE 1º de la ESO. Una vez hecho el cuestionario nos pusimos en contacto con aquellos profesores de Educación Física de ese centro que podrían ayudarnos a implementarlos en sus sesiones, en alguna clase en que fuesen a usar la sala de informática, para así facilitar las respuestas y asegurar que lo cumplimentasen.

4.3. *Instrumentos*

Cuestionario sobre conocimiento y motivación hacia las actividades de fitness del alumnado

No había en la literatura herramientas previas, validadas o no, que pudiesen aplicarse para la consecución de los objetivos planteados. Tampoco han sido encontradas demasiadas referencias previas de trabajos similares.

Sin perder de vista los objetivos de estudio, se diseñó un cuestionario ad hoc, obteniendo un primer borrador del instrumento, siendo el mismo sometido al juicio de docentes de EF del centro donde se implementaría, depurando el contenido. Se realizó una prueba piloto con 10 alumnos y alumnas de dos niveles educativos, verificando de esa forma la adecuada comprensión de los ítems y el tiempo de duración aproximado de la encuesta. Se pretendía con esta herramienta realizar preguntas sobre una muestra de la población estudiada con la finalidad de producir descripciones de diversos aspectos en torno a las actividades de fitness en el ámbito de la EF reglada en Secundaria. Se contemplaban en el cuestionario preguntas tanto de tipo abierto (párrafo y respuesta corta) como cerrado (casillas de verificación, despleables y selección múltiple).

El cuestionario estaba compuesto por dos apartados claramente diferenciados: datos sociodemográficos, y conocimiento y motivación hacia las actividades de Fitness (ANEXO 1).

Cuestionario sobre conocimiento e implementación de actividades de fitness en EF en Secundaria dirigido a docentes.

Al igual que en la elaboración del cuestionario destinado a los alumnos, fue difícil encontrar demasiadas referencias debido a sus pocos estudios.

El formulario comprende varias variables como aspectos sociodemográficos (edad, sexo, lugar, tipo de entidad, número de habitantes del pueblo donde se encuentra el centro...), la importancia que le dan los profesores a la actividad física fitness dentro de la Educación Física y su formación. El diseño del cuestionario se discutió con un grupo de tres docentes de Educación física en activa, que hicieron consideraciones de cara a su mejora y a facilitar su comprensión, que fueron tenidas en cuenta de cara el diseño del cuestionario final. De esta manera, terminamos con un cuestionario de 23 preguntas variadas y simple de contestar (ANEXO 2).

4.4. *Procedimiento*

Los cuestionarios se implementaron a través de *Google forms*, aplicación cómoda para realizar cuestionarios rápidos y fácil de enviar mediante correo u otros medios, además de permitir la extracción y clasificación de los resultados de forma fácil y eficaz.

En el caso del profesorado, se difundió en enlace al cuestionario a través de correo electrónico. Al profesorado de EF del IES *Siglo XXI*, se le hizo llegar directamente a su correo personal, mientras que para el resto se empleó el correo institucional (Escribiendo a los departamentos de EF de los IES y centros donde se imparte Educación Secundaria a partir de la información obtenida desde la web de *Educaragon*). Asimismo, se emplearon una serie de contactos para que estos cuestionarios pudiesen llegar de forma directa al profesorado de Educación Física en Secundaria, tratando de lograr así una mayor participación. Directamente enviamos el cuestionario al profesorado con una breve descripción de sus objetivos, mi identificación como alumna universitaria, e información sobre la finalidad del estudio. La primera pregunta del cuestionario hacía alusión a la aceptación del tratamiento de los datos con fines académicos.

El alumnado cumplimentó el cuestionario facilitado por el profesorado de Educación Física del I.E.S Siglo XXI. Cuando finalizamos los cuestionarios, pensamos que la manera más fácil y sencilla de que llegase a los institutos de secundaria fuese también mediante el cuestionario online a través de *Google forms* ya que es la mejor forma de enviar y también la más sencilla para las contestaciones de los mismos ya que todos pueden tener internet y de esta manera facilitar esta fase de recogida de información. El cuestionario se rellenaría durante una de las sesiones, en uno de los momentos en los que se empleaba la sala de informática para otros fines. Se les hizo llegar el enlace para

acceder a la encuesta al finalizar la sesión, dándoles unos minutos para su cumplimentación, informándoles sobre su utilidad, y agradeciendo su participación al finalizar el mismo. El alumnado también debía rellenar una pregunta aceptando el tratamiento de los datos (totalmente anónimos) con fines académicos.

4.5. Tratamiento de los datos

A partir de *Google Forms*, se tiene la facilidad de que se genera un documento de Excel que permite la sistematización y el tratamiento de los datos. El análisis estadístico de los datos se realizó mediante un análisis descriptivo a través de la aplicación de *Microsoft Excel*, mediante las herramientas de análisis de datos. Se han empleado principalmente porcentajes, medias y desviaciones, en función de la naturaleza de los datos.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

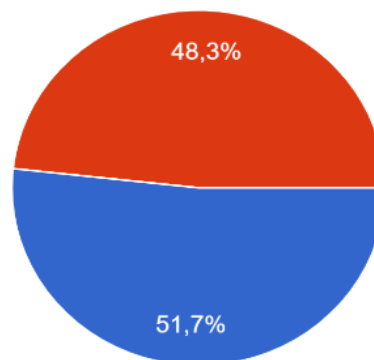
5.1. El fitness en la EF de secundaria en Aragón desde el punto de vista de los docentes

Descripción de la muestra (DOCENTES): En este punto voy a mostrar los resultados obtenidos en relación a las variables que definen a la muestra, refiriéndonos en este caso al profesorado de Educación física que ha cumplimentado el cuestionario, dándonos una visión general del perfil de la misma.

Respecto a la edad, tras recoger todas las respuestas obtuve una edad media de 40 años. Hay una desviación estándar del 11,38, mientras mayor sea la desviación estándar mayor será la dispersión de los datos, esto indica que tan dispersos están los datos respecto a la media. En promedio, la edad de los profesores de Educación Física se desvía de la media aproximadamente 11 años. Por lo que se puede observar que la mayoría de los profesores son relativamente jóvenes por lo que se nota que le han prestado atención al proyecto ya que es algo también relativamente nuevo

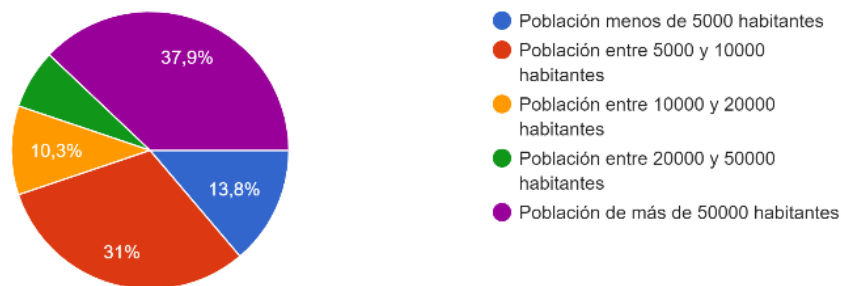
En este gráfico del género de los docentes, podemos comprobar que, el 51,7% de los participantes han sido mujeres (color azul) y el 48,3% hombres (color rojo).

Género
29 respuestas



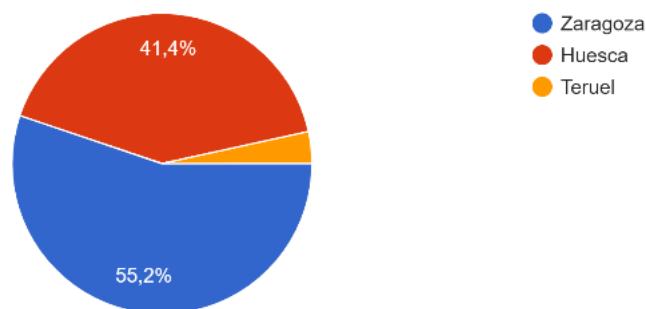
Lugar en el que se encuentra el centro donde ejerce: aquí podemos apreciar que la mayoría ejercen en poblaciones de más de 50.000 habitantes por lo que serán en las grandes ciudades, seguido de poblaciones entre 5000 y 10000 habitantes. Se puede observar que la minoría este en poblaciones entre 20.000 y 50.000 habitantes. De esta forma, podemos ver que las respuestas están muy repartidas en relación al tipo de población en que se encuentran los centros, representando tanto a profesorado de centros rurales como de centros urbanos.

Lugar en el que se encuentra el centro donde ejerce:
29 respuestas



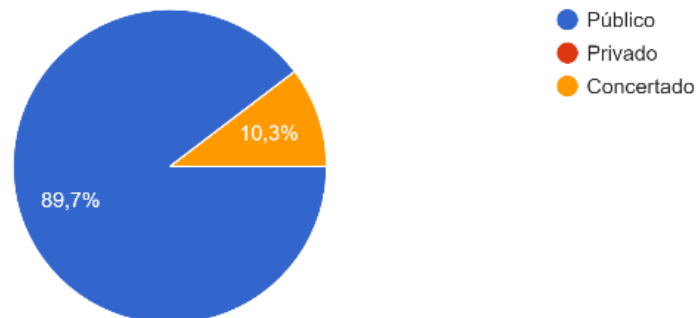
Provincia en la que se encuentra el centro: entre las tres provincias la que menos representación tiene es Teruel (1). Hemos encontrado más respuestas de profesorado de Zaragoza (16), la gran mayoría de ellas de poblaciones de más de 50000 habitantes, por lo que es fácil pensar que la mayoría de ellos ejerciesen en Zaragoza. Hay también una alta participación de profesorado de la provincia de Huesca (12), lo que muestra una mayor representación de profesorado de esta provincia a niveles relativos.

Provincia en la que se encuentra el centro
29 respuestas



Tipología del centro donde imparte la enseñanza: claramente se ve una diferencia y mayoría en los centros públicos (26), siendo por otra parte los más numerosos en la Comunidad. No hemos conseguido representación de centros de titularidad privada, y únicamente 3 respuestas de centros concertados.

Tipología del centro donde imparte la enseñanza
29 respuestas

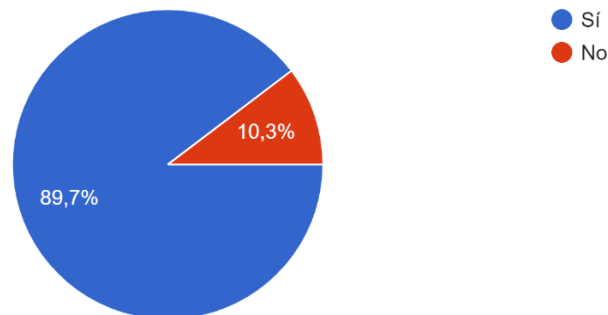


En la pregunta de **años de experiencia** hemos podido ver que había muchísimas respuestas diferentes, dando una media de 13 años (± 11 años), siendo la muestra bastante heterogénea. Estos resultados van muy relacionados con los obtenidos al consultar sobre la edad (similar desviación típica). Hemos visto en los datos algo bastante lógico, y es que los que tienen menos edad, tienen menos años de experiencia. Todo el profesorado participante lleva al menos 3 años ejerciendo en la EF en Secundaria.

Les consultamos sobre **si solían incluir contenidos fitness en sus programaciones**, y, sorprendentemente, la mayoría respondió que sí. Creo que en parte, estos resultados podrían deberse a que el profesorado que ha participado en este estudio es relativamente joven. Quizá esta también haya sido la razón de que hayan accedido a cumplimentar el cuestionario, porque la mayoría de las actividades de fitness comenzaron a surgir en el mercado de la actividad física en los años 90, y se les puede considerar relativamente recientes (Vega, Valcarce-Torrente y Romero-Caballero, 2022), por lo que es normal que el profesorado de mayor edad que no se haya actualizado desconozca muchas de ellas.

¿Suele incluir contenidos en Fitness en sus programaciones?

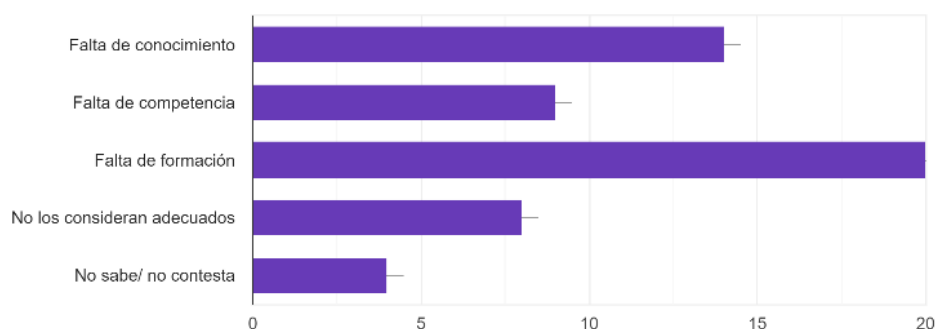
29 respuestas



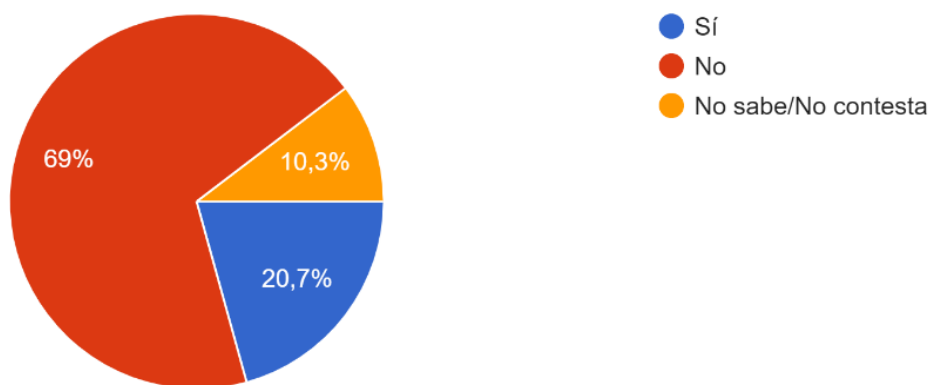
A la pregunta **¿Cuál cree que es el principal motivo por el que hay profesorado de EF que no suele incluir contenidos de Fitness en sus clases?** Se les instó a que marcaran todas las respuestas que considerasen oportunas. La más marcada fue: “falta de formación” seguida de “falta de conocimiento”. En la actualidad todos los planes de estudio del grado en CC. de la actividad física cuentan con asignaturas cuyos contenidos están vinculadas con el ámbito del fitness, incluso hay muchos postgrados basados en estos contenidos, pero antes no era así. El Real Decreto 1670/1993, de 24 de septiembre, por el que se establece el título universitario oficial de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y las directrices generales propias de los planes de estudios conducente a la obtención del mismo, marca en su título cuarto cuáles serían las materias a cursar por los futuros titulados en Educación física (equivalente al actual grado en Ciencias de la Actividad física y del deporte), no encontrando ninguna material vinculada con el fitness por aquel entonces. Es lógico pensar que esa falta de formación específica inicial amedrente a parte del profesorado a la hora de aplicar los contenidos de fitness en sus clases.

¿Cuál cree que es el principal motivo por el que hay profesorado de EF que no suele incluir contenidos de Fitness en sus clases? marca todas las respuestas que considere

29 respuestas



¿Se ha visto “obligado/a” a impartir contenidos relacionados con el Fitness en alguna ocasión en sus clases de EF porque lo indicaba la programación? La gran mayoría de los docentes ha respondido que no, pero tenemos un 20,7% de personas que han dicho que sí. El profesorado de EF participa en el diseño de las programaciones a principio de cada curso, y lo normal es consensuar todos los elementos que la componen entre el profesorado del departamento. Muchos profesores/as que llegan a un centro, se encuentran con programaciones ya diseñadas, sobre todo en el caso de los interinos/as, que en muchas ocasiones se incorporan a un centro con el curso empezado.



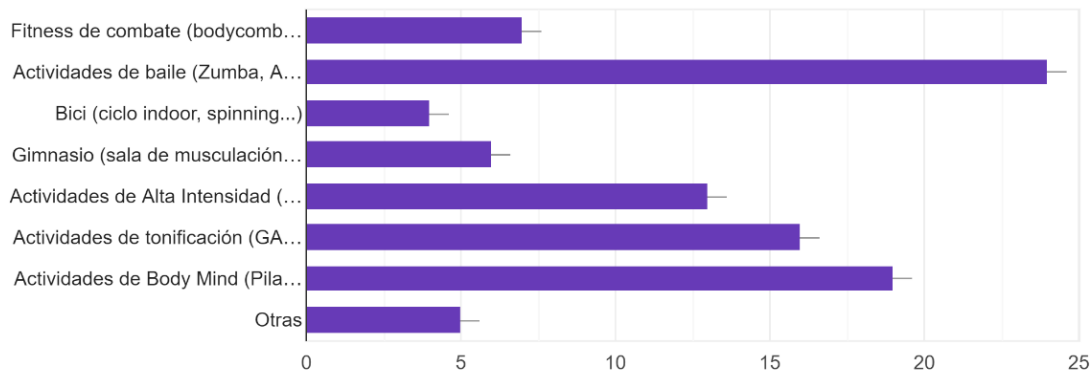
También realizamos una lista de actividades fitness y realizamos la siguiente pregunta:

¿Cuál o cuáles de estas actividades ha realizado en sus clases de Educación Física? Marca aquella actividad o actividades de fitness que haya aplicado en sus clases.

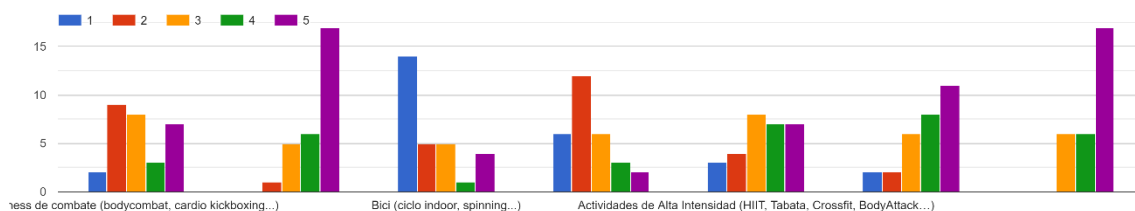
Se puede apreciar que la que más se ha realizado son las actividades baile, puede desarrollar una serie de valores educativos en el alumno ya que es una modalidad que posee unas características congénitas. Las actividades de baile están muy presentes en la actualidad por su dinámica, facilidad y diversión ya que la mayoría están guiadas por una coreografía lo que las hace mucho más amenas que cualquier otro tipo de modalidad de fitness, la siguiente le seguiría las actividades de body mind y podría ser por lo mismo que estas anteriormente descritas, la mayoría se podría añadir música por lo que la dinámica es mucho más agradable.

Además de todo esto podemos observar que zona actividades en las cuales no se necesita mucho material por ello son las más practicadas en las clases de Educación Física. Es lógico que la Zumba o similares sean de las actividades más aplicadas actualmente puesto que también es una de las tendencias dentro de las actividades colectivas

dirigidas que se encuentran más arriba en cuanto a tendencias de fitness a nivel nacional (Veiga et al., 2022)



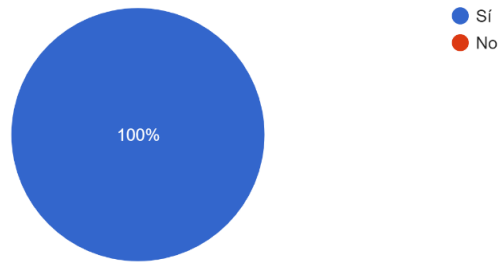
De las siguientes actividades de fitness ¿Cuáles considera aplicables en EF? (1: nada aplicable; 5: muy aplicable); En mi época de estudiante también fueron las actividades de baile las que más practiqué centro de la EF escolar: zumba, aerobic, step... el que haya coreografía es mucho más sencillo que cualquier otro tipo de actividad fitness al igual que las actividades de body mind. Entiendo que pongan que las menos aplicables sean las de bici por el hecho de que en pocos institutos tendrán bicicletas estáticas, pero yo creo que se podrían realizar yendo al gimnasio más cercano o el servicio municipal dependiendo de la población en la que se encuentren. Lo que me sorprende que no encuentren tan aplicable el fitness de combate, ya que también son actividades coreografiadas, aunque imagino que esto se debe a que no tienen el conocimiento y formación correcta.



¿Considera que es importante para el alumnado conocer este tipo de actividades desde la asignatura de Educación Física?

Absolutamente todos respondieron que sí, es entendible ya que cada vez se están encontrado muchos más beneficios directos hacia este tipo de actividades, cada uno en su modalidad y sus propios beneficios en cuanto a su realización casi diaria. Destaca el

hecho que aún existen profesionales de la medicina y educación física que sostienen ideas inconsistentes científicamente, sobre el entrenamiento de la fuerza y los riesgos para la salud del niño (Cuesta Zambrana, 2016; Faigenbaum et al., 2020). La tendencia curricular de muchos países es promover la actividad física en sus múltiples manifestaciones, favoreciendo la adquisición de hábitos de estilo de vida saludable (López-Alonzo et al., 2012; MINERD, 2014).



Tras esta pregunta pusimos un **justifica su respuesta sea negativa o positiva**, y tuvimos varias respuestas consiguientes:

- Es un contenido más y ofrece muchos recursos para utilizar por el alumnado en su tiempo de ocio deportivo.
- Hay que saber lo que te oferta el entorno.
- Es importante aprender toda la variedad de aspectos de la educación física.
- Es muy importante, ya que puede crear un hábito para la práctica de actividad física fuera del centro escolar.
- Hay que enseñar contenidos que protejan a la salud del alumnado y que adquieran hábitos saludables y conozcan sus beneficios.
- Porque desde EF hemos de abarcar todo el abanico de actividades físicas
- La Educación física debe promover la adquisición de hábitos de vida saludables, por lo que se trata de una buena oportunidad para que conozcan diferentes modalidades que pueden pasar a formar parte de su rutina de actividad física en un futuro.
- Si porque son actividades muy interesantes y al alcance de todos en centros del entorno próximo.
- Bien dada es fundamental y les gusta.

- Es una forma variada y divertida de mejorar la condición física en general y consideramos importante dejar a conocer diferentes formas de ocupar el tiempo de ocio.
- Si, ya que a partir de 3º mucho alumnado deja de practicar su deporte para dedicar más tiempo a sus estudios, y el deporte les exige un horario. Es en 4ºeso y 1ºbto cuando empiezan a poder acudir a gimnasios por su cuenta y en horario flexible para realizar actividades de fitness. Si nosotros en EF les mostramos el catálogo de posibilidades y encuentran alguna que les mole, se apuntarán por cuenta propia, cumpliendo así el objetivo último de la EF: adherirse a la actividad física y practicarla de forma autónoma.
- Son actividades con igual impacto que las demás, pero son de mayor motivación. Es un recurso más para buscar la adherencia a la AF. En su vida cotidiana las realizarán por lo que es adecuado que tengan unos conocimientos previos.

Hay que destacar alguna de ellas, como la penúltima, ya que es de vital importancia la parte que dice que los jóvenes dejan de hacer deporte por los estudios y esto no debería ser así, sino todo lo contrario debería ser una vía de escape de manera que cuando estén estudiando esa hora de entrenamiento les ayude a despejarse un rato, y además la importancia de que sea un hábito y que los padres se lo digan a sus hijos ya que es todo lo contrario lo que hacen.

También, en casi todas las respuestas dicen lo variado e importante que son las actividades fitness y sus beneficios, que deberían enseñarse al igual que otros deportes y modalidades.

¿Cómo piensa que ha evolucionado la presencia de los contenidos de fitness en la Educación Física en los últimos años?

- Rápido
- Se han ampliado las actividades
- Cada vez hay mayor presencia, debido al interés del profesorado por enseñar prácticas físicas de éxito en la sociedad, que son altamente motivacionales entre el alumnado
- Al final es una forma de vida sana q es lo q interesa.
- Pienso que ha evolucionado, pero todavía se necesita mayor formación por parte del profesorado. Pienso que es importante enseñar higiene postural, que el alumno tenga

una base y conozca su cuerpo para después poder aplicar ciertos ejercicios que requieren una buena movilidad y flexibilidad tanto de cadera, de columna o de tobillo, importantísimos para realizar por ejemplo un ejercicio como la sentadilla

- Ha evolucionado favorablemente ya que el que conozcan ese contenido es atractivo para el alumnado para que lo lleven a cabo en su tiempo libre y conozcan los beneficios que para la salud ofrece el Fitness.
- Se ha ampliado
- Incrementando
- El número de posibilidades ha aumentado y esto provoca poder aplicarlos en diferentes niveles.
- En mi opinión yo creo que ha evolucionado positivamente teniendo un papel más importante en el currículo de EF.
- Ha evolucionado las teorías de entrenamiento y sus metodologías
- Cada vez están más presentes, especialmente durante la adaptación a la pandemia del curso 2020/21
- Poco a poco se están incorporando nuevas modalidades a las clases de EF, pero creo que existen dos inconvenientes principales que impide una mayor inclusión, la falta de formación y la falta de presupuesto.
- Depende mucho del profesorado.
- Ha ido aumentando su presencia en las programaciones anuales
- Tras el confinamiento los alumnos los conocen más.
- Progresivo pero lento
- El fitness ha ido evolucionando influenciado por los cambios sociales y culturales. Es bueno que haya diversidad de opciones para realizar actividad física. Hay actividades de fitness que son más tendencia y otras que lo fueron en su día, pero siguen vigentes como el aeróbic.
- Depende de cada profe y del material disponible.
- Ha evolucionado en función de las modas fuera del centro educativo.
- La evolución es muy lenta por la falta de formación inicial y el encarecimiento de algunos materiales

Algunas respuestas dicen: que sobre todo han aumentado después de la pandemia y es totalmente cierto, ya que cuando estuvimos 2 meses encerrados en casa la gente

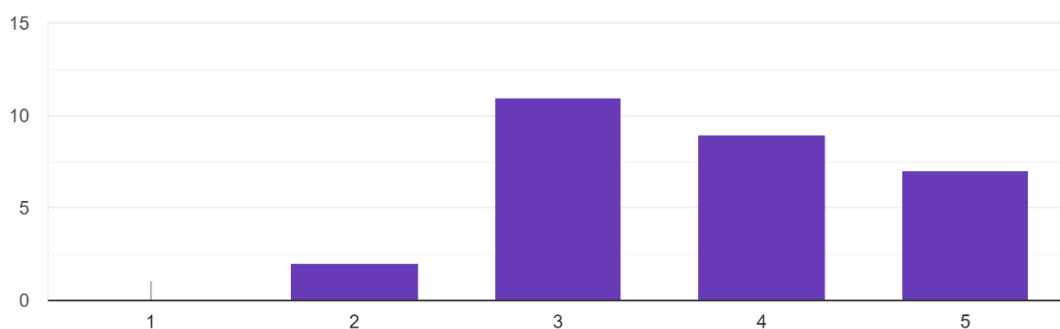
realizaba ejercicio físico y se ponían videos de internet y la mayoría son modalidades de actividades fitness por lo que sean conocido más y muchas que la gente no sabían que existía. Muy importante fue el fitness durante el confinamiento y la poca importancia que se le da en la vida actual y general, y sobre todo en la Educación Física.

Otras de las respuestas han sido que han evolucionado muy rápido, pero otras ponían que la evolución es lenta por la falta de formación y la poca accesibilidad del material por lo que pienso que se refieren más al ámbito escolar, ya que en la mayoría d ellos gimnasios sí que suelen tener material para las actividades que se demandan.

Tenemos también respuestas diciendo que cada vez son más aplicables a la Educación Física, y que se van introduciendo más porque es importante que ellos alumnos conozcan todo tipo de actividades de nuevas tendencias y sobre todo como pueden gustar a los alumnos y de esta manera que puedan realizarla en centros deportivos como ejercicio físico semanal.

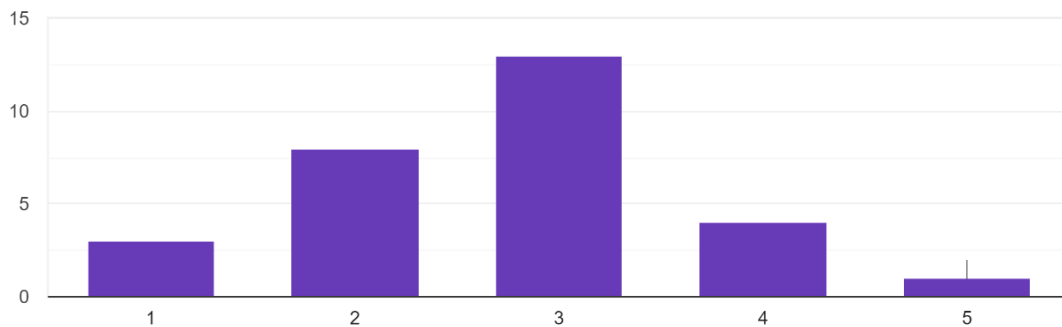
¿Qué importancia le da al fitness dentro de la Educación Física? el 37,9% de los participantes han respondido una importancia media, el 31% han manifestado que le dan bastante importancia y el 24,1% le han dado un porcentaje de mucha importancia, creo que esto se debe a la pregunta de ¿Cuál cree que es el principal motivo por el que hay profesorado de EF que no suele incluir contenidos de Fitness en sus clases? Que habían marcado falta de formación y falta de conocimiento y por eso no se le da tanta importancia como igual se debería merecer

¿Qué importancia le da al fitness dentro de la Educación Física?
29 respuestas



¿Cuál es la importancia que cree que le da en general el profesorado de EF a los contenidos de Fitness en sus clases? al igual que el gráfico anterior la misma importancia es media, y después dos, en conclusión, es que no le dan mucha importancia generalmente a los contenidos de fitness en sus clases, imagino que será por lo mismo que anteriormente hemos dicho, la falta de conocimiento y falta de formación.

Si de verdad se supiese todos los beneficios y modalidades que tiene el fitness creo que cambiaría mucho su perspectiva.

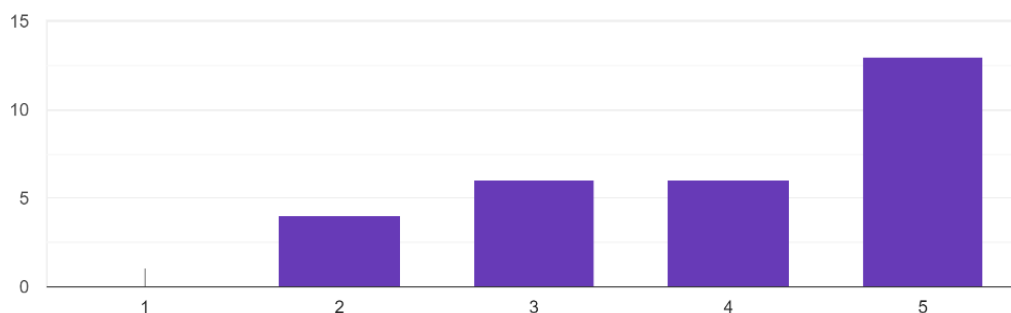


¿Cómo de importante cree que es la formación en Fitness del profesorado en EF?

Ha salido que la mayoría le dan mucha importancia, lo entiendo ya que algunos de ellos habían dicho que ahora está creciendo mucho su demanda y por eso cada vez se debería de ir mejorando su formación para poder realizar sus clases en Educación Física, y enseñar nuevas modalidades, pero la mayor parte de los centros educativos no incluyen en sus contenidos las actividades fitness y por ello esto debería de cambiar e ir incluyéndolos poco a poco, sí que hay algunos institutos que van introduciendo algunas cosas, pero son mínimas.

¿Cómo de importante cree que es la formación en Fitness del profesorado en EF?

29 respuestas



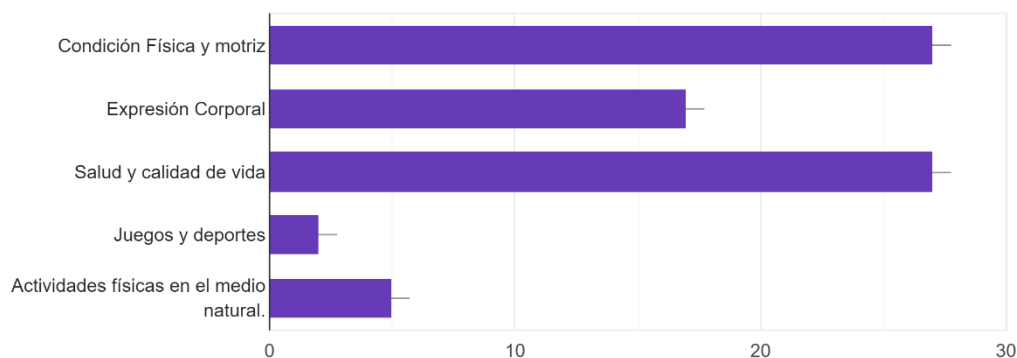
La siguiente pregunta que nos encontramos es: **¿En qué bloque/s de contenidos incluiría las actividades de fitness?** pudiendo marcar todas que consideren oportunas.

La mayoría de las respuestas han coincidido en que la incluirían en los contenidos de condición física y motriz, y, salud y calidad de vida como segunda opción está expresión corporal.

Dentro de la expresión corporal podrían encontrarse por la parte de las actividades coreografiadas, pre-coreografiadas... ya que muchas de ellas se componen de pasos dirigidos con música, luego tenemos también la gestión de la vida activa y valores por la parte de salud, y el realizar actividad física diaria.

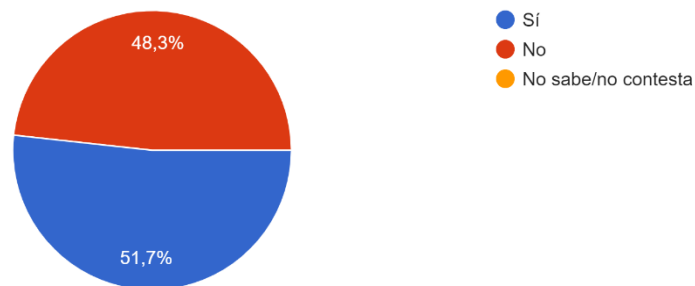
El bloque de salud y calidad de vida muestra diferentes aprendizajes como son los aspectos condicionales de la práctica de actividad física relacionados con la salud, la actividad física saludable (los efectos fisiológicos, primeros auxilios, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios), el diseño, la confección y desarrollo de la vida activa, el análisis del fenómeno deportivo y los valores que transmite, el uso de las TIC para mejorar los aprendizajes de la materia y el desarrollo de valores individuales, sociales y medio ambientales.

El fitness en sí, es actitud física si hacemos una traducción literal al español, por lo que es normal que estuviese dentro de este bloque de contenidos.



En cuanto a la **formación recibida por los estudiantes universitarios en el grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte** hasta hace muy pocos años el fitness no estaba como materia y en la actualidad solo esta como asignatura optativa lo cual la formación no sigue siendo muy alta, por eso está tan igualada la gráfica. También las

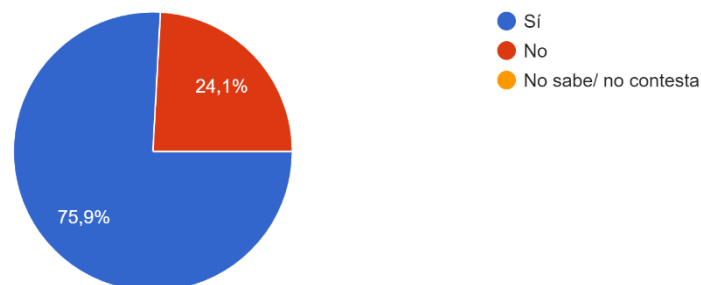
personas mayores de 40 años aproximadamente, no habrán obtenido esos conocimientos por lo que tampoco habrán tenido la asignatura fitness como materia.



También refiriéndonos a la pregunta anterior le preguntamos: **¿has recibido formación específica de fitness tras dejar la universidad?**, 22 personas pusieron que sí y 7 que no.

Esto puede llegar a significar la demanda que hay últimamente y por ello han tenido que ir formándose los profesores cada vez más por la poca formación recibida en la universidad en años anteriores.

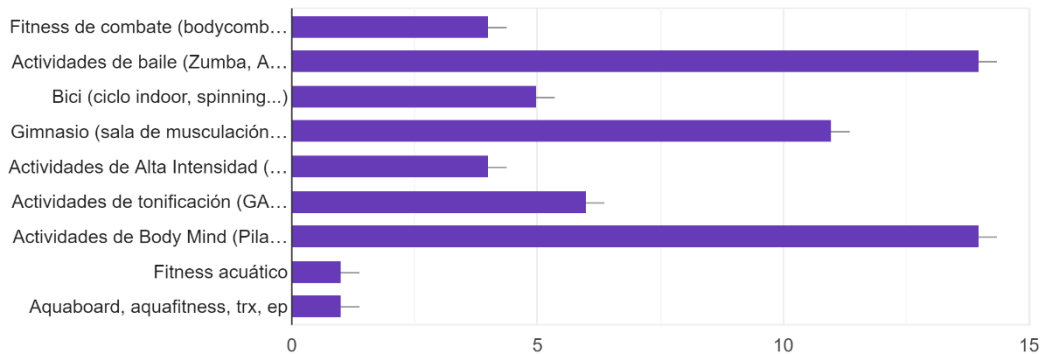
¿Ha recibido formación específica de fitness durante su formación tras dejar la universidad?
29 respuestas



Seguida de esta pregunta, si respondían afirmativamente, tenían que elegir entre una serie de actividades fitness que les proponemos para saber cuáles han sido de las cuales se han formado más tarde. La mayoría han seguido formándose de las actividades de baile y las actividades body mind. Podemos ver una clara diferencia por lo que se puede apreciar cuales son las actividades más solicitadas en la actualidad. Por experiencia propia, haciendo prácticas en un complejo deportivo privado, esto es así, la mayor parte de actividades eran pilares, yoga, zumba, aquagym y sobre todo gimnasio.

En caso de respuesta afirmativa a la pregunta anterior, ¿Qué tipo de formación ha recibido?

23 respuestas



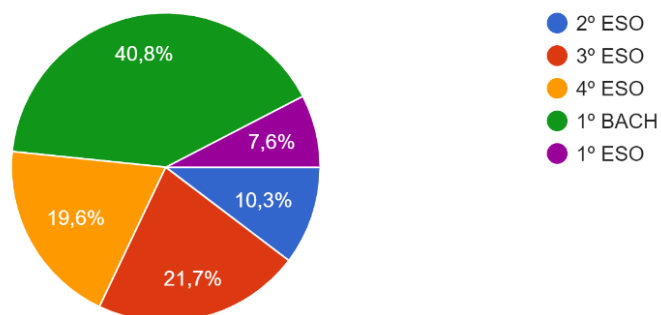
5.2. El fitness en la EF de secundaria en Aragón desde el punto de vista de los alumnos.

Descripción de la muestra (ALUMNADO): Vamos a referirnos a los resultados obtenidos en relación a las variables que definen a la muestra, hablando en este caso del alumnado que ha accedido a participar en el estudio (matriculado en el IES Siglo XXI de Pedrola) dándonos de esta forma una visión general del perfil de la muestra.

La primera pregunta que formulamos a los alumnos fue: **¿En qué curso se encuentran?**, se ve una clara diferencia, en que la mayoría de las contestaciones fueron de personas de 1º de Bachiller, esto se puede deber a la maduración y compromiso de responder el cuestionario alumnos de más edad.

¿En qué curso se encuentra?

184 respuestas



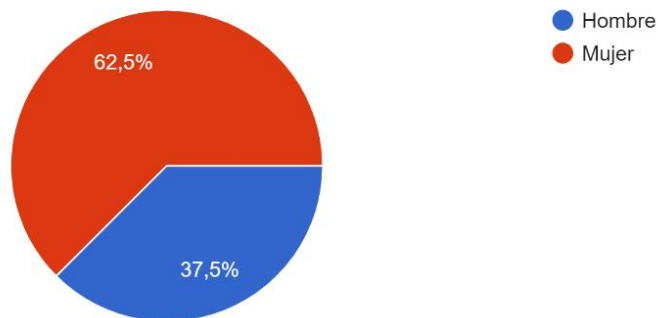
Le preguntamos por su **género** y parece que la mayor parte de las personas que respondieron eran mujeres, también se puede deber por la consecución de los estudios donde las mujeres suelen seguir estudiando más que los hombres.

Las chicas obtienen mejores resultados académicos y presentan menor abandono escolar temprano que los chicos, según los informes Las cifras de la educación en España. Curso 2017-2018 e Igualdad en Cifras 2020, publicados por el Ministerio de Educación y Formación Profesional.

El porcentaje de estudiantes que se gradúa de la ESO con 15 años es en general del 68,6 %, entre las mujeres esta cifra es mayor: del 73 %, frente al 64,3 % de los hombres. Esto significa que ellas repiten menos todos los cursos de Secundaria que ellos, lo que conlleva a que logren titularse a la edad recomendada para hacerlo

Si bien existe mayor presencia masculina en las diferentes etapas educativas obligatorias, más mujeres que hombres logran titularse. Prueba de ello es que la tasa bruta de graduados de la ESO es del 83,2 % para las mujeres frente al 72,7 % para los hombres. Lo mismo sucede en el Bachillerato, donde el 63,4 % quienes obtuvieron el título eran chicas en el curso 2017-2018, mientras que solo el 48,8 % eran chicos.

Género
184 respuestas

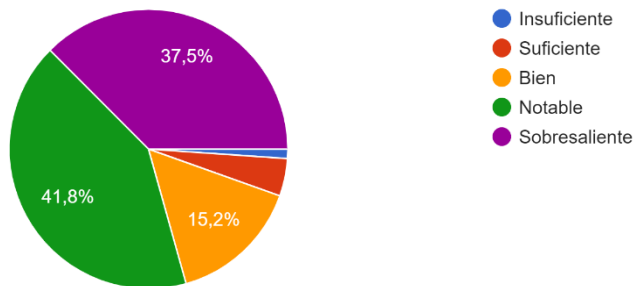


¿Qué calificación tuviste en el último año que cursaste Educación Física?, esta es otra de las preguntas que les cuestionamos y nos dimos cuenta que la mayoría de los alumnos tenían notas notables y sobresalientes. Parece que esto se debe a la poca dificultad que les otorgamos en esta asignatura y las facilidades que les concebimos a los discentes para que aprueben esta materia por la mínima importancia que le conceden. Siendo así, no se le puede dar tan poca importancia a esta asignatura como es la Educación Física estando ahora mismo en una de las más importantes por la salud y la ascendencia de la obesidad infantil y adolescente.

Las metas y objetivos de la educación física son fortalecer a los jóvenes la salud de las personas (Görner, Reineke, 2020; Zanova, 2015), aumentar la motivación por la actividad física (Sawicki, 2018; Pesina, Mishchenko, 2019), adquirir conocimientos en el campo

de la cultura física y el deporte actividades y formar hábitos de vida saludables (Nesterchuk et. al., 2020)

¿Qué calificación tuviste en el último año que cursaste Educación Física?
184 respuestas

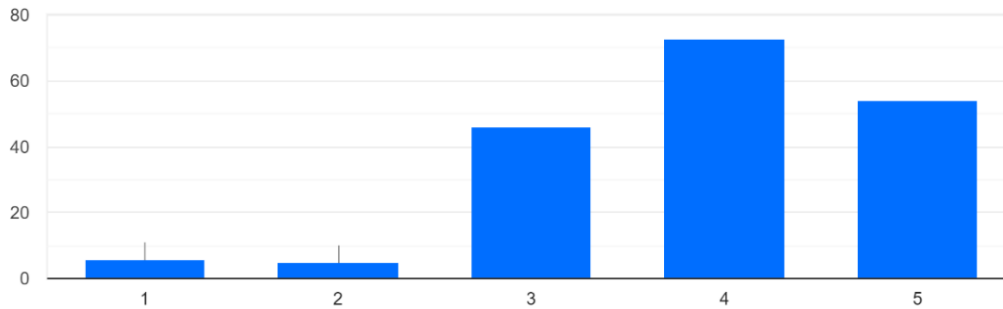


El grado de interés que tienen los alumnos hacia la Educación Física es de “medio” a “bastante”, por lo que podría ser una de las asignaturas preferidas de los discentes y más divertidas. Querría destacar que cuando estuve haciendo las prácticas en este instituto, vi que algunos de los trabajos que tenían que realizar eran crear un baile en tik tok. La profesora decía una canción y luego por clases crear unos pasos y adaptarlos en la canción. Si la clase era muy grande se hacían dos o tres grupos, también hacía que fuese más fácil ponerse de acuerdo que cuando eran grupos grandes. Pude ver en esta actividad gran parte de aceptación por parte del alumnado, y considero que este tipo de tareas ayudan a que el alumnado aumente su interés y tenga predisposición hacia la Educación física. *Tik tok* es una aplicación para compartir vídeos de corta duración muy famosa entre adolescentes de todo el mundo, que ahora mismo todos o casi todos la tienen instalada en sus teléfonos móviles. y puede fomentar la ejecución de coreografías virales. En este caso emplear este tipo de recursos como aliados considero que es un punto a favor del profesorado de la asignatura de Educación Física, y que no hay que dar la espalda a estas aplicaciones que nos pueden acercar al alumnado. Por norma general, podemos considerar al alumnado como muy motivado hacia la asignatura: Cada motivación tiene diferente grado de efectividad en la regulación de la actividad del alumno. En distintas investigaciones (Fox y Biddle, 1988; López y González, 2001; Martín Albo, 2000; Moreno, 1999) la tendencia a la máxima satisfacción por la clase de Educación Física se expresa esencialmente a partir de los motivos intrínsecos derivados de la actividad, traducidos en mayor participación del alumno, sentimiento de competencia, mayor entrega y persistencia en la tarea. Por ello, el estudio del contenido de la motivación,

intrínseca o extrínseca, podría ser importante para el profesor, ya que le permitiría elaborar estrategias educativas dirigidas a potenciar el desarrollo del interés por la asignatura que imparte, como factor que garantiza un aprendizaje efectivo (López y González, 2001). Pero este aspecto no era objeto de estudio en el actual trabajo.

Manifiesta tu grado de interés sobre la Educación Física

184 respuestas

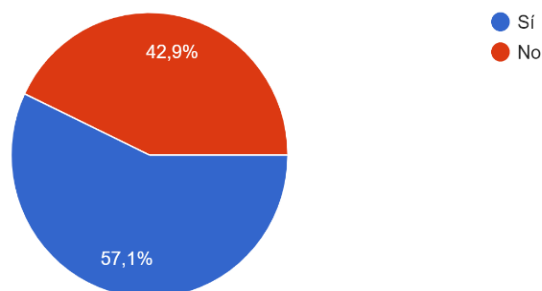


Estas respuestas a la cuestión **¿han practicado alguna vez actividades de Fitness en la asignatura de Educación Física?** resultan un poco contradictorias, porque 105 alumnos dicen que si y 79 dicen que no. El alumnado hja cursado sus estudios en el mismo centro y conb el mismo profesorado. Podría darse el caso de que, por desconocimiento, algunos pueden considerar que algunos contenidos que se hayan incluido por los profesores sean fitness y otros no lo consideren como contenido de fitness

Si echamos la vista a la parte de las preguntas de los profesores, les preguntamos si solían incluir actividades fitnesss en su programación, y la mayoría respondió que si, solo un 10% dijo que no la incluía, por lo que podríamos decir que los chicos si que han practicado actividades fitness en sus clases de Educación Física.

¿Ha practicado alguna vez actividades de Fitness en la asignatura de Educación Física?

184 respuestas

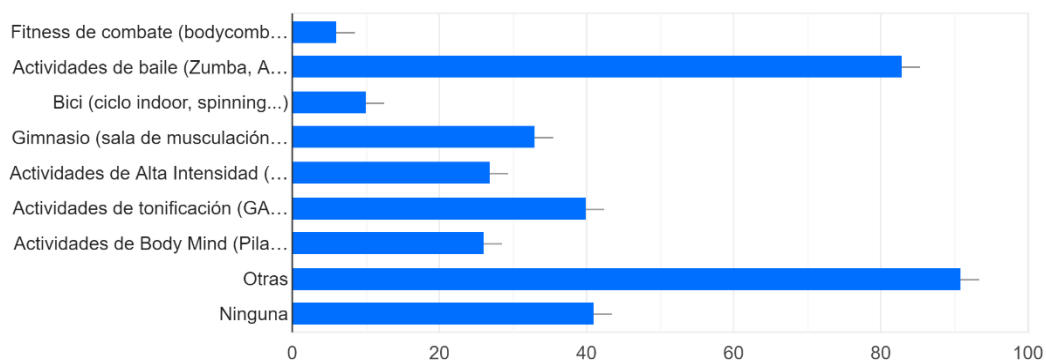


En la cuestión **¿cuál o cuáles de estas actividades ha practicado dentro del instituto?**, 92 personas dijeron “otras actividades”, por lo que parece que los alumnos igual no saben diferenciar cuáles son o no saben cómo se llaman, y puede que estén incluidas en estas otras los circuitos de tonificación muscular que han realizado en el bloque de contenidos de Condición física. Luego, 83 alumnos/as han respondido que han realizado actividades de fitness de baile, aunque los docentes manifiestan haber aplicado sevillanas, merengue y rock and roll, pero no zumba, aerobic etc... Algún participante también menciona haber practicado en las horas de EF escolar algo de tonificación, lo que seguramente se ha realizado sin aparatos de musculación ni pesas, puesto que el centro no cuenta con dicho equipamiento, y se ha podido plantear con autocargas y materiales propios de un centro educativo como balones medicinales, etc.

En relación a este punto, las actividades de fitness han mostrado su utilidad para mejorar la condición física dentro del contexto de EF escolar. Hay diversos estudios donde estas actividades se han aplicado con éxito. Hay estudios que han tratado de evidenciar qué tipo de ejercicio físico es el más eficaz para mejorar la condición física en el contexto de la EF: entrenamientos HIIT (Costigan et al., 2016), de fuerza (Lloyd et al., 2014) o de resistencia (Schmidt et al., 2013).

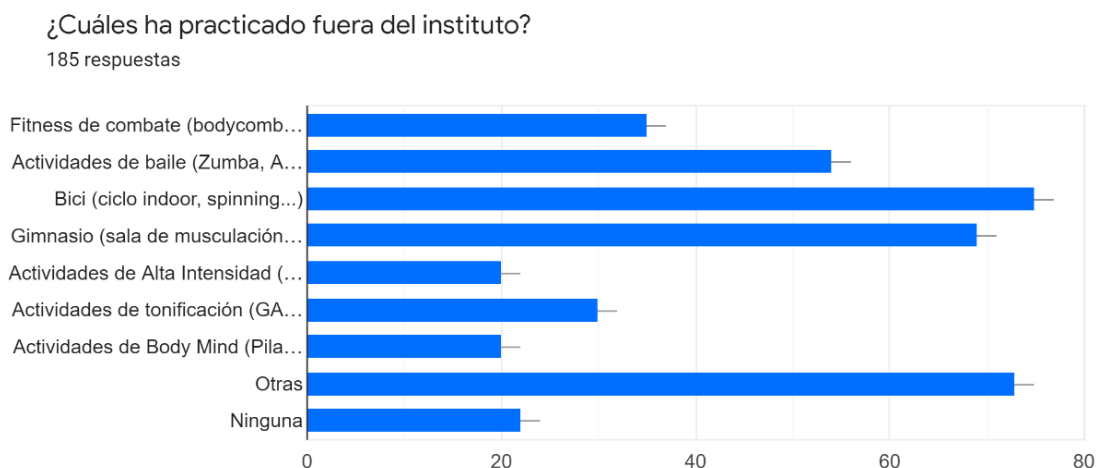
¿Cuál o cuáles de estas actividades ha practicado dentro del instituto?

184 respuestas



¿Cuáles ha practicado fuera del instituto? Podemos observar alguna diferencia con la anterior pregunta, ya que han aumentado el número de alumnos/as que han realizado actividades de Fitness fuera del instituto. Por ejemplo, en el instituto no han hecho spinning o ciclo indoor, y fuera del instituto es la que más resultados ha obtenido. Podemos ver aquí, quemuchos han practicado fitness de combate y luego hay muchos que

ha puesto “otros”. Como se puede observar en el gráfico, hay un alto porcentaje de alumnos/as que han practicado actividades de fitness fuera del centro escolar, y este es un dato positivo, puesto que los niveles de actividad física disminuyen dramáticamente durante la adolescencia, y las estimaciones globales sugieren que el 80% no está cumpliendo pautas de actividad física (Hallal et al., 2012). Hay claramente una necesidad de que los investigadores encuentren formas novedosas de ayudar a los adolescentes a participar en actividad física beneficiosa para la salud (por ejemplo, actividad física de alta intensidad) actividad física y ejercicios de fortalecimiento muscular y óseo) (Dobbins, Husson, DeCorby, y LaRocca, 2013; Faigenbaum, Lloyd y Myer, 2013; lubanos, Morgan, Cliff, Barnett y Okely, 2010; Stratton et al., 2004).

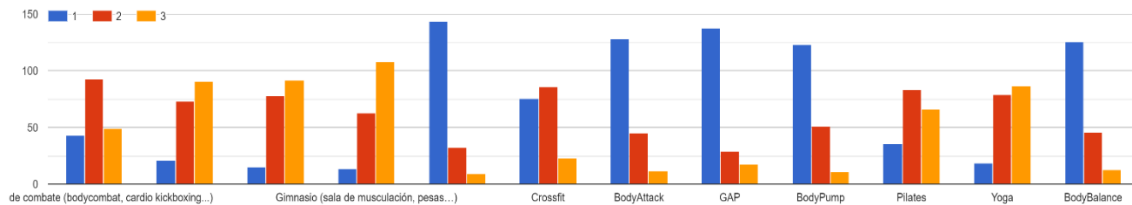


¿Qué grado de conocimiento tiene de las siguientes actividades? (1: No conozco la actividad, 2: conozco el nombre, 3: la conozco bastante). Por lo visto las más conocidas son gimnasio, actividades de baile y actividades con bicicleta. La menos conocida ha sido HIIT, GAP, body attack y body balance, esto puede deberse a que son actividades bastante novedosas y no son tan conocidas por el público.

Se ha propuesto que la promoción de la actividad física para los adolescentes debe centrarse en la diversión actividades para toda la vida que pueden llevarse fácilmente a la edad adulta, como programas de ejercicios que satisfagan las necesidades y motivaciones tanto de niñas como de niños (Biddle, Atkin, Cavill y Foster, 2011) (Dobbins et al., 2013; Faigenbaum et al., 2013; Lubans et al., 2010; Stratton et al., 2004). Dado que las escuelas ocupan una posición única para proporcionar actividad física oportunidades para los adolescentes, es conveniente que exploran nuevos programas de actividad física basados

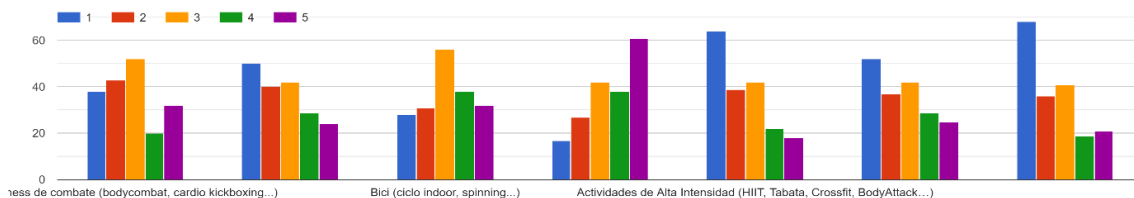
en el acondicionamiento físico que involucran a los jóvenes y los equipan con las habilidades necesarias para ser físicamente activo dentro y más allá del entorno escolar (Lubans, Morgan, Aguiar y Callister, 2011)

¿Qué grado de conocimiento tiene de las siguientes actividades? (1: No conozco la actividad, 2: conozco el nombre, 3: la conozco bastante).



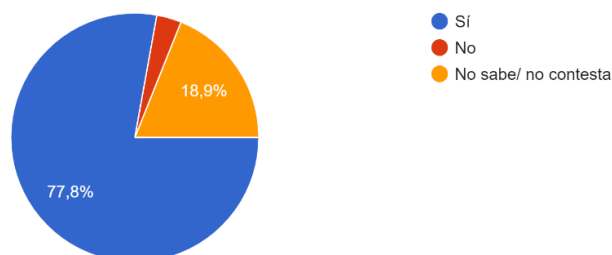
Incluyendo las mismas actividades de fitness, **les preguntamos por su interés hacia ellas** y estos han sido los siguientes resultados: parece que por las que tienen más interés son por los gimnasios y las que menos interés actividades de bodymind y actividades de alta intensidad. En verdad se puede comprobar que hay más puntuación de menos interés que de muchísimo interés, esto quiere decir que la actividad física en adolescentes está bajando por cualquier tipo de deporte, ya que hay una gran variedad y solo muestran mucho interés en una de las actividades.

¿Qué interés tiene hacia las siguientes actividades? (1: nada de interés; 5: Muchísimo interés)



El 77,8 % de los alumnos piensan que **se podría plantear este tipo de actividades en Educación Física** y el 3,2% han respondido que no, el porcentaje que sobra no han sabido y no han contestado.

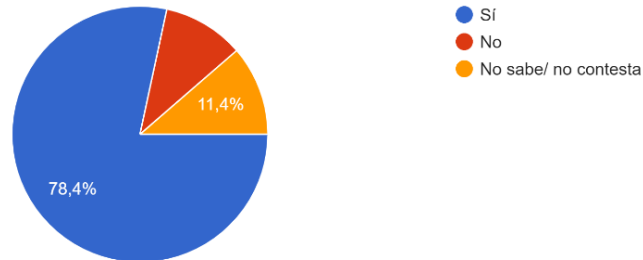
¿Cree que se podría plantear este tipo de actividades en Educación Física?
185 respuestas



El resultado de la siguiente respuesta ha sido muy parecido a la anterior un 78,4 % ha dicho que, sí **que le gustaría que este tipo de actividades se impartiesen en las clases de Educación Física**, y el 10,3 % han respondido de forma negativa.

¿Te gustaría que este tipo de actividades se impartiesen en las clases de Educación Física?

185 respuestas



6. CONCLUSIONES

En relación al profesorado:

- La mayoría de los docentes incluyen contenidos relacionados con el fitness en sus programaciones (90%), y parece que la falta de formación específica y/o falta de conocimientos son las razones por las que el resto de profesorado no los incluye.
- El profesorado participante ha implementado principalmente en sus sesiones de EF actividades dirigidas colectivas relacionadas con el baile como Zumba, Aeróbic, y Step. seguido de pilates, yoga, bodybalance. También un alto porcentaje aplica actividades de cuerpo y mente (Pilates, yoga, espalda sana...), y en menor medida de llevan a cabo actividades de tonificación muscular, de alta intensidad, de fitness de combate, de entrenamiento en sala, y de ciclo indoor, en este orden.
- La totalidad del profesorado encuestado considera que el alumnado de Secundaria debe conocer las actividades de fitness en la asignatura de EF, otorgándole a este tipo de contenidos una importancia media (38%), alta (31%), o muy alta (24%) dentro de la asignatura, y la gran mayoría piensa que la formación en relación al fitness de los futuros docentes es de gran importancia.
- En relación al bloque de contenidos en el que incorporarían las actividades de fitness, la mayoría lo haría en los bloques de condición física y motriz, y salud y calidad de vida. Algunos también los incluirían en el bloque de Expresión Corporal (por el soporte musical empleado en muchas de las actividades de fitness).
- Al consultarles si han recibido formación específica en fitness durante su etapa universitaria, un 76% afirma haberlo hecho, y la mayor parte ha recibido formación posterior en actividades de baile y de cuerpo y mente.

En relación al alumnado:

- La mayoría del alumnado resalta que la mayor parte de las veces que han realizado fitness en el instituto han sido del ámbito de baile, lo que quiere decir que es la cual más conocimientos tendrán sus profesores de Educación Física o la que más fácil se les hace realizarla.
- Al consultarles su calificación en la asignatura de Educación Física el mayor porcentaje obtenido era sobresaliente, lo que quiere decir que podría ser una de las



materias favoritas para los discentes. Por ello su implicación en esta asignatura y gusto por ella.

7. BIBLIOGRAFIA

- Abadía, J. B. (2014). *Tratamiento curricular del Fitness en la Educación Física Secundaria en Aragón. Análisis y ejemplos de intervención* (Doctoral dissertation, Universidad de Zaragoza).
- American College of Sports Medicine [ACSM] (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9na. ed., pp. 19-36, 40-57, 162-180). Philadelphia, PA: Lipincott Williams & Wilkins.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The fitness revolution. Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 23(4), 91-112. doi:10.2478/ssr-2014- 0006 Aránguiz, H.
- Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, Sutton J, McPherson B, (1990). *Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge*. Champaign: Human Kinetics; 1990.
- Brito, R. D. J. D. (2020). Riesgos, beneficios y parámetros metodológicos del entrenamiento de la fuerza en la pubertad y la adolescencia: revisión sistemática. *LIBRO DE ACTAS*, 421.
- Chavarrías Olmedo, M. (2021). Beneficios para la salud de las actividades colectivas de fitness: Ciclo Indoor, Zumba y BodyPump.
- Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Hillman, C. H. y Lubans, D. R. (2016). HighIntensity Interval Training for Cognitive and Mental Health in Adolescents. En *Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 48, Número 10). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000993>.
- Escalante, Yolanda. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.

- Estrada-Marcén, N., Sanz-Gonzalo, G., Simón-Grima, J., Casterad-Seral, J. y Roso-Moliner, A. (2019). Los centros de fitness de la ciudad de Zaragoza. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 4(135), 118-136. doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/1).135.08.
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., & Myer, G. D. (2013). Youth resistance training: Past practices, new perspectives, and future directions. *Pediatric Exercise Science*, 25(4), 591–604
- Fox, K. & Biddle, S. (1988). The child's perspective in physical education. Part 2: Children's participation motive. *The British Journal of Physical Education*, 19, 79- 82.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380 (9838), 247–257.
- Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, 262.
- Hauck, E.R. y Blumenthal, J.A. (1992). Obsessive and compulsive traits in athletes. *Sports Medicine*, 14, 215-227.
- Iborra, D. (2004). *Industrial Fitness&Wellness*. Monográfico. *Profesiones en el deporte*, 82.
- Kirkland, A. (2014). What Is Wellness Now?. *J Health Polit Policy Law*, 39 (5), 957–970.
- López, A. y González, V. (2001). Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 32. Consultado el 22 de enero de 2003 en: <http://efdeportes.com/efd32/satisf.htm>.

- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., Brewer, C., Pierce, K. C., McCambridge, T. M., Howard, R., Herrington, L., Hainline, B., Micheli, L. J., Jaques, R., Kraemer, W. J., McBride, M. G., Best, T. M., Chu, D. A., Alvar, B. A. y Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498-505. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952>.
- Lemos, I. M., & González-Sastre, B. (2016). El mercado del fitness en España: Un estudio exploratorio sobre el perfil económico del segmento low-cost.(The Spanish fitness market: An exploratory study of the economic profile of this low-cost segment). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(33), 197-206.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019–1035.
- Marín Rubio, K. (2021). ¿Moldeando cuerpos a través del fitness o moldeando el fitness a través de los cuerpos? Unidad Didáctica implementada en Educación Física Secundaria para la mejora del autoconcepto físico y su conciencia crítica.
- Martín-Albo, J. (2000). La motivación en los deportes de equipo: análisis de las motivaciones de inicio, mantenimiento, cambio y abandono. Un programa piloto de intervención. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24. Consultado el 14 de marzo de 2003 en: <http://www.efdeportes.com/efd24/tj.htm>.
- Martínez-Baena A, Mayorga-Vega D, Viciano J. Motivación hacia la Educación Física y su relación con la condición física saludable en escolares de Educación Secundaria Obligatoria. *Nutr Hosp*. 2016 jul 19;33(4):397. Spanish. doi: 10.20960/nh.397. PMID: 27571672.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.

- Mischenko, N. Y., Kolokoltsev, M., Romanova, E., Tsapov, E., Ustselemov, S., Tsaytler, E., ... & Purevdorj, D. (2020). Pilates program use for high school girls' additional physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3485-3490.
- Mónaco, M., Sevilla Moya, J. C., Violán Fors, M., Schack, M., & Calvo Terrades, M. (2013). Beneficios de la actividad física para la salud en la infancia y la adolescencia. *Pediatr. catalan*, 55-62.
- Moreno, J. A. (1999). *Motricidad Infantil. Aprendizaje y desarrollo a través del juego*. Murcia: DM.
- Moreno, J. A., & Hellín, M. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *Revista electrónica de investigación educativa*, 9(2), 1-20.
- Nesterchuk N., Grygus I., Ievtukh M., Kudriavtsev A., & Sokołowski D. (2020). Impact of the wellness program on the quality of life of students. *Journal of Physical Education and Sport*, 20: 929-938, DOI:10.7752/jpes.2020.s2132.
- Ortuno Sanchez, Felipe (2009). *Trastornos de ansiedad, adaptativos y somatomorfos. Lecciones de psiquiatría*. Editorial médica paramericana.
- ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. (02):819.
- Pate, R. (2012). *The envilving definition of physical fitness*. Deparment of Physical Education, University of South Carolina. Colombia.
- Pesina, O N, & Mishchenko, N Y. (2019). Influence of method of complex use of fitness products on functional state of respiratory system activity and physical fitness

of children 13-14 years old. *Physical education. Sport. Tourism, motor recreation*, Vol. 4, (4), 42-48. (In Russ.).

- Polo Pérez, G., & Estrada Marcén, N. C. "El ámbito del fitness en la ciudad de Zaragoza: Tipología de centros y actividades ofertadas.
- Porter, K. (1985). Psychological characteristics of de average female runner. *Physician and Sportsmedicine*, 13, 171-175.
- Reverter Masià, J., & Barbany Cairó, J. R. (2007). Del gimnasio al ocio-salud Centros de Fitness, Fitness Center, Fitness & Wellness, Spa, Balnearios, Centros de Talasoterapia, Curhotel. *Apunts. Educación física y deportes*, 2007, núm. 90, p. 59-68.
- Salguero, J.B. (2007). Clasificación de las actividades dirigidas en los centros de fitness. Alto rendimiento. Ciencia deportiva, entrenamiento y fitness. Extraído el 18 de febrero del 2022 de <http://altorendimiento.com/clasificacion-de-las-actividades-dirigidas-enlos-centros-de-fitness/>.
- Santos, M (2009). Montar un gimnasio, una sana y rentable inversión. Extraído el 11 de febrero de 2022 de <http://www.emprendedores.es/crear-una-empresa/plan-de-negocio-gimnasio>.
- Sawicki, Z. (2018). Conditions for participation in sports-recreational activity of youth from Alpine regions of Germany, Austria and Switzerland. University of Business in Wroclaw, Wroclaw
- Schmidt, M., Valkanover, S., Roebbers, C. y Conzelmann, A. (2013). Promoting a functional physical self-concept in physical education: Evaluation of a 10-week intervention. *European Physical Education Review*, 19(2), 232-255. <https://doi.org/10.1177/1356336X13486057>.
- Stratton, G., Jones, M., Fox, K. R., Tolfrey, K., Harris, J., Maffulli, N., . . . Frostick, S. P. (2004). BASES position statement on guidelines for resistance exercise in young people. *Journal of Sports Sciences*, 22, 383–390.

- Teruelo, B. (2012). Innovación, vanguardias y perspectivas en el Fitness. Extraído el 11 de febrero de 2022 de <http://www.fagde.org/archivos/Tendencias-en-fitness.pdf>.
- Vega, O, Valcarce-Torrente, M, Romero-Caballero, A. (2022). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para 2022. *Retos*, 44, 625-635. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91036>.
- Zanova, V. O., & Romanenko, N.I. (2015). Physical education program for high school students based on fitness facilities. *Bulletin of Science and Practice*, 11 (12), 316-320.

8. ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO PARA ALUMNOS

Hola, soy Ana Herrero. Necesito vuestra ayuda para la realización de mi Trabajo Fin de Grado sobre las Actividades de Fitness en Secundaria. Estaría muy agradecida de que rellenaseis este cuestionario totalmente anónimo, que solo os llevará unos 5 minutos.

Muchas gracias por vuestra colaboración

PROTECCION DE DATOS

¿Cómo se van a tratar mis datos personales?

Información básica sobre protección de datos.

Toda la información recogida se tratará conforme a lo establecido en la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal (Reglamento UE 2016/679, de 27 de abril, conocido como Reglamento General de Protección de Datos y Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales) y siguiendo los protocolos éticos en investigación, incluyendo en caso de ser necesario la previa aprobación del Comité de Ética de la Investigación de Aragón (CEICA).

Responsable del tratamiento: Universidad de Zaragoza

Responsable interno: Nerea Estrada Marcen

Finalidad: Los datos que nos proporcione serán tratados exclusivamente para el trabajo de investigación a los que hace referencia este documento.

Legitimación: El tratamiento de los datos de este estudio queda legitimado por su consentimiento a participar.

Destinatarios: No se cederán datos a terceros salvo obligación legal.

Duración: Los datos personales serán destruidos una vez se haya cumplido con la finalidad para la que se recabaron y para las posibles revisiones o determinación de responsabilidades. Los resultados objeto de explotación, completamente anonimizados y sin datos personales, podrán ser conservados para su posible reutilización en otros

trabajos de investigación. A partir de los resultados de la investigación, se podrán elaborar comunicaciones científicas para ser presentadas en congresos o revistas científicas, pero se harán siempre con datos agrupados y nunca se divulgará nada que le pueda identificar.

Derechos: Podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, de limitación y oposición a su tratamiento, de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD 2016/679) ante el Investigador Principal y responsable interno de este tratamiento, cuyos datos de contacto figuran en el encabezamiento de este documento, o dirigiendo un correo electrónico al Delegado/a de Protección de Datos de la Universidad de Zaragoza (dpd@unizar.es). o, en reclamación, a la Agencia Española de Protección de Datos (www.aepd.es).

La Universidad de Zaragoza cuenta con una página donde ofrece amplia información respecto de este tratamiento y de su política de protección de datos, así como formularios para el ejercicio de sus derechos: <http://protecciondatos.unizar.es/>

A partir de los resultados del trabajo de investigación, se podrán elaborar comunicaciones científicas para ser presentadas en congresos o revistas científicas, pero se harán siempre con datos agrupados y nunca se divulgará nada que le pueda identificar.

El tratamiento de sus datos personales se realizará utilizando técnicas para mantener su anonimato mediante el uso de códigos aleatorios, con el fin de que su identidad personal quede completamente oculta durante el proceso de investigación.

A partir de los resultados del trabajo de investigación, se podrán elaborar comunicaciones científicas para ser presentadas en congresos o revistas científicas, pero se harán siempre con datos agrupados y nunca se divulgará nada que le pueda identificar.

¿Acepta la política de privacidad de Google
<https://forms.gle/imLPnWd938kmftrs8?>

- Si
- No

¿Acepta que los datos registrados en este cuestionario sean tratados con fines académicos y/o de investigación?:

- Si
- No

SECCIÓN PREGUNTAS

1. ¿En qué curso se encuentra?

- 1° ESO
- 2° ESO
- 3° ESO
- 4° ESO
- 1° BACH

2. Género

- Hombre
- Mujer

3. ¿Qué calificación tuviste en el último año que cursaste Educación Física?

- Insuficiente
- Suficiente
- Bien
- Notable
- Sobresaliente

4. Manifiesta tu grado de interés sobre la Educación Física

1. Nada de interés
2. .
3. .
4. .
5. Bastante interés

5. ¿Ha practicado alguna vez actividades de Fitness en la asignatura de Educación Física?

- Si
- No

6. ¿Cuál o cuáles de estas actividades ha practicado dentro del instituto?

- Fitness de combate (bodycombat, cardio kickboxing...)
- Actividades de baile (Zumba, Aerobic, Step...)
- Bici (ciclo indoor, spinning...)
- Gimnasio (sala de musculación, pesas...)
- Actividades de Alta Intensidad (HIIT, Tabata, Crossfit, BodyAttack...)

- Actividades de tonificación (GAP, BodyPump, Circuitos de Tonificación...)
- Actividades de Body Mind (Pilates, Yoga, BodyBalance...)
- Otras
- Ninguna

7. ¿Cuáles ha practicado fuera del instituto?

- Fitness de combate (bodycombat, cardio kickboxing...)
- Actividades de baile (Zumba, Aerobic, Step...)
- Bici (ciclo indoor, spinning...)
- Gimnasio (sala de musculación, pesas...)
- Actividades de Alta Intensidad (HIIT, Tabata, Crossfit, BodyAttack...)
- Actividades de tonificación (GAP, BodyPump, Circuitos de Tonificación...)
- Actividades de Body Mind (Pilates, Yoga, BodyBalance...)
- Otras
- Ninguna

8. ¿Qué grado de conocimiento tiene de las siguientes actividades? (1: No conozco la actividad, 2: conozco el nombre, 3: la conozco bastante).

- Fitness de combate (bodycombat, cardio kickboxing...)
- Actividades de baile (Zumba, Aerobic, Step...)
- Bici (ciclo indoor, spinning...)
- Gimnasio (sala de musculación, pesas...)
- HIIT
- Crossfit
- BodyAttack
- GAP
- BodyPump
- Pilates
- Yoga
- BodyBalance

9. ¿Qué interés tiene hacia las siguientes actividades? (1: nada de interés; 5: Muchísimo interés)

- Fitness de combate (bodycombat, cardio kickboxing...)

- Actividades de baile (Zumba, Aerobic, Step...)
- Bici (ciclo indoor, spinning...)
- Gimnasio (sala de musculación, pesas...)
- Actividades de Alta Intensidad (HIIT, Tabata, Crossfit, BodyAttack...)
- Actividades de tonificación (GAP, BodyPump, Circuitos de Tonificación...)
- Actividades de Body Mind (Pilates, Yoga, BodyBalance...)

10. ¿Cree que se podría plantear este tipo de actividades en Educación Física?

- Sí
- No
- No sabe/ no contesta

11. ¿Te gustaría que este tipo de actividades se impartiesen en las clases de Educación Física?

- Sí
- No
- No sabe/ no contesta

ANEXO 2.

CUESTIONARIO PARA DOCENTES

Hola, soy Ana Herrero. Necesito vuestra ayuda para la realización de mi Trabajo Fin de Grado sobre las Actividades de Fitness en Secundaria. Estaría muy agradecida de que rellenaseis este cuestionario totalmente anónimo, que solo os llevará unos 5 minutos.

Muchas gracias por vuestra colaboración

PROTECCION DE DATOS

¿Cómo se van a tratar mis datos personales?

Información básica sobre protección de datos.

Toda la información recogida se tratará conforme a lo establecido en la legislación vigente en materia de protección de datos de carácter personal (Reglamento UE 2016/679, de 27 de abril, conocido como Reglamento General de Protección de Datos y Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales) y siguiendo los protocolos éticos en investigación, incluyendo en caso de ser

necesario la previa aprobación del Comité de Ética de la Investigación de Aragón (CEICA).

Responsable del tratamiento: Universidad de Zaragoza

Responsable interno: Nerea Estrada Marcen

Finalidad: Los datos que nos proporcione serán tratados exclusivamente para el trabajo de investigación a los que hace referencia este documento.

Legitimación: El tratamiento de los datos de este estudio queda legitimado por su consentimiento a participar.

Destinatarios: No se cederán datos a terceros salvo obligación legal.

Duración: Los datos personales serán destruidos una vez se haya cumplido con la finalidad para la que se recabaron y para las posibles revisiones o determinación de responsabilidades. Los resultados objeto de explotación, completamente anonimizados y sin datos personales, podrán ser conservados para su posible reutilización en otros trabajos de investigación. A partir de los resultados de la investigación, se podrán elaborar comunicaciones científicas para ser presentadas en congresos o revistas científicas, pero se harán siempre con datos agrupados y nunca se divulgará nada que le pueda identificar.

Derechos: Podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, de limitación y oposición a su tratamiento, de conformidad con lo dispuesto en el Reglamento General de Protección de Datos (RGPD 2016/679) ante el Investigador Principal y responsable interno de este tratamiento, cuyos datos de contacto figuran en el encabezamiento de este documento, o dirigiendo un correo electrónico al Delegado/a de Protección de Datos de la Universidad de Zaragoza (dpd@unizar.es). o, en reclamación, a la Agencia Española de Protección de Datos (www.aepd.es).

La Universidad de Zaragoza cuenta con una página donde ofrece amplia información respecto de este tratamiento y de su política de protección de datos, así como formularios para el ejercicio de sus derechos: <http://protecciondatos.unizar.es/>

A partir de los resultados del trabajo de investigación, se podrán elaborar comunicaciones científicas para ser presentadas en congresos o revistas científicas, pero se harán siempre con datos agrupados y nunca se divulgará nada que le pueda identificar.

El tratamiento de sus datos personales se realizará utilizando técnicas para mantener su anonimato mediante el uso de códigos aleatorios, con el fin de que su identidad personal quede completamente oculta durante el proceso de investigación.

A partir de los resultados del trabajo de investigación, se podrán elaborar comunicaciones científicas para ser presentadas en congresos o revistas científicas, pero se harán siempre con datos agrupados y nunca se divulgará nada que le pueda identificar.

¿Ha leído y acepta la Política de Privacidad de la Universidad de Zaragoza: Poner enlace al documento de información extensa y de Google:
<https://policies.google.com/privacy?>

- Si Acepto
- No Acepto

¿Acepta participar en este estudio respondiendo a las siguientes preguntas?

- Sí
- No

SECCIÓN PREGUNTAS

1. ¿Qué edad tiene? _____

2. Género

- Mujer
- Hombre

3. Lugar en el que se encuentra el centro donde ejerce:

- Población menos de 5000 habitantes
- Población entre 5000 y 10000 habitantes
- Población entre 10000 y 20000 habitantes
- Población entre 20000 y 50000 habitantes
- Población de más de 50000 habitantes

4. Provincia en la que se encuentra el centro

- Zaragoza
- Huesca
- Teruel

5. Tipología del centro donde imparte la enseñanza

- Público

- Privado
 - Concertado
- 6. Años de experiencia docente: _____**
- 7. ¿Suele incluir contenidos en Fitness en sus programaciones?**
- Si
 - No
- 8. En caso de no incluir contenidos de Fitness en sus clases, justifica el motivo**

- 9. ¿Cuál cree que es el principal motivo por el que hay profesorado de EF que no suele incluir contenidos de Fitness en sus clases? marca todas las respuestas que considere**
- Falta de conocimiento
 - Falta de competencia
 - Falta de formación
 - No los consideran adecuados
 - No sabe/ no contesta
- 10. ¿Se ha visto “obligado/a” a impartir contenidos relacionados con el Fitness en alguna ocasión en sus clases de EF porque lo indicaba la programación?**
- Sí
 - No
 - No sabe/No contesta
- 11. ¿Cuál o cuáles de estas actividades ha realizado en sus clases de Educación Física? Marca aquella actividad o actividades de fitness que haya aplicado en sus clases.**
- Fitness de combate (bodycombat, cardio kickboxing...)
 - Actividades de baile (Zumba, Aerobic, Step...)
 - Bici (ciclo indoor, spinning...)
 - Gimnasio (sala de musculación, pesas...)
 - Actividades de Alta Intensidad (HIIT, Tabata, Crossfit, BodyAttack...)
 - Actividades de tonificación (GAP, BodyPump, Circuitos de Tonificación...)
 - Actividades de Body Mind (Pilates, Yoga, BodyBalance...)

- Otras

12. De las siguientes actividades de fitness ¿Cuáles considera aplicables en EF?

(1: nada aplicable; 5: muy aplicable)

- Fitness de combate (bodycombat, cardio kickboxing...)
- Actividades de baile (Zumba, Aerobic, Step...)
- Bici (ciclo indoor, spinning...)
- Gimnasio (sala de musculación, pesas...)
- Actividades de Alta Intensidad (HIIT, Tabata, Crossfit, BodyAttack...)
- Actividades de tonificación (GAP, BodyPump, Circuitos de Tonificación...)
- Actividades de Body Mind (Pilates, Yoga, BodyBalance...)
- Otras

13. ¿Considera que es importante para el alumnado conocer este tipo de actividades desde la asignatura de Educación Física?

- Si
- No

14. Justifica si lo desea su respuesta, sea negativa o positiva, a la anterior pregunta_____

15. ¿Cómo piensa que ha evolucionado la presencia de los contenidos de fitness en la Educación Física en los últimos años? _____

16. ¿Qué importancia le da al fitness dentro de la Educación Física?

1. Nada de importancia
- 2.
3. Algo de importancia
- 4.
5. Mucha importancia

17. ¿Cómo de importante cree que es la formación en Fitness del profesorado en EF?

1. Nada importante
2. .
3. .
4. .

5. Bastante importante

18. ¿En qué bloque/s de contenidos incluiría las actividades de fitness? Marque tantas respuestas como considere oportunas”

- Condición Física y motriz
- Expresión Corporal
- Salud y calidad de vida
- Juegos y deportes
- Actividades físicas en el medio natural.

19. ¿Ha recibido formación específica de fitness durante su formación universitaria?

- Sí
- No
- No sabe/no contesta

20. ¿Ha recibido formación específica de fitness durante su formación tras dejar la universidad?

- Sí
- No
- No sabe/no contesta

21. En caso de respuesta afirmativa a la pregunta anterior, ¿Qué tipo de formación ha recibido?

- Fitness de combate (bodycombat, cardio kickboxing...)
- Actividades de baile (Zumba, Aerobic, Step...)
- Bici (ciclo indoor, spinning...)
- Gimnasio (sala de musculación, pesas...)
- Actividades de Alta Intensidad (HIIT, Tabata, Crossfit, BodyAttack...)
- Actividades de tonificación (GAP, BodyPump, Circuitos de Tonificación...)
- Actividades de Body Mind (Pilates, Yoga, BodyBalance...)
- Otras

22. Haz, si lo desea, cualquier otra consideración en torno a la presencia de los contenidos de Fitness en la EF _____