



**Universidad
Zaragoza**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

En Profesorado de E.S.O., F.P. y Enseñanzas de Idiomas,
Artísticas y Deportivas

Especialidad de Educación Física

“MODALIDAD A”

**“DIAGNÓSTICO DE LAS MOTIVACIONES, ACTITUDES Y
HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL
ALUMNADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA PARA LA MEJORA
DE LA CALIDAD EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA”**

*“DIAGNOSIS OF THE MOTIVATIONS, ATTITUDES AND HABITS OF
PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE STUDENTS OF
SECONDARY EDUCATION FOR THE IMPROVEMENT OF QUALITY IN
THE PHYSICAL EDUCATION MATTER”*

Autor/es

Nombre de la Alumna: SARA JIMÉNEZ PÉREZ

Director/es

Nombre de la Directora: SONIA ASÚN DIESTE

Facultad de Ciencias Humanas y de Educación (Huesca)

Noviembre 2017

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	3
2	A PROPÓSITO DEL CASO.....	5
2.1	Contexto específico del centro.....	5
2.2	Base teórica.....	6
2.2.1	Hábitos de práctica físico-deportiva	6
2.2.2	La motivación.....	8
2.2.3	Las Actitudes del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la E.F	10
2.3	Procedimiento de toma de la información	12
3	REFLEXIONES.....	13
3.1	Agentes sociales como fuentes de influencia en los hábitos de vida saludable en nuestro alumnado	14
3.2	Frecuencia y duración de las actividades físico-deportivas de nuestro alumnado y diferencias según el género.....	18
3.3	Motivaciones y actitudes que promueven que nuestro alumnado practique actividad físico deportiva.....	22
4	CONCLUSIONES	30
4.1	Conclusiones referentes a los agentes sociales como fuentes de influencia en la práctica de actividad físico-deportiva en nuestro alumnado.....	30
4.2	Conclusiones referentes a la frecuencia y duración de las prácticas físico deportivas de nuestro alumnado y las diferencias entre género.....	32
4.3	Conclusiones referentes a las motivaciones y actitudes hacia las clases de E.F	33
4.4	Conclusiones sobre las que cimentar un futuro Plan de Actuación desde nuestra materia:.....	34
5	BIBLIOGRAFÍA.....	37

1 INTRODUCCIÓN

Entre las dos opciones de trabajos señalados en el Reglamento sobre Trabajo Fin de Máster de la Universidad de Zaragoza, este trabajo se encuadra dentro de la modalidad “A” en el que se pretende hacer una síntesis de todos los aprendizajes que hemos ido realizando en el desarrollo de Máster Universitario en Profesorado de Educación Física para E.S.O., Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas Deportivas.

Dentro del ámbito de la actividad físico deportiva y, concretamente, del área de la Educación Física (E.F)¹ el tema de las actitudes, motivaciones y hábitos de práctica física han ido ocupando un lugar cada vez más destacado, una de las principales circunstancias que ha dado lugar al citado protagonismo ha sido el incremento del sedentarismo entre la población adolescente (Tercedor et al., 2003; citado en Pérez, 2005, p.19). Los problemas relativos a los bajos niveles de actividad física, y el desarrollo de conductas cada vez más sedentarias, confirman la importancia de promover iniciativas de intervención desde el entorno escolar que consigan adherir al alumnado, obteniendo experiencias más gratificantes.

Pretendemos arrojar luz ante esta problemática centrándonos sobre tres aspectos fundamentales, que consideramos que nos pueden dar las pistas necesarias para comprender como influyen de manera positiva o negativa en nuestro alumnado, para paliar o incrementar el sedentarismo y en base a ellas como docentes² ver cómo podemos actuar en nuestro contexto. Estos tres aspectos fundamentales son; las Motivaciones e Actitudes de nuestro alumnado en las clases de E.F, y los Hábitos de práctica física. Por otro lado, queremos centrarnos en cómo estos, inciden sobre el alumnado del centro en el cual hemos realizado las prácticas externas. Dicho instituto es el I.E.S Tubalcaín en la localidad de Tarazona (Zaragoza). Cada centro educativo tiene un entorno social, histórico, geográfico concreto, y grupos de personas con sus diferencias particulares, y por ello deben de ser tenidos en cuenta para poder desarrollar un Plan de Actuación que se adapte a esas circunstancias.

¹ E.F en adelante por cuestiones de fluidez.

² Docentes, término que he elegido por ser inclusivo, para referirse tanto de profesores como de profesoras.

Para ello hemos pretendido realizar un estudio de caso que se ha desarrollado como un instrumento pedagógico para obtener una mejor formación, y en ningún caso debiera ser confundido con el estudio de caso que se identifica como herramienta de investigación. Es por ello, que al ser un material de enseñanza no se ha seguido el protocolo exacto de rigor que se emplea en el método científico, mientras que sí se ha hecho incidencia especial en la reflexión, la discusión y el debate en profundidad propios tanto de los estudios de caso que se tildan como herramientas pedagógicas, como en los estudios de caso que se tildan como herramientas de investigación. En este sentido, por un lado hemos llevado a cabo una exhaustiva revisión bibliográfica sobre el tema de los hábitos de práctica física en jóvenes, así como de las actitudes y la motivación del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la E.F, y por otro lado, nos apoyaremos en la información que nos aporte nuestro propio alumnado del centro, para posteriormente elaborar un Plan de Actuación.

Fue fundamental la segunda fase de estancia en nuestro centro de prácticas, momento clave en el que surge la idea de este estudio de caso. Esta fase se divide en dos subfases en las cuales se llevaron a cabo las asignaturas del Master, Practicum II y II, ambas las consideramos como las más determinantes para nuestra formación. Estas dos asignaturas, tal como se recoge en su Plan Docente, implican la permanencia de unos periodos concretos en un centro escolar, en los cuales tendremos que desarrollar unos proyectos y observaciones. Concretamente destaco la importancia que tuvo para nosotros la asignatura Practicum III cuya esencia radica en la observación de la realidad docente, ya que nos dio la oportunidad de participar en las clases que impartía nuestro tutor desde un segundo plano. Desde esta perspectiva, pudimos realizar un trabajo de observación que nos sirvió de inspiración para la realización del presente trabajo, es por tanto en este periodo donde nos surgieron una serie de interrogantes de los cuales vamos a ir reflexionando y aportando datos y conclusiones a lo largo de este trabajo. Estas cuestiones que nos surgieron fueron: ¿cuál es el nivel de práctica físico deportiva del alumnado de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y de Bachillerato?, ¿Cuál es el nivel de motivación en las clases de E.F?, ¿cuáles son los intereses de nuestro alumnado?, ¿Cómo influye el nivel de práctica de los diferentes agentes sociales (familia, amigos, y escuela) sobre el del alumno?, ¿conocemos las diferencias entre alumnos y alumnas?, etcétera.

2 A PROPÓSITO DEL CASO

2.1 Contexto específico del centro

Como indicábamos en la introducción cada centro educativo tiene sus características concretas por ello, a continuación, vamos a explicar la realidad de nuestro contexto educativo.

El IES Tubalcaín, es un centro de Educación Secundaria de titularidad Pública, que tiene su sede en la población de Tarazona, capital de comarca de Tarazona y el Moncayo, la cual se extiende al norte del Moncayo, desde las cumbres de la sierra en la depresión del Ebro. Tiene una población aproximada de 14. 575 habitantes distribuida en 16 municipios, ésta población es más envejecida (tasa de envejecimiento alto) respecto a la media de Aragón. La evolución poblacional ha ido decreciendo desde los años 30 con una población de más de 20.000 habitantes a los actuales. La crisis económica que sufre actualmente España y la Comunidad de Aragón y en especial esta comarca, está provocando, entre otros, que numerosas familias de inmigrantes vuelvan de nuevo a sus países de origen, en busca de un trabajo que en la actualidad no se puede ofertar, de manera que cierto alumnado haya abandonado el Centro, por lo que el alumnado inmigrante es poco relevante.

Debemos de tener en cuenta que a grandes rasgos podríamos decir que la comarca basa su actividad económica, primeramente en una actividad agrícola en la primera mitad del siglo pasado, de ahí paso a ser industrial en la segunda mitad y convirtiéndose gradualmente en el sector servicios y turismo en la actualidad.

El origen del actual Instituto de Enseñanza Secundaria “Tubalcaín” se remonta al año 1951. En la actualidad cuentan con una totalidad de alumnos de 715 que se reparten en 35 unidades, que se distribuyen de la siguiente manera: **ESO:** 334 alumnos, en 15 grupos, **Bachillerato** (Humanidades, Ciencias Sociales y Ciencias y Tecnología): 156 alumnos, en 6 grupos, **Formación Profesional Básica (Servicios Administrativos SA1; Mantenimiento de Vehículos MV1):** 22 alumnos, en 2 grupos y **Ciclos Formativos:** (Mantenimiento Electromecánico IMA; Gestión Administrativa GG, Electromecánica de Vehículos EV; Administración y Finanzas AYG; Mecatrónica industrial MI1; Mantenimiento Equipo Industrial ME25): 203 alumnos, en 12 grupos.

Dicho instituto recoge a la mayor parte de la población escolar de la ESO, exceptuando a los alumnos de los dos centros concertados existentes en la localidad: Colegio de Nuestra Señora del Pilar y Colegio de la Sagrada Familia, y a la totalidad en Bachillerato y Ciclos de FP. Por otro lado el IES “Tubalcaín” tiene asignados tres centros de educación primaria como son el C.P. Comarcal Moncayo, y el C.P Joaquín Costa (Tarazona) y también el C.R.A Bécquer (Novallas).

Buena parte del alumnado acude al centro en transporte escolar, procedente de las localidades de Novallas, Malón, San Martín de la Virgen del Moncayo, Alcalá del Moncayo, y Vera del Moncayo. Teniendo esta información presente podemos decir que existe, por tanto, una gran diversidad en cuanto a las características sociales, económicas y familiares de nuestro alumnado, por lo que el instituto es un reflejo bastante fiel de la sociedad real de la Comarca de Tarazona y el Moncayo, de donde proceden la mayor parte.

En la actualidad el clima de convivencia en el centro es bueno. No se observan serios problemas, apareciendo de vez en cuando, principalmente en los primeros cursos de la ESO, conflictos aislados, que se resuelven con el diálogo y con alguna medida disciplinaria. La conflictividad va desapareciendo en las etapas superiores.

2.2 Base teórica

2.2.1 Hábitos de práctica físico-deportiva

Partimos de la ley que regula nuestra labor profesional: el currículum, concretamente en la Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículum de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, que nos establece las finalidades que deben de tener la E.F.

Todas las finalidades van a ser importantes, pero nosotros vamos a seleccionar una de ella *“que el alumnado adopte un estilo de vida activo y saludable”*, y la orientación que nos indican de que debemos de *“promover una actividad física orientada hacia una participación autónoma, satisfactoria y prolongada a lo largo de toda la vida”*.

Teniendo en cuenta la reflexión de que “el porcentaje de escolares que llegan a ser activos está tremendamente condicionado por la calidad que presentan los programas de Educación Física” (Fox, 1988; citado en Torre, 1997, p.116), consideramos que existe una correlación directa entre nuestra labor como organizadores de la materia de E.F, y la contribución de crear personas con hábitos de vida saludables.

Estamos hablando de estilo de vida saludable, pero ¿qué es un estilo de vida saludable? pues bien, “es el conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud en un sentido amplio, es decir, con todo aquello que provee el bienestar y desarrollo del individuo a nivel bio-psico-social” (García, 2004, p.203).

En este sentido, existen estudios que no sitúan a España muy bien, en cuanto a estilos de vida saludable. El Estudio AVENA (Alimentación y Valoración del estado Nutricional en Adolescentes), indica que el 26% de los chicos y el 19% de las chicas padecen sobrepeso, siendo así uno de los países europeos con mayores tasas de obesidad en adolescentes. Ante esta realidad no contribuye de manera positiva el hecho que según el estudio Euryde de la Comisión Europea de 2013, plantea que en los colegios españoles dedican menos tiempo del idóneo a la E.F se imparten entre 24 y 35 horas al año, mucho menos de la que se dedican entre otros países como Francia o Austria que realizan 100 h al año, y se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela.

Debemos ser conscientes que nuestro alumnado se encuentra dentro de la etapa de la adolescencia, “la adolescencia es una etapa de la vida en la que se adquieren los hábitos que conforman el estilo de vida saludable una vez aprendidos son difíciles de modificar” (Heaven, 1996; citado en Jiménez, 2006, p.386), es por ello fundamental promocionar la práctica de un estilo de vida mejor y cuanto antes entre los jóvenes, tal como nos indica Casimiro & Pierón (2001) ya que se ha demostrado que “varios factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas y cardiovasculares, se encuentran presentes en el periodo de niñez y en la adolescencia, realizar actividad física en estas etapas es crucial para la prevención de la obesidad y enfermedades crónicas posteriores” (Wallheard & Bruckworrth, 2004; citado en Gil, 2010, p.148).

En esta adquisición de hábitos de vida saludables existen diferentes niveles de influencia a la hora de su configuración, partimos de la aportación que nos hace Torre (2002) y es que la persona es un ser social y cultural desde el nacimiento, receptor de las habilidades, conocimientos, creencias y costumbres del medio social en el que se desarrolla. Este proceso según Torre (1998), se denomina proceso de socialización, los niños van a aprender determinados comportamientos, valores y actitudes, a través de diferentes factores que influyen en dicho proceso de socialización. Pero si hacemos un análisis desde la perspectiva de los hábitos deportivos, nos vamos a referir entonces al proceso de socialización deportiva, el cual está estrechamente influenciado por una serie de factores personales y sociales.

En edades tempranas estos factores serán “los agentes sociales primarios (familia, escuela y amigos) y las características propias del individuo (autoestima, motivación)” (McPherson, 1989; citado en Casimiro, 2001, p.101). Por ello, nos centramos en analizarlos más adelante en profundidad, para comprobar la influencia que dichos factores tienen en la adquisición de hábitos de práctica física.

Para concluir, queremos destacar esta idea que consideramos importante tener en cuenta como docentes, y es que la etapa de la adolescencia se caracteriza por cambios drásticos y rápidos en el desarrollo físico, mental, emocional y social, que provocan ambivalencias y contradicciones en el proceso de búsqueda del equilibrio consigo mismo y con la sociedad a la que el adolescente desea incorporarse. Por ello, los adolescentes son una «materia» moldeable y receptiva que está muy abierta a las influencias de los modelos sociales y de los entornos de vida que frecuentan.

2.2.2 La motivación

¿Y, nosotros como docentes, cómo podemos cambiar esta realidad de hábitos de actividad física que tiene nuestro alumnado? Desde nuestro punto de vista tenemos distintas herramientas para poder contribuir a transformar o intentar reducir esta realidad.

Una de ellas es la “motivación” ya que constituye un elemento de vital importancia en el proceso de enseñanza/aprendizaje, la motivación experimentada va a provocar en el alumnado una serie de consecuencias en las clases de E.F, es decir, “la motivación es la herramienta fundamental que realmente favorece el desarrollo de una

serie de hábitos deportivos que perdurarán a lo largo del tiempo” (Fox, K. & Biddle, S, 1988; citado en Torre, 1997, p.129).

Debemos saber que el área de E.F en la Enseñanza Obligatoria Secundaria³, es el único contexto que tienen las personas, independientemente de su nivel de condición física, edad, género, condición social, etcétera, para tener éxito y sentirse competente con respecto a la práctica de actividad física. Por lo cual, consideramos fundamental que en todo proceso de formación de docentes se debería de tratar de una manera profunda, todo lo referente al tema motivacional. Ya que “el docente de educación física, mediante su forma de actuar en el aula, se configura como un agente determinante en el grado de implicación de su alumnado en la práctica de actividad física presente y futura” (Peiró & Devís, 1995; citado en Julián, 2012, p.8).

En este sentido, vamos a destacar la aportación que a nuestra formación ha tenido la asignatura de “Fundamentos del Diseño Instruccional y Metodologías de aprendizaje en la Especialidad de Educación Física”, en esta asignatura se fija como uno de sus objetivos recogidos en su guía docente el “*Saber identificar y seleccionar las diferentes estrategias docentes con las correspondientes orientaciones de la motivación del alumnado en la práctica físico-deportiva*”. Por ello, tuvimos una amplia formación en metodologías motivacionales como fueron, la “Teoría de Autodeterminación”, y “Metas de Logro”, entre otras. Destaco estas dos metodologías porque son teorías que en la actualidad están siendo muy importantes coincidiendo con Jiménez (2004) que explica que la perspectiva de las Metas de Logro (Ames, 1992; Nicholls, 1989) en el ámbito de la educación física y el deporte es uno de los modelos teóricos que más ha contribuido a la comprensión de los patrones cognitivos, conductuales y emocionales relacionados con el logro de los estudiantes en las clases de E.F. Esta perspectiva nos dice que los objetivos de logro que poseemos definen el inicio, la continuación y el abandono de las conductas, siendo determinante por lo tanto en la configuración de los hábitos de estilo de vida saludable.

A lo largo de este trabajo nosotros nos vamos a centrar en la motivación, debido a la formación recibida, pero evidentemente sabemos que la motivación no es la única

³ La Educación Física, como materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de secundaria y 1º de Bachillerato, según lo establece Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

herramienta pedagógica capaz de generar actitudes positivas hacia una predisposición de práctica física, actualmente está abriéndose paso una nueva corriente pedagógica, y es la pedagogía emocional, en la que se nos propone la dimensión afectiva como también herramienta fundamental en los procesos de enseñanza-aprendizaje, tal es su importancia que la educación emocional se incluye explícitamente como una de las finalidades educativas del sistema educativo español. La educación emocional se trabaja a través del desarrollo de la inteligencia emocional⁴, y la asignatura de E.F tiene una implicación muy directa con los elementos que componen la inteligencia emocional, ya que la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales son elementos que necesariamente van a existir dentro de las clases de E.F. Educar en las emociones, es todo un reto, cuya finalidad es trabajar la inteligencia emocional de nuestro alumnado y con ella, desarrollar actitudes positivas y de bienestar, que serán las desencadenantes en generar los estilos de vida saludable. En este sentido y a modo de ejemplo, destacamos uno de los programas que se están implantando en muchos centros, y es el Programa de “Aulas felices” (Arguís, R., Bolsa, A P., Hernández, S., & Salvador, M M. 2011), es un programa educativo basado en la Psicología Positiva y dirigido a alumnos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, cuyos objetivos son potenciar el desarrollo personal y social del alumnado y promover la felicidad de los alumnos, los profesores y las familias. Los componentes de su programa son la “Atención Plena” potencia la actitud de plena consciencia, y autocontrol para vivir más intensamente el presente y “la educación de las 24 fortalezas personales”, permiten desarrollar los aspectos de su personalidad positivos que favorecen el bienestar, todo esto para hacer a nuestros alumnos más autónomos, capaces de desenvolverse en el mundo que les rodea y en definitiva más felices.

2.2.3 Las Actitudes del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la E.F

El desarrollo de actitudes positivas hacia la actividad física es un objetivo importante que todos deberíamos tener presente en los distintos niveles educativos y programas de EF. Pero, para desarrollar esas actitudes positivas parece razonable comenzar por un asunto previo, el conocimiento de lo que el alumnado piensa sobre los

⁴ **Howard Gardner** (1983), es el autor que negó la existencia de una única inteligencia y propuso la existencia de 8 inteligencias; musical, naturalista, espacial, lingüística, emocional, lógico matemática, cinético- corporal, e inter-intra personal.

contenidos de la EF. En este sentido nos apoyamos en la idea de Gutiérrez (2006), se cree que los programas que generan actitudes positivas incrementarán la posibilidad de que los niños y adolescentes adopten y mantengan un estilo de vida activo cuando tengan la libertad de elegirlo.

Por ello, consideramos que una forma de contribuir a la mejora en el desempeño de nuestra labor docente, es el conocimiento de la valoración efectuada por los alumnos/as de los contenidos recibidos en la misma, es decir, tener en cuenta el pensamiento que nuestro alumnado tiene acerca de la E.F, y en esta misma línea y volviendo a la normativa que nos regula en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, nos indica que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones, también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora.

Los diferentes aspectos de la EF son percibidos con distinto grado de satisfacción o insatisfacción por cada uno de los alumnos y alumnas. Según López (2001) la satisfacción o insatisfacción se refieren al estado psicológico expresado como resultado de la interacción de un conjunto de vivencias afectivas que se mueven entre los polos positivo y negativo, en la medida en que el objeto de la actividad satisface necesidades y corresponde a motivos e intereses del individuo. En cada persona, las vivencias afectivas, son una expresión del proceso de satisfacción de sus necesidades.

Pero, ¿Cómo podemos contribuir a satisfacer esas necesidades de nuestro alumnado?

Retomamos de nuevo la Metodología Motivacional la “Teoría de la Autodeterminación”, trabajada ampliamente en la asignatura de Máster anteriormente nombrada, y es que por ella podemos saber que toda persona tiene tres necesidades psicológicas básicas que necesita cubrir. La importancia de las necesidades psicológicas básicas radica “en que es algo innato, universal y esencial para la salud y el bienestar”, (Deci & Ryan 2002; citado en Sevil, 2016, p.3).

Como docentes debemos de preocuparnos por cubrir estas necesidades psicológicas básicas que son tres; **a) Autonomía:** es la necesidad de comenzar y regular

las propias acciones y la percepción de posibilidades de elección “Yo puedo elegir”; **b) Competencia:** que es la necesidad de mostrar resultados de conductas y comprender el proceso para llegar a ellos, “Yo puedo hacerlo” y por último **c) Relaciones Sociales:** es la necesidad de tener relaciones satisfactorias con los demás y con el orden social en general, “Yo puedo tener éxito en el ámbito social”/ “Necesito de los otros para poder realizar con éxito las actividades que me proponen”. Para conseguir que nuestro alumnado perciba experiencias positivas en los diferentes contenidos curriculares que atraviesa la EF y así, exista una mayor probabilidad de desarrollar conductas que predispongan a la realización de actividades físicas en su tiempo de ocio, ya que experimentarán placer en su realización.

En este proceso el estilo del profesor es fundamental ya que como nos indica Julián (2010) es la forma (intencionada o no) de generar por parte del profesor ambientes de aprendizaje que facilitan el número, el tipo y la calidad de las interacciones sociales que experimenta el alumnado en un contexto educativo.

2.3 Procedimiento de toma de la información

Creemos firmemente que el alumnado debe ser el centro de todo proceso de enseñanza-aprendizaje, destacamos que nuestra principal y para nosotros la más importante fuente de información va ser la que nos puede proporcionar nuestro propio alumnado. Por ello hemos realizado una recogida de información de modo rigurosa y exhaustiva, por medio de un cuestionario ad hoc (***ver Anexo 1**), elaborado a partir de otros cuestionarios ya validados. Estos cuestionarios validados son: a) Cuestionario de Motivación en las Clases de Educación Física (CMEF), b) Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física (C.A.E.F.) y c) Cuestionario de hábitos de práctica de actividad física y deportiva (COMPASS). Éstos se han tomado parcialmente para adaptarlos a la información que nos interesa para el desarrollo de este trabajo.

El cuestionario fue pasado en uno de los cursos a modo de referencia, en 2º, 3º, y 4º de ESO, y en 1º de Bachillerato. El total de alumnado que cumplimentó el cuestionario fue de 83 alumnos/as, y diferenciándolos por género fueron 35 alumnas y 48 alumnos. También procuramos que al alumnado encuestado le fuera impartida la asignatura tanto por un profesor, como por una profesora (ambos componentes del departamento de E.F del centro de prácticas). En primer lugar, queremos enfatizar en la idea de que

desechamos pasar los cuestionarios en los cursos de 1º de la ESO, porque nos interesaba preguntar sobre motivación y actitudes en las clases de E.F, satisfacción o insatisfacción con los resultados obtenidos, etcétera y consideramos que en este curso todavía no se tiene un bagaje importante de experiencia en nuestra materia. Nos centramos pues en los cursos anteriormente nombrados, por diferentes motivos según qué curso; en 2º de ESO nos interesaba principalmente la variable edad, ya que son el alumnado más pequeño (una vez desechado los cursos de 1º ESO) para compararla con los de cursos superiores, pero con una experiencia ya de un año y medio en la materia de E.F en secundaria, en 3º de ESO, nos interesaba que es curso de fin del primer ciclo de secundaria y el cambio progresivo que se puede ir generando en los hábitos de vida activos, seleccionamos 4º de ESO como último curso de la etapa de formación obligatoria de nuestro alumnado y por último nos interesa el curso de 1º Bachillerato, donde nuestro alumnado ya se encuentra en un nivel de maduración distinto al que se tiene en la secundaria, por el carácter ya no obligatorio de esta etapa educativa, y por poder ser el curso donde encontramos el alumnado con la máxima edad a la que tenemos acceso, para compararla con los primeros cursos de la etapa de secundaria.

La recogida de información por medio de los cuestionarios se pudo llevar a cabo tras pedir los permisos necesarios y el consentimiento del tutor de prácticas, como del departamento de E.F, y como del Director del centro de secundaria.

En la recopilación de la información obtenida en los cuestionarios, se llevó a cabo una división principalmente teniendo en cuenta dos aspectos fundamentales, según el curso y según la variable de género del alumnado encuestado.

3 REFLEXIONES

Basándonos en las informaciones que hemos ido recopilando, vamos a exponer de manera clara y resumida las reflexiones más relevantes. Tratando por un lado, de comparar la información dada por el alumnado del centro, con las informaciones obtenidas en diversas investigaciones:

3.1 Agentes sociales como fuentes de influencia en los hábitos de vida saludable en nuestro alumnado

El adolescente se encuentra en un entorno social rodeado de hábitos y normas de comportamiento e incluso de pensamientos con los cuales tiene que interactuar dentro de un proceso de socialización. Como anteriormente nombramos existen diferentes agentes sociales, que suponen una fuente de influencia hacia la práctica física para nuestro alumnado; la familia, el grupo de iguales, y el contexto educativo (donde nos encontraríamos nosotros como docentes de E.F).

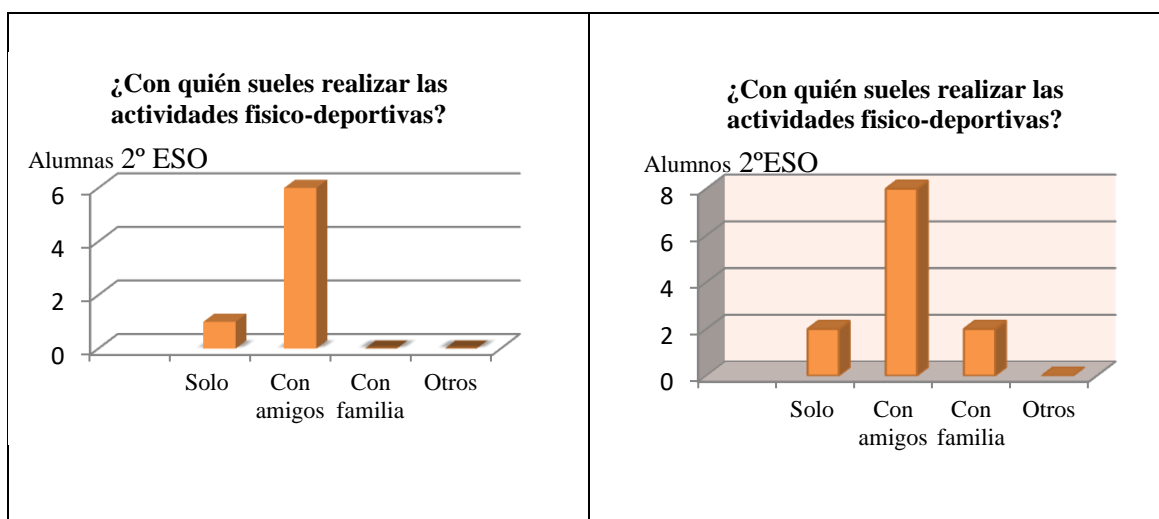
En este apartado vamos a partir de la reflexión de *“una vez que se produce el paso de la niñez hacia la adolescencia, hemos podido comprobar que existe un cambio en la manera de influir de esos agentes sociales, y que en esta manera de influir también va a ver diferencias según el género”*. En este sentido existe una amplia bibliografía que nos aporta una gran cantidad de datos, sobre el grado de importancia que tiene cada uno de los agentes en la forma de influir sobre los hábitos de vida activa de nuestro alumnado.

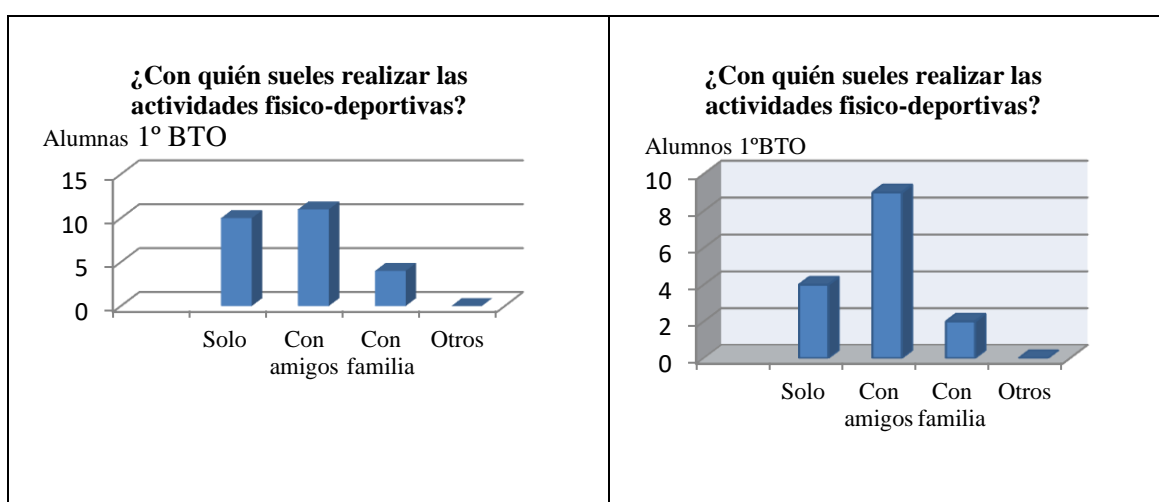
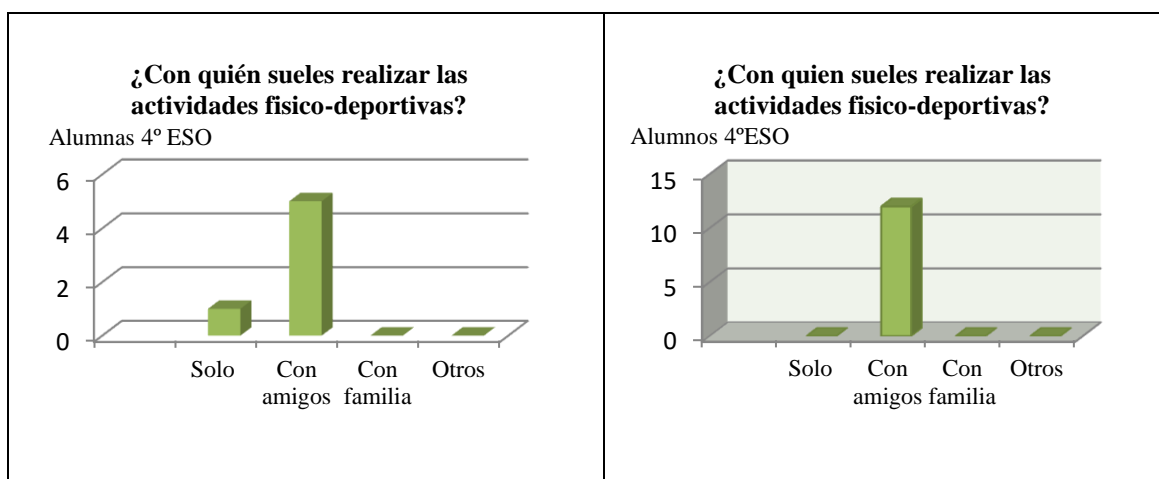
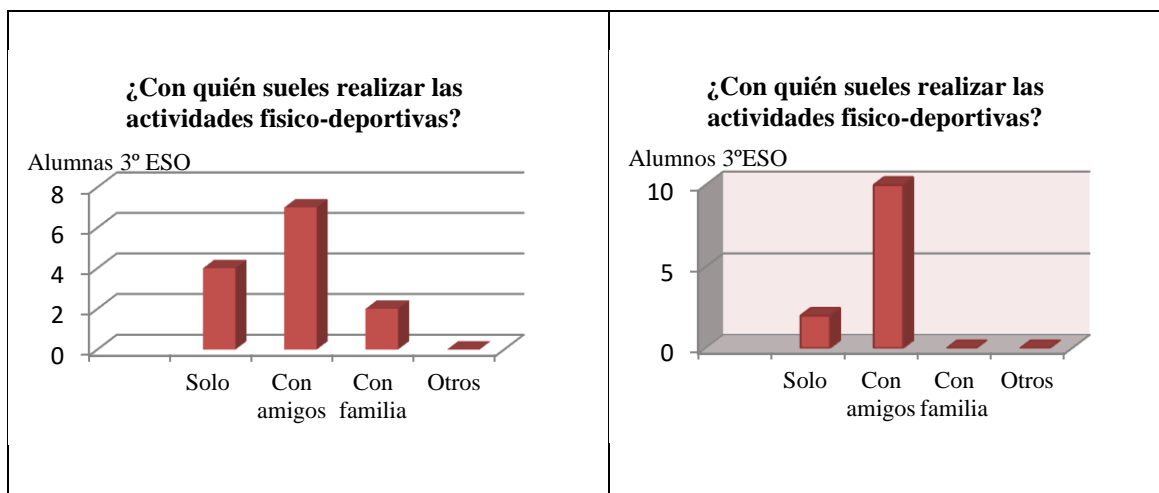
En primer lugar, es importante reconocer al núcleo familiar como el más influyente agente socializador en las primeras edades. El niño va a aprender a través de la relación que va a tener con los hermanos, hermanas, madre y padre. Muchos estudios sociales en el ámbito deportivo han demostrado que *“la familia es uno de los primeros y más persistentes agentes socializadores en el proceso de socialización deportivo, especialmente para las chicas”* (Smith, 1979; citado en Torre, 1997, p.114). De tal modo que según Piéron & Ruiz, (2013) en la Enseñanza Secundaria Obligatoria, la probabilidad de encontrar estudiantes que nunca hayan realizado actividad física es mayor cuando padre, madre, hermano/os y hermana/as nunca han sido activos.

Para apoyar nuestra reflexión encontramos la investigación de Palou (2005), en la cual observa como el principal motivo de inicio en la práctica deportiva ya no va a ser la familia, sino que van a ser los amigos con un 33,6 % del total, en éste dato realiza una distinción por géneros, observando que dicho motivo es aportado de manera más significativa por los hombres, con un 38,1 %, frente al 28,7 % en las mujeres. La segunda influencia más fuerte la ejercen los padres con un 26,6 %, y finalmente en último lugar se encuentra la escuela con tan sólo un 14,5 %. En esta línea Torre (1998) nos indica que, los chicos tienen un referente mucho más importante y decisivo para la

práctica en el grupo de iguales, mientras que las chicas dependen en mayor medida de los miembros de la familia. Estas investigaciones coinciden con la siguiente afirmación que nos indica que “el grupo de amigos y amigas es el que se manifiesta con más fuerza durante la adolescencia para la iniciación a la práctica deportiva” (Greendorfer & Brown 1985). Y entre la importancia que tiene el grupo de iguales vamos a destacar que influencia ejerce la figura de su mejor amigo/a, puesto que según, Greendorfer (1997) son las personas más influyentes en estas edades, pudiendo obtener de esta manera datos más distintivos, variable que hemos incluido en nuestro cuestionario. Por lo cual podemos deducir que si la familia y los amigos piensan que la actividad física es buena, son capaces de transmitir esta opinión y de hacer ver la importancia de ello, hay más posibilidades de que los jóvenes la practiquen, por lo tanto, suponen una herramienta eficaz para favorecer la actividad física en jóvenes que están en riesgo de sedentarismo, consideración que será importante tener en cuenta en la elaboración del Plan de Actuación.

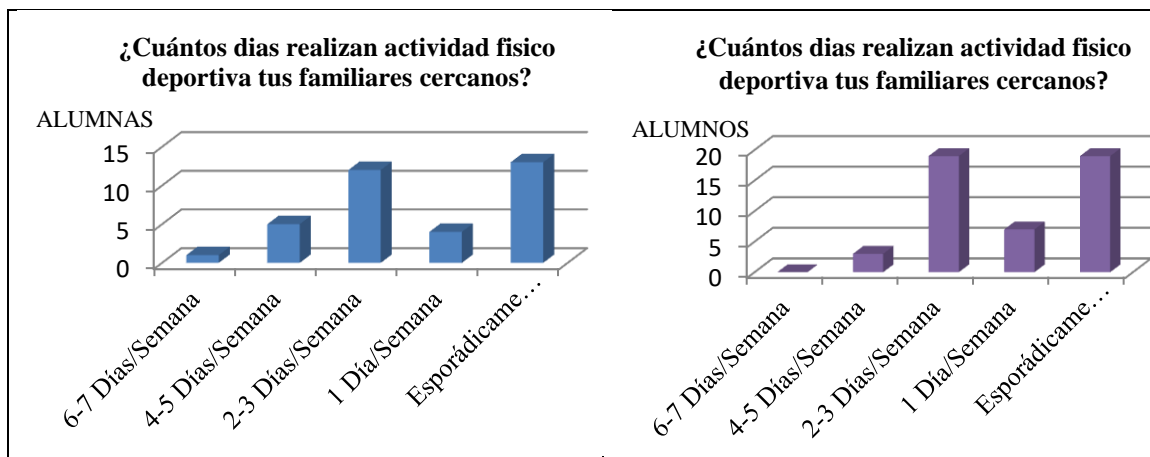
Ahora bien esta es la realidad que nos aporta la revisión bibliográfica, ¿pero cuál es la realidad de nuestro alumnado en concreto, respecto a éste aspecto? Pues bien, una vez analizada la información obtenida en los cuestionarios vamos a dividirla por cursos y diferenciando ambos sexos. Por tanto, en las FIGURAS 1, vamos a comprobar cuál es la influencia de los diferentes agentes en nuestro alumnado:





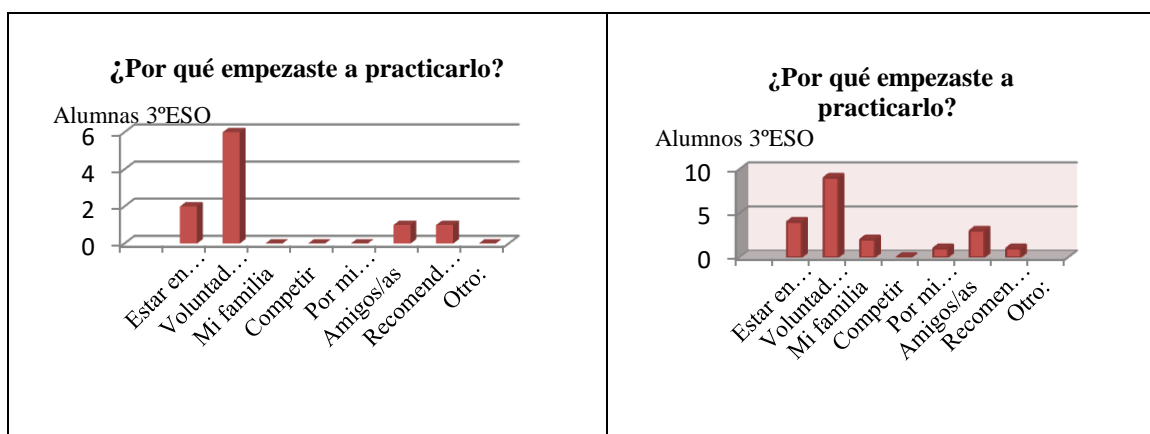
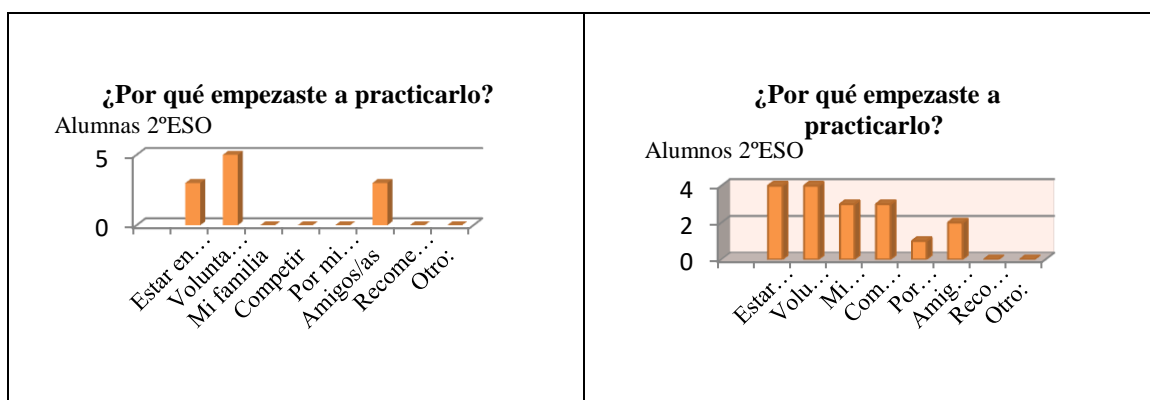
FIGURAS 1: Resultados de la influencia de los agentes sociales en nuestro alumnado.

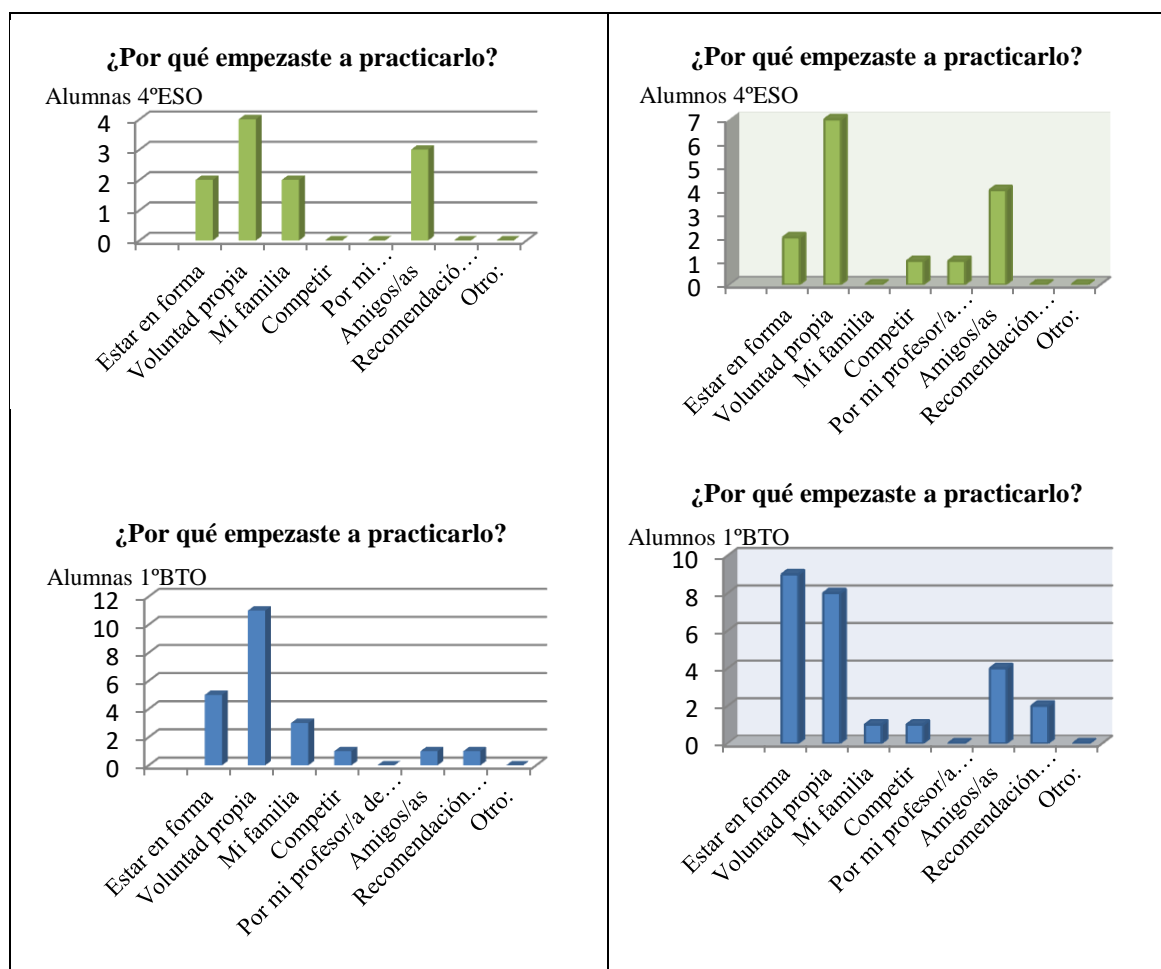
A continuación vamos a exponer los hábitos de práctica físico-deportiva de los familiares de nuestro alumnado participante en el cuestionario, tal como lo van a reflejar las FIGURAS 2:



FIGURAS 2: Resultados de los hábitos de práctica físico-deportiva de los familiares de nuestro alumnado encuestado.

Continuando analizando la información vamos a conocer cuáles fueron los motivos que llevó a nuestro alumnado a iniciarse en la práctica de actividad física, como así lo va a reflejar la FIGURAS 3:





FIGURAS 3: Resultados de los motivación de iniciación en la práctica físico-deportiva en nuestro alumnado.

Y para finalizar este apartado, vamos a indicar la influencia que los agentes sociales tuvieron en su momento para que hicieran algún tipo de actividad física, en aquellos alumnos/as que actualmente se manifiestan inactivos, y estos son; a) el principal motivo indican la Voluntad propia, b) en segundo lugar, la Familia, c) en tercer lugar la influencia de los Amigos/as, d) y por último, el motivo que les inició es el Estar en forma.

3.2 Frecuencia y duración de las actividades físico-deportivas de nuestro alumnado y diferencias según el género.

Partimos de la reflexión a la cual hemos llegado y es que “podemos decir que existe una tendencia evolutiva en los adolescentes en el que se produce un deterioro en los estilos de vida saludables y activos, ya que en edades tempranas se observa que presentan mejores estilos de vida respecto a los estilos de vida que se dan a medida van aumentando la edad, es decir, a medida que se incrementa la edad va disminuyendo

su práctica física y que en ésta realidad también se da una diferencia entre alumnos/as”.

De este modo nos vamos a basar en los datos que hemos ido descubriendo, en la investigación de Torre (1997) nos afirma que la actividad física es inversamente proporcional a la edad, un 39% dedican su tiempo a la práctica de actividad física a los once años, frente a un 17 % a los quince años. Otra de las aportaciones que tomamos como referencia es la de Hermoso (2011), que nos indica que existe una tendencia de disminución en el porcentaje de participación en actividades extraescolares en relación a la edad, en primaria se recogen datos de participación del 95%, mientras que el primer y segundo ciclo de secundaria la participación disminuye a un 80% y 75% respectivamente. Para finalizar, tomamos la investigación de Casimiro (2001) que nos aporta que se practica mucha más actividad física en horario no lectivo por parte de los escolares de Primaria (59,2 %) que en Secundaria (36,8 %). Por último en artículo de Bolívar (2012) comprobamos que durante la adolescencia los niveles de actividad física disminuyen en relación con los de la infancia, de forma que en España un 40,8% de los adolescentes no realiza ningún ejercicio físico.

Continuamos exponiendo datos en cuanto a frecuencia y duración de aquel alumnado que sí manifiesta realizar práctica actividades físicas en su tiempo libre. En la investigación de Bolívar (2012) encuentra que la frecuencia que los adolescentes encuestados realizan actividad física, es de manera intensa aproximadamente 2 días a la semana y otros 2 días actividad física moderada, con una duración de alrededor de una hora diaria en cada caso. Y pasan sentados al día una media de 8 horas y 32 minutos. En la investigación de Caro (2010) se indica que los niveles de practica física son bien dispares, disminuyendo de forma importante a medida que estudiaban cursos más elevados; pasando de un 62,45% de alumnos que practican habitualmente en “6º de Primaria”, a un 23,32% en “4º de ESO” y finalmente a un 14,22% en “1º de Bachillerato”.

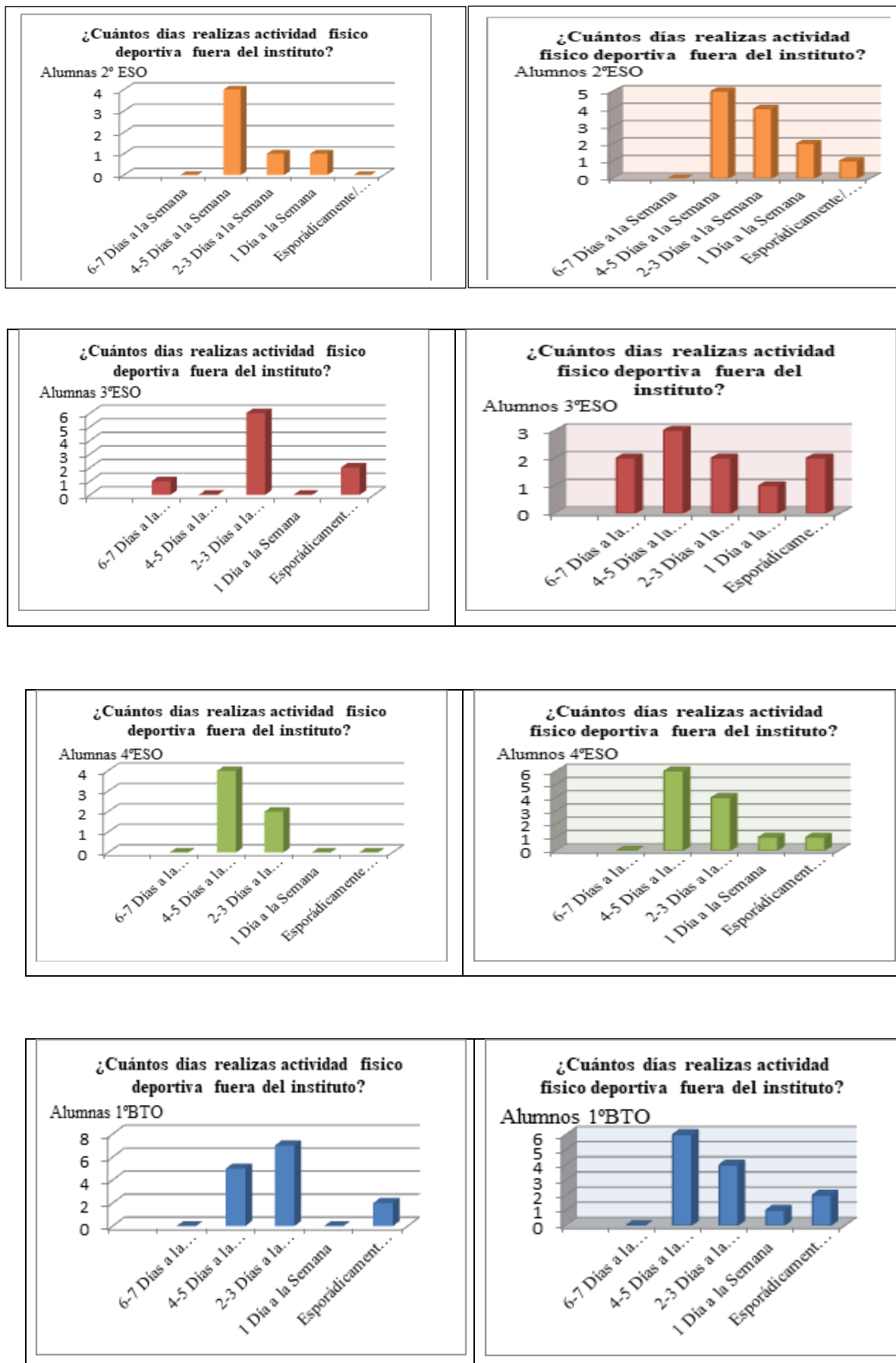
Al finalizar la reflexión inicial decimos que también en esta realidad existe una diferencia entre alumno/as, y en este sentido, tomamos la reflexión de Torre (1997) en la que encontramos importantes diferencias en cuanto a la frecuencia de actividad física que es realizada entre alumnos/as, y es que la frecuencia masculina de practicar

actividad física todos los días es de un 14% y la femenina es de un 3,6%, cuando la actividad es entre 4-6 veces por semana en chicos es de 27% y en chicas de 9,1%, entre 2-3 veces por semana los chicos tienen un 35% y las chicas un 28,2%, si la actividad se realiza una vez por semana en chicos es de un 16,17% y en chicas de un 25,5% y por último cuando la cuestión es que nunca realizan actividad física en chicos es de un 7,07% y en chicas un 32,7%. También en la investigación de Hermoso (2011), se dan diferencias sustanciales entre los alumnos que practican habitualmente un 79%, y las alumnas sólo lo hacen un 47%. Otro de los autores que nos ayudan a llegar a esta reflexión es Torre (1997), en cual nos indica que la inactividad física se agrava al comprobar que las chicas suelen ser las menos deportistas y, a diario, practican tres veces menos actividades deportivas que los chicos, puesto que sólo un 21% de ellas realizan diariamente alguna actividad frente al 31% de los varones.

Teniendo en cuenta estos datos de práctica consideramos que nuestro alumnado realiza una “actividad insuficiente”, para considerar que tienen unos hábitos de vida saludables y consecuentemente difícilmente van a lograr beneficios orgánicos que les podría aportar una adecuada actividad física. Por ello nosotros tenemos una gran responsabilidad, que debemos de asumir como docentes de la materia de E.F en la etapa de secundaria, ya que la influencia del contexto educativo y, en concreto, de las clases de EF, puede ser importante para la salud mental y la calidad de vida en las primeras etapas del desarrollo humano. Es por ello, que tenemos que preocuparnos en frenar ésta tendencia evolutiva para que no se produzca en nuestro alumnado, de tal manera que esta idea es importante tenerla en cuenta para el citado Plan de Actuación. Y que tenemos que tener una sensible y especial consideración con nuestro alumnado femenino ya que como hemos vistos son las que menos actividad física realizan.

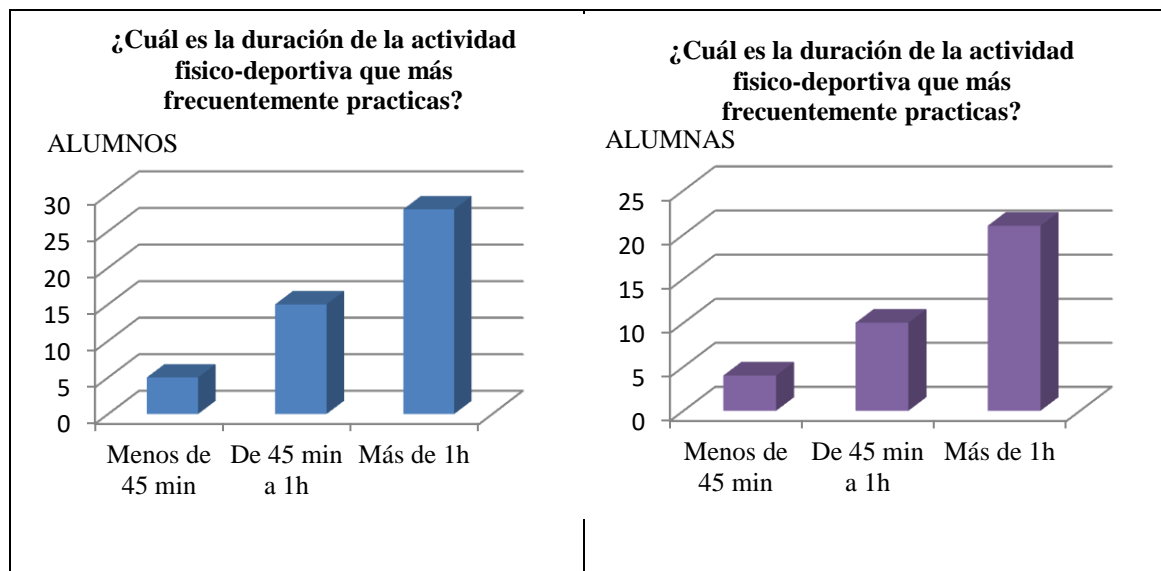
Siguiendo con la exposición de la información obtenida en el cuestionario, pasamos a describir los hábitos de práctica física del alumnado del Centro. En primer lugar vamos exponer la frecuencia semanal de práctica de nuestro alumnado, diferenciando los distintos cursos encuestados y separados en base al género, como podemos ver en las FIGURAS 4:

Diagnóstico de las motivaciones, actitudes y hábitos de práctica de actividad física de nuestro alumnado para la mejora de la calidad en la materia de educación física



FIGURAS 4: Resultados de la frecuencia con la que nuestro alumnado realizada actividad física.

A continuación vamos a mostrar la duración de esas prácticas físicas tal y como se van a reflejar en las figuras 5;



FIGURAS 5: Resultados de la duración de prácticas físicas de nuestro alumnado.

3.3 Motivaciones y Actitudes que promueven que nuestro alumnado practique actividad física

Completando la información anterior, es muy interesante abordar los datos referentes a las razones que empujan al alumnado a realizar cualquier práctica y qué otros factores en lugar de motivar la práctica, la disuaden.

En este apartado llegamos a la siguiente reflexión y es que “*los Motivos y Actitudes en la práctica siguen líneas aleatorias y personales, pero hemos encontrado una gran coincidencia general en que las motivaciones principales que inducen al alumnado a la práctica de actividades físicas en su tiempo libre son las de querer estar saludable y en forma y la de buscar diversión y ocupar el tiempo de ocio, lo cual resulta muy interesante puesto que se tratan de motivaciones intrínsecas que son las que realmente favorecen el desarrollo de una serie de hábitos que perdurarán a lo largo del tiempo, dentro de las motivaciones también existen diferencias significativas según la variable del género*”. Asentamos esta reflexión en autores como García (2006), que señalan “hacer ejercicio físico”, “diversión y pasar el tiempo”, “gusto por el deporte” y “mantener o/y mejorar la salud” como los cuatro principales motivos de práctica para la sociedad española. O también Caro (2010), en su estudio sobre los hábitos deportivos de los almerienses, coincide en señalar que “hacer ejercicio físico”, “mantener o mejorar la

salud” y “diversión y pasar el tiempo” como tres de los principales motivos que llevan a la práctica deportiva.

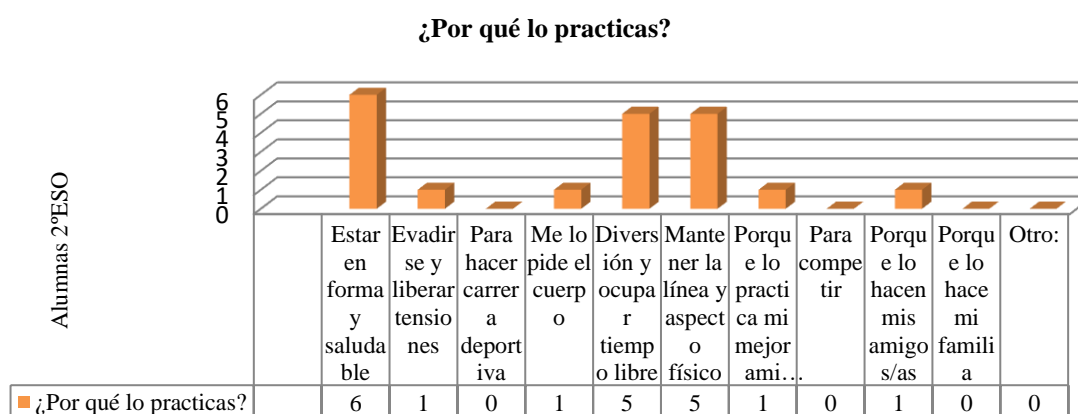
Como indicamos en la reflexión en cuestiones de motivaciones y actitudes vamos a comprobar cómo según el sexo prevalecen unos sobre otros, es decir vamos a encontrar importantes diferencias. Así pues, en las investigaciones llevadas a cabo nos indican que “son las chicas las que muestran mayor interés hacia los motivos relacionados con mantener la línea presentando un buen aspecto físico y la evasión de tensiones, frente a aquellos que hacen referencia al gusto por la competición y al encontrarse con los amigos que son los que prevalecen entre los chicos” (Torre, 1997, p.129). Otros autores como De Diego (2006), siguen aportando datos diferenciales ya que comprueba como las chicas dan menor importancia a la actividad competitiva y a la necesidad de ganar y ser famosas que los chicos. Y para concluir De Hoyo (2007) encuentra que los principales motivos por los que los niños realizan actividad física con cierta frecuencia son: “porque me gusta y me divierto” (38%), “por encontrarme con amigos” (19%) y “porque es mejor para la salud y me siento bien” (17%). Respecto a las niñas, el principal motivo por el que realizan actividad física sigue siendo, al igual que en los chicos, “porque me gusta y me divierto” (31%); en segundo lugar indican “porque es mejor para la salud y me siento bien” (24%); y llama la atención el hecho de que sea “por mantener la línea” el motivo señalado en tercer lugar (18%).

Ahora vamos a trasladarnos al contexto que nos concierne que son nuestras clases de E.F, para comprobar que grado de motivación e interés experimenta nuestro alumnado. Según Gutiérrez (2006) nos vamos a encontrar con la realidad de que las actitudes e intereses favorables hacia la EF descienden a medida que aumenta el nivel escolar. Pero vamos a profundizar un poco más tomando como referencia a Moreno (2007) el cual nos arroja datos que muestran que las clases de E.F gustan mucho a un 62.9% de los alumnos/as, un 33.8% opina que les gusta regular y un 3.3% no gustan nada de ellas. Y las diferencias de género que encuentra son que un 71.6% y 4.7% de los alumnos a los que la EF “Les gusta mucho” y “No les gusta nada”, respectivamente, son varones y en cambio, un 43.3% de los que “Le(s) gusta regular”, son mujeres, lo que produce diferencias significativas. Otro de los datos que este autor nos aporta y que considero que es importante resaltar es que cuando se les pregunta por la figura del profesor de E.F, obtiene los siguientes resultados “El profesor anima a practicar fuera de

clase” a 28.1%” de alumnos y deja de animar en este sentido hacia la práctica extraescolar a 81.6% y 92% de los alumnos. Este último dato junto con la comprobación de que aquel alumnado que practica actividad en su tiempo libre valora más la asignatura que aquellos que por el contrario no la practican. Nos gustaría concluir con esta reflexión y es *el hecho de que la Educación Física guste más al alumnado que practica deporte de manera extraescolar y también a los que están federados, debe estimular la reflexión sobre el modelo de clase que se ofrece ¿Cuáles son los objetivos a alcanzar: el rendimiento, la mejora técnica, los resultados o la valoración del esfuerzo personal y la cooperación?*

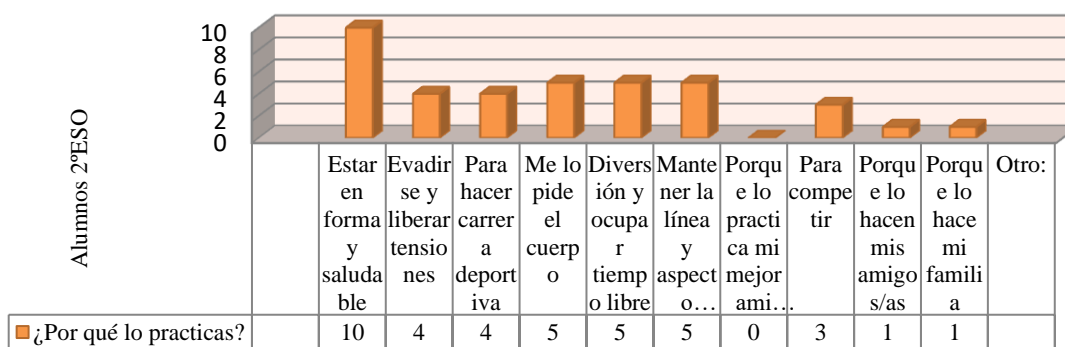
En contraposición a lo que hemos ido analizando ahora nos vamos a centrar en los factores que en lugar de motivar la práctica, la disuaden, la cual es importante tener en cuenta. Partimos de los datos ofrecidos por De Hoyo (2007) que señala que los motivos por los que los escolares analizados no realizaban actividad físico-deportiva con cierta frecuencia, para los chicos estos eran: “porque no tengo tiempo” (24%), “no se me dan bien las actividades deportivas” (17%) y “por pereza y desgana” (17%). En la muestra femenina los principales motivos fueron: “porque no tengo tiempo” (28%), “por pereza o desgana” (22%) y “porque no me gusta” (13%). Otra autor que aporta datos acerca de los motivos que causan el abandono deportivo es Palou (2005) encuentra que la renuncia a la práctica deportiva está causada principalmente por la falta de tiempo con un 37 %, seguido por los estudios con un 33,6 %, porque tienen otras preferencias con un 24,9 %, por el aburrimiento con un 23,3 %, y otros motivos con un 19,4 %.

Primero, analizaremos los factores que motivan a realizar actividad física al alumnado, atendiendo a la diferencia entre sexos. Así como se refleja en las FIGURAS 6;

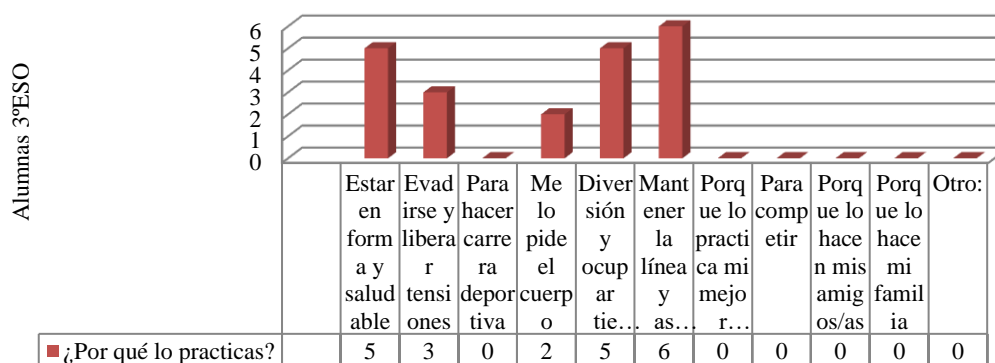


Diagnóstico de las motivaciones, actitudes y hábitos de práctica de actividad física de nuestro alumnado para la mejora de la calidad en la materia de educación física

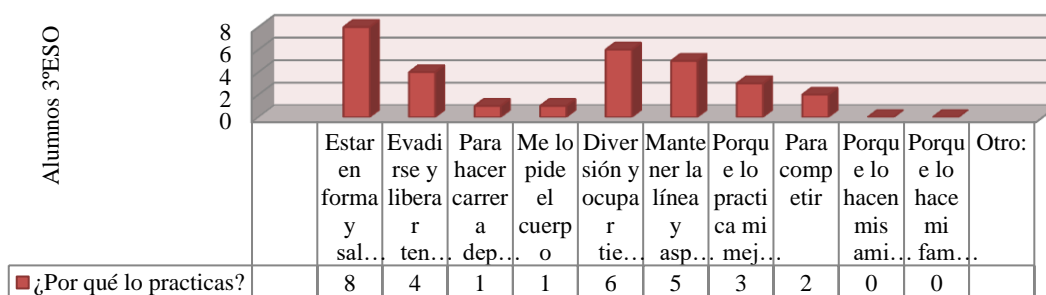
¿Por qué lo practicas?



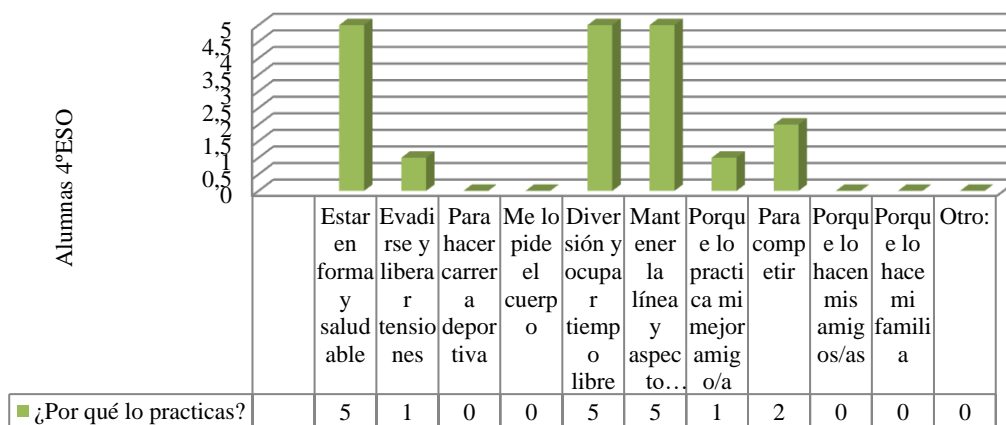
¿Por qué lo practicas?



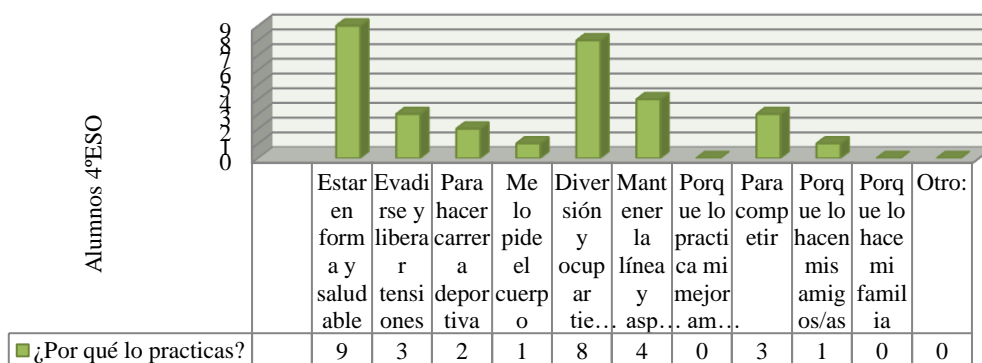
¿Por qué lo practicas?



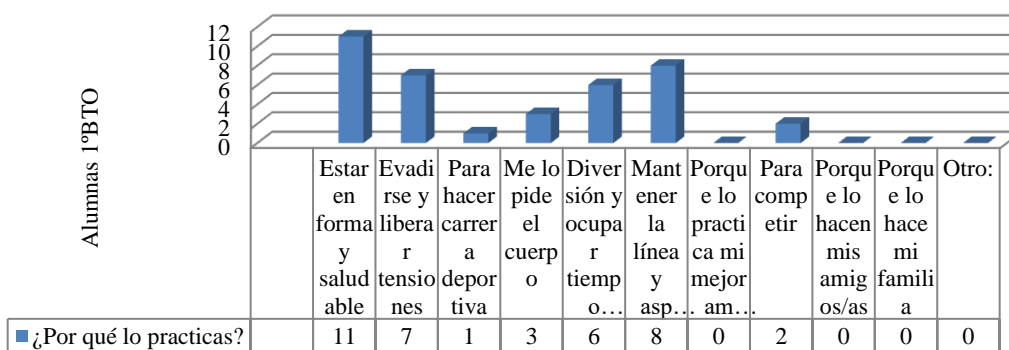
¿Por qué lo practicas?



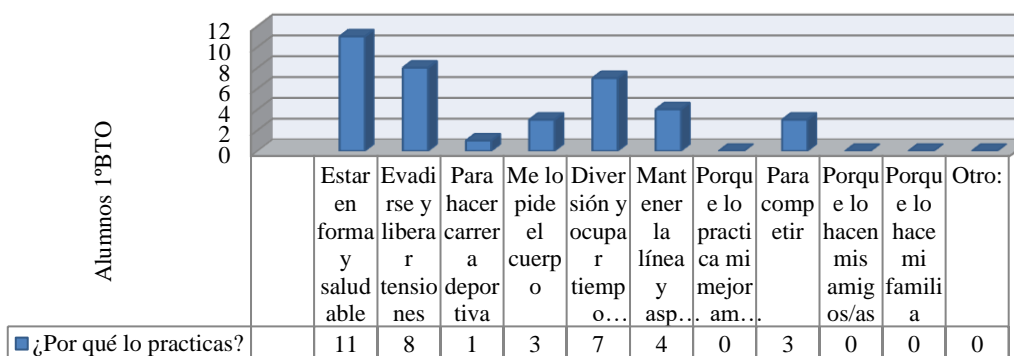
¿Por qué lo practicas?



¿Por qué lo practicas?

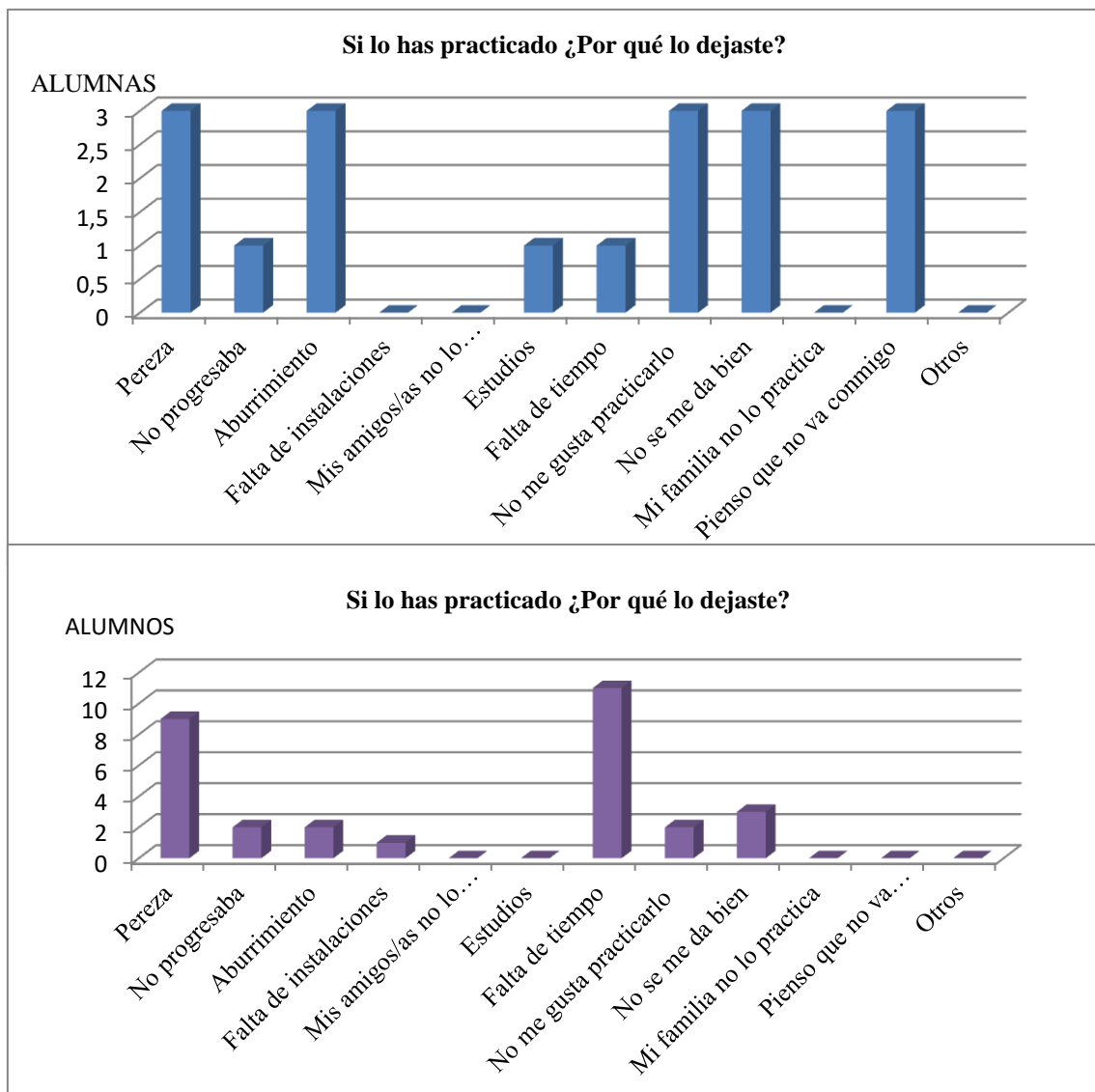


¿Por qué lo practicas?



FIGURAS 6: Resultados de los factores motivacionales de practica física en el tiempo libre

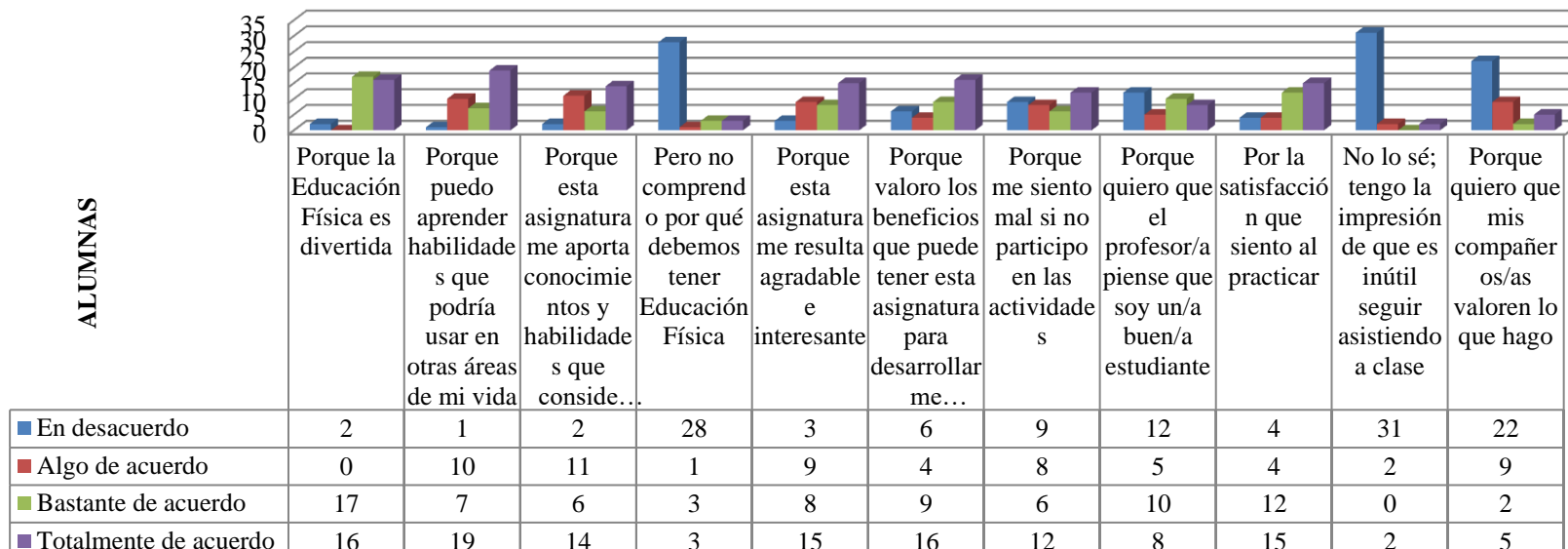
Por otro lado, vamos a analizar los datos aportados por los cuestionarios relacionados con los factores que el alumnado marca como motivos para haber abandonado la práctica física actualmente, tal como se plasma en las FIGURAS 7:



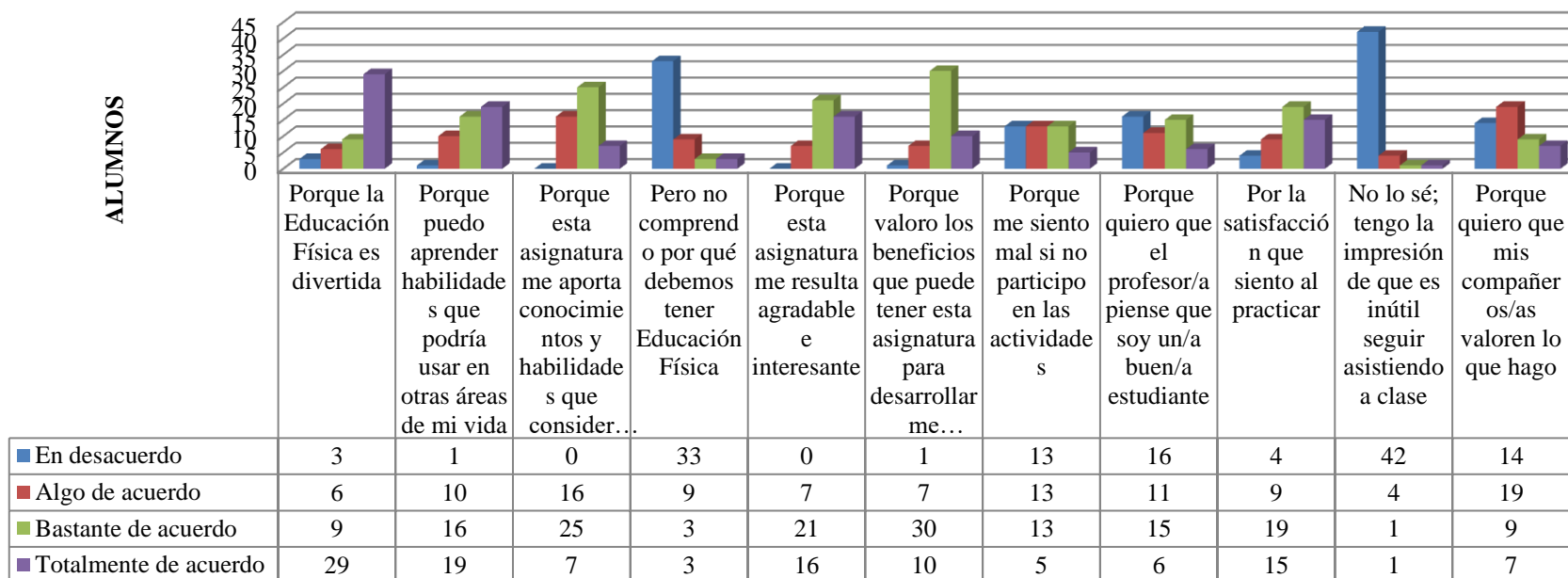
FIGURAS 7: Resultados de los principales motivos de abandono de la práctica física en nuestro alumnado.

Una vez conocidos los motivos que mueven a nuestro alumnado a practicar actividades física en su tiempo libre, así como los motivos que por el contrario hacen que no lo practiquen, vamos a seguir con las motivaciones y actitudes que nuestro alumnado en concreto cuestionado tiene hacia las clases de E.F, tal como se reflejan en las FIGURAS 8 y FIGURAS 9;

Cuestionario de Motivación en las clases de E.F

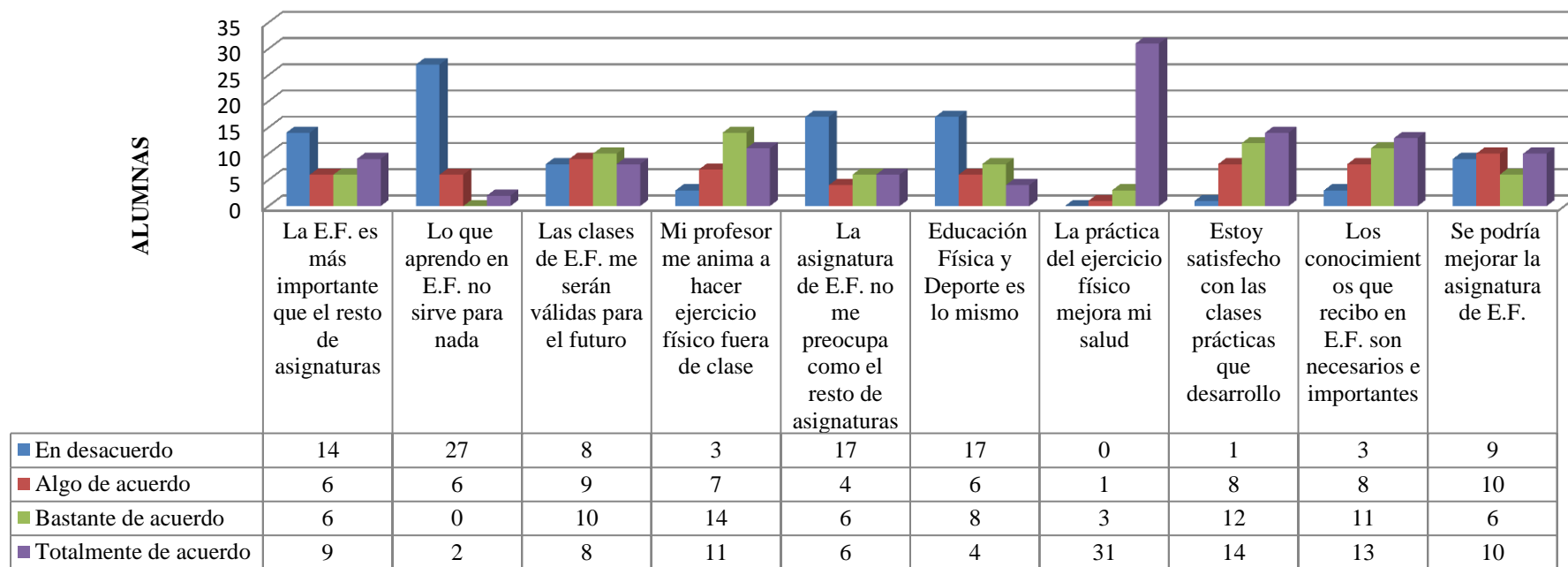


Cuestionario de Motivación en las clases de E.F

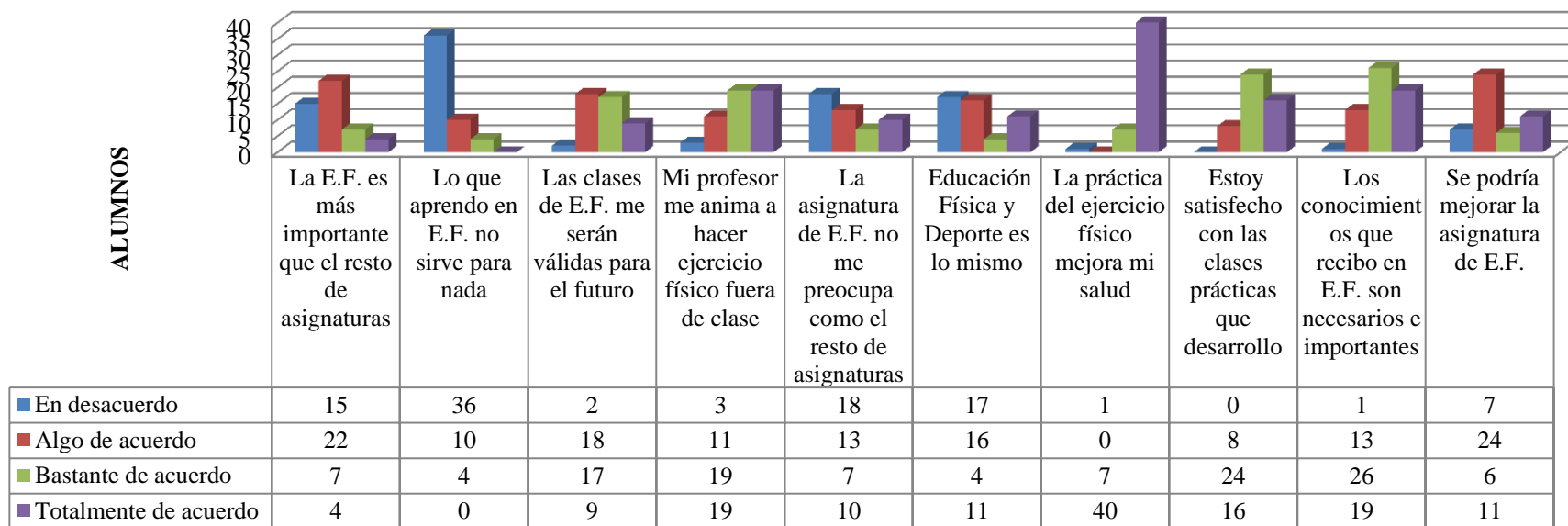


FIGURAS 8: Resultados del Cuestionario sobre las Motivaciones en las clases de E.F

Cuestionario de Actitudes hacia la E.F

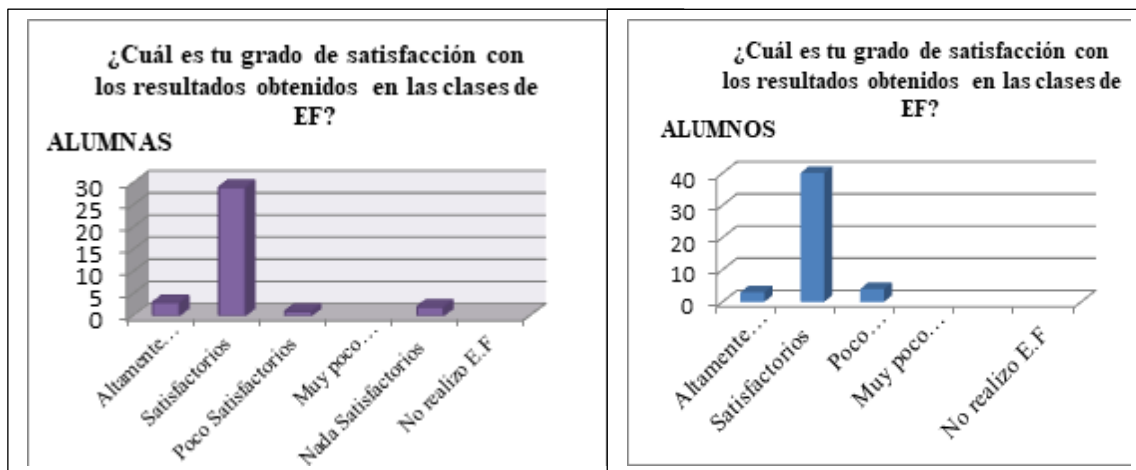


Cuestionario de Actitudes hacia la E.F



FIGURAS 9: Resultados del Cuestionario sobre las Actitudes hacia la E.F

Y por último en las FIGURAS 10, vamos a observar cual es el grado de motivación de nuestro alumnado en las clases de E.F, así como el grado de satisfacción con los resultados obtenidos:



FIGURAS 10: Resultados del Grado de Motivación y Satisfacción de nuestro alumnado en la materia de E.F.

4 CONCLUSIONES

Basándonos las informaciones mostradas anteriormente en este último apartado, vamos a exponer de manera clara y resumida las conclusiones más relevantes, tratando por un lado de comparar la información obtenida del Centro con las obtenidas en las investigaciones consultadas y, por otro lado, aportar información significativa para la elaboración del futuro Plan de Actuación.

4.1 Conclusiones referentes a los agentes sociales como fuentes de influencia en la práctica de actividad físico-deportiva en nuestro alumnado.

1. Partiendo de la reflexión que planteábamos de que *“una vez que se produce el paso de la niñez hacia la adolescencia, hemos podido comprobar que existe un cambio en la manera de influir de esos agentes sociales, y que en esta manera de influir también va a ver diferencias según el género”* y una vez analizados los datos obtenidos en la encuesta, llegamos a la conclusión de que se cumple lo que autores como Palou (2005) entre otros, indican y es que comprobamos que el primer agente social que más influencia tiene en nuestro alumnado son los Amigos/as. Por otro lado, nos llama la atención que la variable *“Voluntad propia”*, tiene en todos los cursos y en ambos sexos los mayores índices, por encima incluso del agente social de amigos/as lo cual indica que tenemos en

principio, un alumnado con una importante motivación intrínseca hacia la práctica deportiva. En nuestro cuestionario introdujimos la variable “mejor amigo/a” ya que en otras investigaciones comprobaron que es importante pero no obtuvimos ninguna información contundente al respecto.

2. En cuanto a las influencias de los agentes sociales que se observan distintas en función del género, no hemos podido comprobar tal como afirma Torre (1998) que los chicos estén más influenciados por el grupo de iguales y las chicas por el agente social “*Familia*”, de hecho resaltamos los datos obtenidos en el curso de 2º de la ESO en el que se les pregunta cuál fue el motivo por el que se iniciaron en la práctica físico-deportiva, observamos como el factor familia es más importante en los alumnos que en las alumnas que obtuvieron más incidencia los amigos/as.
3. En los resultados obtenidos en los hábitos de práctica física referentes a los familiares de nuestro alumnado concluimos que a medida que aumenta los cursos disminuyen los hábitos de práctica físico activa, siendo en los cursos superiores donde mayores niveles de inactividad se reflejan en los familiares, de acuerdo, con las investigaciones consultadas (García, 2006; Pierón, 2013).
4. Por último queremos hacer una especial mención a nuestra labor como docentes de E.F y es que comprobamos como no somos agentes sociales determinantes para crear hábitos de vida saludable, pero jugamos un papel fundamental dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje (objetivos, programación de contenidos, metodologías y sistemas de evaluación), debemos asumir por tanto, que las actitudes, motivaciones, grados de satisfacción y autoestima física que es percibida por nuestro alumnado repercuten en cierta medida en los hábitos deportivos presentes y futuros. Por ello es nuestro deber ofrecer programas de actividad física en nuestras clases que generen experiencias positivas. Para ello destacamos el estilo de enseñanza y el programa de contenidos, como dos de los factores que mayor incidencia tiene en proporcionar esas experiencias. A partir de estas experiencias, el alumnado va a desarrollar una serie de percepciones entorno a las mismas, las cuales supondrán uno de los mejores predictores de los comportamientos futuros, es decir, esas experiencias positivas van a tener una especial e importante incidencia en unos adecuados y saludables estilos de vida

futura. En definitiva, lo que pretendemos no es de hacer de nuestra asignatura, una asignatura a la “carta” en la que cada alumno/a pueda seleccionar a su gusto lo que se puede trabajar o no, sino que pretendemos transmitir la necesidad de hacer un ejercicio de reflexión y de revisión de las programaciones didácticas que llevamos a cabo, desde la perspectiva de las motivaciones e intereses de nuestro alumnado en particular, para ofrecer una asignatura de calidad, y así como profesionales ser coherentes entre las pretensiones que desde nuestro currículum se no exige, y lo que realmente ofrecemos a nuestro alumnado en los programas de E.F que elaboramos.

4.2 Conclusiones referentes a la frecuencia y duración de las prácticas físico deportivas de nuestro alumnado y las diferencias entre género.

1. Siguiendo la afirmación que planteábamos en este apartado *“podemos decir que existe una tendencia evolutiva en los adolescentes en el que se produce un deterioro en los estilos de vida saludables y activos, ya que en edades tempranas se observa que presentan mejores estilos de vida respecto a los estilos de vida que se dan a medida van aumentando la edad, es decir, a medida que se incrementa la edad va disminuyendo su práctica física y que en ésta realidad también se da una diferencia entre alumnos/as”*, podemos concluir que efectivamente en nuestro alumnado teniendo en cuenta la variable género, son las chicas las que presentan menores índices de práctica física en su tiempo libre al contrario que sus compañeros. Aunque los niveles de práctica son menores, es positivo los datos que hemos encontrado, ya que encontramos muy pocas chicas que se declarasen inactivas. Los peores datos obtenidos en cuanto a práctica física tanto de chicos/as, se han dado en el curso de 3º de la ESO, por lo cual deberíamos de trabajar antes de éste curso la formación en hábitos de vida saludable.
2. Los datos en cuanto a la duración de las actividades que practicaban de forma semanal, también hemos podido observar que eran los alumnos los que indicaban más duración de las actividades que realizan en comparación con las alumnas, pero no existe una clara diferencia.

4.3 Conclusiones referentes a las motivaciones y actitudes hacia las clases de E.F

1. En el cuestionario de motivación en las clases de E.F, al alumnado le resulta de forma mayoritaria divertida la materia, aunque los alumnos manifiestan mayor conformidad que las alumnas. Ambos sexos consideran que la asignatura es importante, por lo que podemos decir que está bien considerada por ellos/as. Tanto en chicos como en chicas, existe una alta coincidencia en que no comprenden como la E.F puede ser importante para ellos en otros aspectos de su vida, por lo cual este dato es importante tener en cuenta a la hora de trabajar en el Plan de Actuación. Otros aspectos a destacar en este cuestionario, es que existen alumnas a las que no les resulta agradable ni interesante la E.F, y en los alumnos este dato no se da, y en la cuestión de si la actividad nos ayuda a desarrollarnos cómo personas se da que existe alumnas que están en desacuerdo, mientras que en los alumnos solo coincide con esto un alumno. Un dato positivo en el que apenas hay diferencias, incluso podríamos decir que en las alumnas más que los alumnos, es que sienten satisfacción a la hora de realizar las clases de E.F. Y por último otro dato positivo es que también en ambos sexos se muestren en desacuerdo en las afirmaciones de “*Siento que es inútil seguir asistiendo a las clases de E.F*” y en “*No comprendo por qué debemos de tener E.F*”, por el contrario existen alumnos/as concretos que están de acuerdo con estas afirmaciones, por lo cual debemos de interesarnos porqué sienten esto y cómo podíamos mejorar esos sentimientos.
2. En el cuestionario de Actitudes hacia las clases de E.F, recogemos información bastante similar en cuanto a alumnos/as en cuestiones como “*lo que aprendo en E.F no sirve para nada*” en la que ambos se muestran en desacuerdo y “*la E.F me puede servir para el futuro*”, en la que se posicionan en de acuerdo mayoritariamente. Tanto en el alumnado encuestado en el que tienen profesor como profesora, indican que ambos les animan a la práctica de actividad física fuera de clase. Ambos sexos se muestran en conformidad en que la práctica de actividad mejora su salud. Pero sin embargo como dato que nos llama la atención, es que están de acuerdo o algo de acuerdo mayoritariamente en que la asignatura de E.F se podría mejorar, teniendo esto en cuenta sería interesante preguntarnos el por qué, para poder poner soluciones.

3. En cuanto a los motivos de práctica física, en todos los cursos y sin distinción de género el 1º motivo de práctica es el “*Estar en forma y Saludable*”. En cuanto a la información obtenida de las chicas el 2º motivo llama la atención que sea “*Mantener la línea y el aspecto físico*” siendo en los cursos superiores donde más importancia le otorgan a este aspecto, el 3º motivo es “*Diversión y ocupar el tiempo libre*” y el 4º motivo “*Evadirse y liberar tensiones*” siendo en los cursos superiores donde más puntuación se da a esto hecho que también ocurre con los chicos. En la información de los chicos el 2º motivo de práctica física es “*Diversión y ocupar el tiempo libre*”, el 3º “*Evadirse y liberar tensiones*” y el 4º “*Mantener la línea y el aspecto físico*”.
4. Y por último, en cuanto a la satisfacción con los resultados obtenidos es similar en ambos sexos, siendo algo superior la de los alumnos. Relacionando la motivación y la satisfacción de las clases de E.F y los hábitos de práctica física podemos decir que sin tener una gran influencia, la mejora de la motivación y/o la satisfacción influye positivamente en dichos hábitos.

4.4 Conclusiones sobre las que cimentar un futuro Plan de Actuación desde nuestra materia:

1. Concienciar a la comunidad educativa (órganos directivos, profesorado, asociaciones de padres) del papel decisivo que pueden ejercer en los estilos de vida del alumnado, con respecto a la adquisición de hábitos deportivos. Plantear por tanto, estrategias de intervención con propuestas integradas en las que se incite a participar a toda la comunidad educativa en las actividades físico deportivas extraescolares, tanto pudiendo ser unos eventos concretos, (Día de la bicicleta, Jornada de juegos alternativos, Charlas, etcétera) como dotándolos de una continuidad a lo largo del periodo académico (ligas padres/madres-alumnos/as).
2. Fomentar entre el alumnado las motivaciones intrínseca, a través de la utilización de Metodologías motivacionales que inducen a la práctica físico deportiva, como pueden ser “Divertirse”, “Incrementar su propia habilidad motriz”, “favorecer buenas relaciones sociales entre los compañeros”, “trabajar la autonomía”, etcétera.

3. Sería interesante tener en cuenta, como recoge Palou (2005), que los amigos son una de las razones más comunes por las que el alumnado se inició en algún deporte. Por lo tanto, sería interesante considerar la posibilidad de dar cabida a los amigos del alumnado en los diferentes planes de intervención pese a no pertenecer al Centro en cuestión.
4. Debido a la creciente preocupación por el mantenimiento y mejora de la salud por medio de la actividad físico-deportiva. El factor salud, es con diferencia el factor más importante tanto para alumnos como para alumnas, por lo que debería ser incluido con mayor peso en los contenidos de nuestras programaciones didácticas.
5. Evitar programas basados exclusivamente en la adquisición de técnicas deportivas específicas de elevada complejidad, ya que generaremos sentimientos negativos, en éstos programas se ha comprobado como el alumnado se consideran torpes, descoordinados o incompetentes, y haremos que tengan una visión de la E.F bastante negativa. En contraposición proponemos la creación de programas de E.F basados en el reto personal, en dar la oportunidad de logro a todos por igual, en definitiva a una E.F adaptada a las características de nuestro alumnado.
6. Tener en cuenta el entorno próximo en el que se sitúa nuestro centro educativo, ya que es una localidad en la que existe una amplia oferta de práctica físico-deportiva. Siendo así nos hemos informado de que ésta localidad dispone de; Escuela de Judo, Escuelas de Fútbol tanto masculinas como femeninas, Fútbol Sala, Club de Atletismo, clases de Natación y Salvamento, Club Ciclista, Escuela de Tenis, Club rítmica y de Baile, Escuela de Rugby, Club de Balonmano, Club de Baloncesto, Escuela de Pádel, Escuela de Escalada, Escuela de Kárate, además de las clases fitness ofrecidas en el gimnasio del Polideportivo municipal (zumba, step, spinning, etc). Debemos de tener en cuenta ésta realidad, para adaptar los contenidos que ofrecemos en las clases de E.F con su entorno próximo, y así puedan ver la relación entre ambos contextos y que realmente se pueda dar una continuidad de practica físico-deportiva, que genere esos estilos de vida saludable que deseamos. Podemos también valernos de estas escuelas y

clubes para organizar actividades como por ejemplo, “Jornada de puertas abiertas de la Escuela de Tenis” y asistir a entrenamientos o algún partido, para que el alumnado pueda conocerlo desde dentro, o que ellos puedan venir a alguna de nuestras clases para que deportistas puedan darnos charlas sobre su deporte, o nos hagan alguna exhibición propia de su modalidad, etc.

7. Y por último, actualmente son muchos los profesionales de nuestro ámbito que están haciendo importantes esfuerzos en crear y llevar a cabo, proyectos de investigación que nacen con la vocación de aportar conocimientos prácticos con la finalidad de contrarrestar los bajos niveles de práctica de actividad física de los adolescentes. Estos proyectos están al servicio de los centros educativos, y de los docentes de la materia de E.F, sería interesante formarnos en ellos, y por qué no plantearnos el implantarlos en nuestros centros educativos. A modo de ejemplo de estos proyectos de intervención, destacamos el proyecto “*Sigue la Huella*” (Murillo, B., Genérel, E., & Julián, J A. 2013). implantado en el Sierra de Guara (Huesca), este proyecto tiene un carácter intersectorial y multidisciplinar, que implica a todos los agentes que influyen en el contexto sociocultural de la intervención y se apoya fundamentalmente en el plan de acción tutorial, la educación física escolar, la difusión de estrategias y en el aprovechamiento de actividades puntuales que se pueden dar en el contexto de aplicación. El programa de intervención “*Sigue la Huella*” ha resultado eficaz para incrementar los niveles diarios de Actividad Física Moderada y Vigorosa, disminuir el tiempo de actividad sedentaria, y favorecer el porcentaje de alumnado que cumplen las recomendaciones internacionales de práctica de actividad Física. Todos los adolescentes que participaron en el programa “*Sigue la Huella*”, independientemente del género, consiguieron mejoras significativas en sus niveles diarios de Actividad Física Moderada y Vigorosa.

5 BIBLIOGRAFÍA

Arguís, R., Bolsa, A P., Hernández, S., & Salvador, M M. (2011). Aulas felices. *Revista Amazonia*, 6(1), 62-87. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3915945>.

Arribas, S., Izaskun, L., Gil de Montes, L., & González, O. (2013). Cuestionario de hábitos de práctica de actividad física y deportiva (C-PAFYD). *Sportk: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 1(2), 9-22. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4775585>.

Bolívar, V., Jiménez, M A., & Bueno, A. (2012). Deporte extraescolar, actividad física, alimentación, alcohol y tabaco en adolescentes de Granada. *Actualidad Médica* 97(786), 029 – 035. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4688046>.

Casimiro, A J. & Pierón, M., (2001). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes* (65), 100-104. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=156>.

Caro, L. (2010). Hábitos de práctica físico-deportiva de los alumnos onubenses en edad escolar. Wanceulen: *Educación Física Digital*, 6, 52-59. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3224488>.

Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P., & González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 3, 5-12. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282463>.

De Diego, R., & Fraile, A. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista internacional de sociología*, 44, 85-109. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2065717>.

De Hoyo, M., & Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de*

Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 7(26), 87-98. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/artmotivivos49.htm>.

Hermoso, Y., & Pérez, C. (2011). Estudio de la Ocupación del Tiempo libre de los escolares Extremeños. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, 1(3), 335-344. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5575410>.

García, M., Martínez, M A., Rodrigo, M J., Rubio, A., Mendoza, R., Martín, J C., & Máiquez, M L. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16 (2), 203-210. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=856906>.

García, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 44, 15-38. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2065662>.

Gil, P., González, S., Pastor, J C., & Fernández, J G. (2010). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España. *Rev. Reflexiones* 89 (2) 147-161. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3407247>.

Gutiérrez, M., & Pilsa, C. (2006). Actitudes de los alumnos hacia la Educación Física y sus profesores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(24,) 212-229. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista24/artactitudes36.htm>.

Greendorfer, S. (1977). Role of socializing agents in female sport involvement. *Research quarterly*, 48 (1), 304-310. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10671315.1977.10615426?needAccess=true&journalCode=urqe18>.

Jiménez, R., Cervelló, E., García, T., Santos, F J., & Iglesias, D. (2006). Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(2), 385-401. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2295632>.

Julián, J A., Abarca, A., & Aibar, A. (2010). La observación sistemática como instrumento de análisis del clima motivacional en Educación Física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 25, 119-142. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3351100>.

Julián, J A. (2012). Motivación e intervención docente en la clase de educación física. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 40, 7-17. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3973755>.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Moreno, J A., Rodríguez, P L., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, XI, 2, 14-28.

Moreno, J A., & Hellin, M G. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9(2). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2389085>.

Murillo, B., Genérel, E., & Julián, J A. (2013). Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes “Sigue la Huella”. Grupo de Investigación Educación Física y Promoción de la Actividad Física.

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.

Palou, P., Antoni, P., Vidal, J., & Antoni, P. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts Educación Física y Deportes*, 81, 5-11. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=156>.

Pérez, I J., Delgado, M., Palma, G., Martín, M., & Tercedor, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Apunts Educación Física y Deportes*, 4, 19-25. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=146>.

Piéron, M., & Ruiz-Juan, F. (2013) Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico deportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(51), 525-549. Recuperado de <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artsocializacion385.htm>.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Rodrigo, M J., Máiquez M L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., & Martín, J C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203-210. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=856906>.

Sánchez, D., Leo, F M., Amado, D., González, I., & García, T. (2012). Desarrollo de un Cuestionario para valorar la Motivación en Educación Física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4147723>.

Sevil, J., Abós, A., Generelo, E., Aibar, A., & García, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Retos*, (29), 3-8. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/3457/345743464001/index.html>.

Torre, E., Cárdenas, D., & Girela, M J. (1997). Los hábitos deportivos extraescolares y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de bachillerato. *Revista Motricidad*, 3, 109-129. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2278157>.

Torre, E. (1998). *La actividad física deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Enseñanzas Medias*, Tesis doctoral, Universidad de Granada. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=63959>.

Torre, E. (2002). Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género. *Apunts Educación Física y Deporte*, 70, 83-89. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=365&highlight=factores>.

ANEXOS

DATOS PERSONALES					
EDAD:					
SEXO: Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>					
CURSO: 1º <input type="checkbox"/> 2º <input type="checkbox"/> 3º <input type="checkbox"/> 4º <input type="checkbox"/> 1º BTO <input type="checkbox"/>					
Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física (C.A.E.F.)					
Mi profesor de Educación Física es: Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>					
Señala el grado de conformidad con las siguientes cuestiones.					
1: En desacuerdo 2: Algo de acuerdo 3: Bastante de acuerdo 4: Totalmente de acuerdo					
	1	2	3	4	
1. La E.F. es más importante que el resto de asignaturas					
2. Lo que aprendo en E.F. no sirve para nada					
3. Las clases de E.F. me serán válidas para el futuro					
4. Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase					
5. La asignatura de E.F. no me preocupa como el resto de asignaturas					
6. Educación Física y Deporte es lo mismo					
7. La práctica del ejercicio físico mejora mi salud					
8. Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo					
9. Los conocimientos que recibo en E.F. son necesarios e importantes					
10. Se podría mejorar la asignatura de E.F.					
Cuestionario de Motivación en las Clases de Educación Física (CMEF)					
Señala el grado de conformidad con las siguientes cuestiones.					
1: En desacuerdo 2: Algo de acuerdo 3: Bastante de acuerdo 4: Totalmente de acuerdo					
	1	2	3	4	
1. Porque la Educación Física es divertida.					
2. Porque puedo aprender habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida.					
3. Porque esta asignatura me aporta conocimientos y habilidades que considero importantes.					
4. Pero no comprendo por qué debemos tener Educación Física.					
5. Porque esta asignatura me resulta agradable e interesante.					
6. Porque valoro los beneficios que puede tener esta asignatura para desarrollarme como persona.					
7. Porque me siento mal si no participo en las actividades					
8. Porque quiero que el profesor/a piense que soy un/a buen/a estudiante.					
9. Por la satisfacción que siento al practicar					
10. No lo sé; tengo la impresión de que es inútil seguir asistiendo a clase					
11. Porque quiero que mis compañeros/as valoren lo que hago.					
12. ¿Cuál es tu motivación en las clases de educación física? (señala con una "X")					
Altamente satisfactorios	Satisfactorios	Poco satisfactorios	Muy poco satisfactorios	Nada satisfactorios	No realizo E.F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Cuál es tu grado de satisfacción con los resultados obtenidos en la asignatura de Educación Física?					

Diagnóstico de las motivaciones, actitudes y hábitos de práctica de actividad física de nuestro alumnado para la mejora de la calidad en la materia de educación física

Altamente satisfactorios <input type="checkbox"/>	Satisfactorios <input type="checkbox"/>	Poco satisfactorios <input type="checkbox"/>	Muy poco satisfactorios <input type="checkbox"/>	Nada satisfactorios <input type="checkbox"/>	No realizo E.F. <input type="checkbox"/>
Cuestionario de Hábitos de práctica física y deportiva					
LEE DETENIDAMENTE Y CONTESTA MARCANDO EL CUADRO CORRESPONIENTE CON UNA "X"					
1. ¿Cuántos días realizas actividad físico deportiva fuera del instituto?					
6-7 días a la semana <input type="checkbox"/>	4-5 días a la semana <input type="checkbox"/>	2-3 días a la semana <input type="checkbox"/>	1 día a la semana <input type="checkbox"/>	Esporádicamente/nunca <input type="checkbox"/>	
2. Si practicas algún deporte o actividad física. Indica cual.					
3. ¿Cuál es la duración de la actividad físico-deportiva que más frecuentemente practicas?					
Menos de 45 min <input type="checkbox"/>		De 45 min a 1 h <input type="checkbox"/>		Más de 1h <input type="checkbox"/>	
4. ¿Con quién sueles realizar las actividades físico-deportivas? (Elige si es necesario más de una opción)					
Solo <input type="checkbox"/>		Con amigos <input type="checkbox"/>		Con la familia <input type="checkbox"/> Otros:	
5. ¿Cuántos días realizan actividad físico deportiva tus familiares cercanos?					
6-7 días a la semana <input type="checkbox"/>	4-5 días a la semana <input type="checkbox"/>	2-3 días a la semana <input type="checkbox"/>	1 día a la semana <input type="checkbox"/>	Esporádicamente/nunca <input type="checkbox"/>	
RESPONDE SÓLO SI PRACTICAS DEPORTE ACTUALMENTE					
1. ¿Por qué lo practicas?					
Estar en forma y saludable		Diversión y ocupar tiempo libre		Mantener la línea y aspecto físico	
Evadirse y liberar tensiones		Porque lo practica mi mejor amigo/a		Para competir	
Para hacer carrera deportiva		Porque lo hacen mis amigos/as		Porque lo hace mi familia	
Me lo pide el cuerpo		Otro:			
2. ¿Por qué empezaste a practicarlo?					
Mis padres		Mi familia		Amigos/as	
Estar en forma		Competir		Recomendación Médica	
Voluntad propia		Por mi profesor/a de Educación Física		Otro:	
RESPONDE SOLO SI NO PRACTICAS DEPORTE ACTUALMETNE MARCASTE 1 DIA A LA SEMANA O MENOS					
1. ¿Por qué no lo practicas actualmente?					
Falta de tiempo		Pereza		No me gusta practicarlo	
No progresaba		Mis amigos/as no lo practican		Pienso que no va conmigo	
No se me da bien		Mi familia no lo practica		Falta de tiempo	
Aburrimiento		Estudios		Falta de instalaciones	
Otro:					
2. Si lo has practicado ¿Por qué empezaste a hacerlo?					
Estar en forma		Mi familia		Amigos/as	
Competir		Voluntad Propia			