

VALORACIÓN DE LA UTILIDAD DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ADOLESCENTES

Assessment of the usefulness of physical education classes and their relationship with physical-sport activity in teenagers

PEDRO LUIS RODRÍGUEZ GARCÍA, ELISEO GARCÍA CANTÓ,
PEDRO ÁNGEL LÓPEZ MIÑARRO, CRISTINA SÁNCHEZ LÓPEZ
Y JOSÉ VALVERDE PUJANTE
Universidad de Murcia

El objetivo de la presente investigación es analizar la relación existente entre la percepción de utilidad de las clases de Educación Física y el nivel de actividad físico-deportiva habitual en adolescentes de la Región de Murcia. Para ello, fue validada una escala denominada IAFHA (Inventario de Actividad Física Habitual en Adolescentes) que ha sido utilizada en recientes trabajos de investigación. La muestra es representativa de la población adolescente escolarizada de la Región de Murcia y está compuesta por 888 sujetos de edades comprendidas entre los 14 y 17 años. Los tests de independencia aplicados y el análisis multivariante (Manova) efectuado señalan que la percepción de utilidad de las clases de Educación Física es una variable que eleva de forma significativa, tanto en varones como en mujeres, los niveles globales de actividad física habitual de los adolescentes. Las medias registradas en la subescala de actividad físico-deportiva realizada en el ámbito escolar son significativamente más elevadas a las observadas en la subescala de actividad deportiva voluntaria y durante el tiempo de ocio. Esta circunstancia es debida, probablemente, al carácter de obligatoriedad de dicha materia, lo que nos orienta hacia la necesidad de aumentar la presencia horaria dentro del currículum de la educación secundaria obligatoria (ESO).

Palabras clave: *Utilidad, Educación Física, Actividad física, Adolescentes.*

Introducción

Desde el área de Educación Física es fundamental conseguir que los adolescentes tengan actitudes positivas hacia el cuidado de su cuerpo y la práctica de actividad físico-deportiva. Un cuerpo integrado y valorado de forma positiva interacciona de forma efectiva con

todas las sensaciones y experiencias del mundo que le rodea y va a permitir a los adolescentes disfrutar de los juegos y la práctica deportiva.

La acción educativa debe ir encaminada a la adquisición de conductas, conocimientos y habilidades que puedan influir en futuros estilos de vida activos. Pérez y Delgado (2004)

consideran que el periodo escolar es el más propicio para potenciar estilos de vida saludables a través de la transmisión a los alumnos de aquellos contenidos con significación real y que propicien una mayor autonomía que permita incorporar la actividad física en su vida cotidiana. Así, podemos considerar que el centro educativo es el escenario por excelencia donde enseñar a los alumnos a ocupar su tiempo de ocio (Sarrate, 2008).

Para conseguir el fomento de la práctica de actividades físico-deportivas, el papel del profesor de Educación Física va a ser fundamental, ya que debe despertar en los alumnos el gusto por la actividad física y el deporte, como opciones saludables para un mejor aprovechamiento de su tiempo de ocio, y puede influir en los discentes a la hora de favorecer actitudes que fomenten conductas adecuadas para la consecución de los distintos objetivos que se les planteen (Llanos, Cervelló y Tabernero, 2008).

Moreno y Cervelló (2003) consideran que aquellos alumnos que perciben de forma positiva al educador (democrático, bondadoso, alegre, justo, agradable, comprensivo) le dan una mayor importancia a la Educación Física y son los que más deporte practican. De esta manera, el docente debe estar comprometido con el fomento de hábitos saludables en sus alumnos ya que, de lo contrario, será complicado que se implique en la transmisión de estos a sus escolares.

Las vivencias que se experimentan en las clases de Educación Física dan lugar a una valoración de las mismas, conformándose unas actitudes más o menos positivas, que pueden incidir en los futuros hábitos de los adolescentes.

En este sentido, numerosas investigaciones realizadas con adolescentes (Mendoza, Sagraera y Batista, 1994; Moreno, Rodríguez y Gutiérrez, 1996; Moreno y Cervelló, 2003) constatan que el gusto por las clases de Educación Física se relaciona de forma directa con un aumento de participación físico-deportiva diaria.

Esta relación positiva entre una buena o muy buena valoración de las clases de Educación Física y la práctica de actividades deportivas en el tiempo libre, también la podemos observar en estudios realizados más allá de la escolarización obligatoria. Así, Granero, Ruiz y García (2009), en un estudio con sujetos de más de 15 años de las provincias de Almería, Granada y Murcia, señalan que la valoración positiva del área de Educación Física es más baja a medida que aumenta la edad. Además, afirman que los sujetos que tienen una mejor consideración de la Educación Física se manifiestan físicamente activos. Otro dato reseñable en el estudio es que el porcentaje de valoración positiva de la Educación Física es menor en las mujeres, lo que concuerda con la menor participación en actividades físicas de tiempo libre. Además, aquellos que practican actividad física en su tiempo libre son los que afirmaban disfrutar en las clases de Educación Física.

Los estudios que analizan la percepción y valoración de las clases de Educación Física y su relación con la práctica físico-deportiva apuntan una asociación positiva y significativa entre ambas variables. En este sentido, nuestra hipótesis de trabajo plantea la existencia de una relación directa entre la valoración de la utilidad de las clases de Educación Física y los niveles de actividad física habitual de los adolescentes medida en tres momentos fundamentales que determinan su vida cotidiana, como son: la práctica deportiva elegida voluntariamente, la actividad físico-deportiva en el contexto escolar y la actividad durante el tiempo de ocio.

Así, en función de nuestra hipótesis de partida, los objetivos de la presente investigación son:

- Determinar la percepción que los adolescentes escolarizados poseen sobre la utilidad de las clases de Educación Física.
- Analizar y comparar en función del sexo la actividad física habitual que los adolescentes realizan durante el período escolar.

- Analizar la relación existente entre la percepción de la utilidad de las clases de Educación Física y el nivel de actividad física habitual de los adolescentes.

Material y método

Muestra

En función de los objetivos propuestos y el diseño establecido, hemos seleccionado la metodología de investigación de encuestas por muestreo para conocer la posible relación que la percepción de utilidad de las clases de Educación Física posee con los niveles de actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. El muestreo se realizó siguiendo un proceso estratificado y polietápico, en el que las unidades de primera etapa fueron las comarcas naturales en las que está dividida la Región de Murcia, las de segunda etapa los municipios, las de tercera los centros escolares, y las de cuarta y última, las aulas de educación secundaria. Para la selección de las unidades en los niveles de secundaria, se utilizó un procedimiento con probabilidad proporcional al tamaño, lo que da lugar a una muestra autoponderada que simplificaba los análisis posteriores. La selección final de los adolescentes participantes fue aleatoria, de manera que fueron contactados todos los alumnos presentes en el aula (y que quisieron participar voluntariamente). Para un nivel de confianza del 95,5%, el proceso de muestreo seguido nos proporcionó una muestra estadísticamente representativa con un margen de error del $\pm 3,2\%$. La muestra definitiva quedó constituida por 888 alumnos (444 varones y 444 mujeres) de edades comprendidas entre 14 y 17 años.

Instrumento

En la presente investigación hemos tenido que valorar los niveles de actividad física habitual de los adolescentes y, por otro lado, la percepción de utilidad de las clases de Educación Física.

Para la evaluación del nivel de actividad física habitual de los adolescentes fue utilizada una escala denominada *Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA)* (Velandrino, Rodríguez y Gálvez, 2003; Gálvez, 2004; López Villalba, 2007; Meseguer, 2008). Este inventario ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual que realizan los adolescentes entre 14 y 17 años durante su vida cotidiana distinguiendo tres momentos fundamentales:

1. Práctica de actividad físico-deportiva voluntaria.
2. Práctica físico-deportiva en el contexto escolar.
3. Práctica físico-deportiva en el tiempo de ocio.

Todo el proceso de adaptación se llevó a cabo siguiendo las recomendaciones que la International Tests Comisión (ITC) ha desarrollado para la construcción y adaptación de tests (Muñiz, 1996).

El análisis de las propiedades psicométricas y estadísticas de los ítems y el estudio de la fiabilidad de la escala total se efectuó sobre los 16 ítems que finalmente permanecieron en la escala después de suprimir aquellos que no alcanzaron al menos una correlación con la escala global de 0,40. Para el cálculo de la fiabilidad total de la escala se utilizó el procedimiento clásico propuesto por Cronbach (Martínez, 1995) y que implementa el paquete SPSS 18. El coeficiente α debe interpretarse como un indicador de la consistencia interna de los ítems, puesto que se calcula a partir de la covarianza entre ellos. Nos informa del límite inferior de la fiabilidad de la prueba, es decir α'_{xx} . El valor obtenido ha sido de $\alpha' = 0,8453$. Utilizando la correspondiente prueba de significación se obtiene $F_{obs} = 1 / (1 - 0,85) = 6,67$, y como $F_{obs} > F_{22, 216; 0,975} (= 1,83)$ y podemos afirmar, con un nivel de confianza del 95%, que la fiabilidad obtenida resulta estadísticamente significativa. Además, los coeficientes de fiabilidad para cada

una de las subescalas han sido los siguientes: para la subescala de actividad física durante la práctica deportiva ha sido $\alpha' = 0,5109$, para la escala de actividad física durante la permanencia en el centro escolar ha sido de $\alpha' = 0,6945$, y para la subescala de actividad física durante el tiempo libre ha sido de $\alpha' = 0,6781$. Todos estos valores también resultaron significativos con un nivel de confianza del 95%. Por lo tanto, la fiabilidad de la prueba global resulta aceptablemente alta y significativa desde un punto de vista estadístico.

El análisis factorial fue realizado mediante extracción de componentes principales y rotación varimax (tabla 1).

Como se observa, tanto la fiabilidad de la escala como la estructura obtenida por el análisis factorial exploratorio apoyan nuestra propuesta del IAFHA como instrumento psicométricamente adecuado para la valoración de los niveles de actividad física habitual en adolescentes. Dicha prueba reproduce la concepción de la actividad física en las tres dimensiones propuestas (la deportiva, la escolar y la de ocio). Los tres factores explican una varianza del 59,2% del total, situándose en niveles aceptables para este tipo de pruebas. Tanto la fiabilidad de la escala como la estructura obtenida por el análisis factorial exploratorio apoyan nuestra propuesta del IAFHE como

instrumento psicométricamente adecuado para la valoración de los niveles de actividad física habitual en adolescentes.

TABLA 1. Análisis factorial exploratorio

	Matriz de componentes rotados		
	Componentes rotados		
	1	2	3
14 (IESCOLAR)	0.859	0.145	0.064
15 (IESCOLAR)	0.755	0.108	0.192
18 (IESCOLAR)	0.752	0.083	0.235
19 (IESCOLAR)	0.587	0.342	0.163
111 (IESCOLAR)	0.581	0.201	0.299
17 (IESCOLAR)	0.538	0.099	0.375
110 (IESCOLAR)	0.409	0.376	0.361
16 (IESCOLAR)	0.405	0.153	0.401
11 (IDEPORTE)	0.206	0.763	0.096
13 (IDEPORTE)	0.152	0.678	0.183
12 (IDEPORTE)	0.097	0.501	0.400
115 (IOCIO)	0.033	0.021	0.922
113 (IOCIO)	0.025	0.143	0.876
112 (IOCIO)	0.278	0.089	0.701
114 (IOCIO)	0.174	0.332	0.549
116 (IOCIO)	0.094	0.407	0.436

Con este instrumento podemos, en consecuencia, obtener cuatro índices de la actividad física habitual de los adolescentes:

IDEPORTE: Índice de actividad físico-deportiva. Este índice queda definido por los siguientes ítems:

1. ¿Prácticas algún deporte habitualmente (en un club, en un gimnasio, etc.):

Sí No

Solo si has respondido SÍ, contesta a las preguntas 2, 3, y 4.

1.1. ¿De qué deporte se trata? :

1.2. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:

1 a 2 días 3 días 4 5 o más

1.3. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:

30 minutos De 30 minutos a 1 hora De 1 a 2 horas Más de 2 horas

1.4. ¿Practicas algún otro deporte habitualmente (en un club, en un gimnasio, etc.):

Sí No

Solo si has respondido SÍ, contesta a las preguntas 6, 7, y 8.

1.5. ¿De qué deporte se trata? :

1.6. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:

1 a 2 días 3 días 4 5 o más

1.7. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:

2. En casa suelo realizar gimnasia o ejercicio físico:

Nunca Rara vez A veces Con frecuencia Siempre

3. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad deportiva que realizo es:

Mucha menos Menos Igual Más Mucha más

IESCOLAR: Índice de actividad física durante la permanencia en el centro escolar. Este índice queda definido por los siguientes ítems:

4. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar:

Nunca Rara vez A veces Con frecuencia Siempre

5. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos:

Siempre Con frecuencia A veces Rara vez Nunca

6. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en el centro:

Siempre Con frecuencia A veces Rara vez Nunca

7. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física:

Nunca Rara vez A veces Con frecuencia Siempre

8. En las clases de Educación Física participo activamente:

Nunca Rara vez A veces Con frecuencia Siempre

9. De casa al centro suelo ir andando o en bicicleta:

Siempre Con frecuencia A veces Rara vez Nunca

10. Para regresar a casa suelo ir andando o en bicicleta:

Siempre Con frecuencia A veces Rara vez Nunca

11. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que, durante el tiempo de permanencia en el centro, la actividad física que realizo es:

Mucha menos Menos Igual Más Mucha más

IOCIO: Índice de actividad física durante el tiempo de ocio. Este índice queda definido por los siguientes ítems:

12. En mi tiempo libre estoy sentado viendo TV o con el ordenador o con los videojuegos, etc.

Siempre Con frecuencia A veces Rara vez Nunca

13. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta:

Siempre Con frecuencia A veces Rara vez Nunca

14. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico solo o con amigos:

Nunca Rara vez A veces Con frecuencia Siempre

15. Suelo ir a billares, cibercafés y sitios así:

Nunca Rara vez A veces Con frecuencia Siempre

16. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es:

Mucha menos Menos Igual Más Mucha más

Por otro lado, para la valoración de la utilidad de las clases de Educación Física se aplicó un cuestionario de opinión con diversos ítems de naturaleza jerarquizada y tres niveles de respuesta

relacionados con dicha variable. Uno de dichos ítems «¿consideras que son útiles las clases de Educación Física?» fue utilizado como variable independiente en el análisis multivariante efectuado.

Análisis estadísticos realizados

El análisis de las variables jerarquizadas se ha realizado siguiendo tablas de contingencia y aplicando χ^2 de Pearson con el correspondiente análisis de residuos. A su vez, se ha desarrollado análisis multivariante de la varianza (MANOVA), estableciendo como variable independiente la percepción de utilidad de las clases de Educación Física y como variables dependientes los registros correspondientes a las subescalas y escala global del nivel de actividad física habitual (IAFHA).

Resultados

Nuestros resultados revelan que el 52,7% de los adolescentes afirman que la Educación Física posee regular o baja utilidad para sus actividades cotidianas, mientras que un 47,3% señalan que es muy útil, asociándose la valoración positiva de la Educación Física de forma significativa a las mujeres ($\chi^2=17,921$; $p<0.0005$). Cuando relacionamos la práctica físico-deportiva con la percepción de utilidad de las clases de Educación Física hallamos una relación significativa de los sujetos que practican con una alta valoración de dichas clases ($\chi^2=126,34$; $p<0.0005$).

En la tabla 2 se analizan los diferentes ítems de la escala que refleja la actividad física habitual realizada por los adolescentes durante su estancia en el centro educativo. Entre los aspectos fundamentales a destacar, podemos ver que más de un 70% de los adolescentes afirman no realizar juegos o actividades deportivas durante el recreo. Según el test de independencia aplicado, dicha ausencia de práctica se relaciona significativamente con las mujeres. Un alto porcentaje de adolescentes (53,8%) afirman no participar en las competiciones deportivas del centro, encontrando una relación significativa de dicha opción en las mujeres según el test de independencia efectuado. La mayoría de los adolescentes realizan todas las actividades físico-deportivas en las clases de Educación Física (89,5%) sin encontrar diferencias significativas en función del sexo. Un 84,7% de los adolescentes manifiestan estar muy implicados en la realización de las actividades propuestas por el profesor de Educación Física, siendo un reducido porcentaje de adolescentes (4,3%) los que señalan una baja implicación. Según el test de independencia aplicado no encontramos relación significativa hacia ninguno de los dos sexos, ya que encontramos un reparto proporcional en los mismos.

TABLA 2. Ítems que analizan la actividad física habitual durante el período escolar

Variables	Chicos					Chicas					χ^2	p-valor
	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre		
Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar											41,044	0.0005
Frecuencias	180	126	74	44	20	265	99	47	14	19		
Porcentaje	20,3%	14,2%	8,3%	5%	2,3%	29,8%	11,1%	5,3%	1,6%	2,1%		
Residuos tipificados	-5,7	2,1	2,6	4,1	0,2	5,7	-2,1	-2,6	-4,1	-0,2		

TABLA 2. Ítems que analizan la actividad física habitual durante el período escolar (cont.)

Variables	Chicos					Chicas					χ^2	p-valor
Participo en las competiciones deportivas que se organizan en el centro	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre	48,053	0.0005
Frecuencias	101	100	91	67	85	178	99	88	24	55		
Porcentaje	11,4%	11,3%	10,2%	7,5%	9,6%	20%	11,1%	9,9%	2,7%	6,2%		
Residuos tipificados	-5,6	0,1	0,3	4,8	2,8	5,6	-0,1	-0,3	-4,8	-2,8		
Realizo las actividades y tareas en E. F.	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre	Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Siempre	0,400	0.982
Frecuencias	3	8	20	51	483	9	15	24	65	331		
Porcentaje	1%	1,7%	2,4%	6,9%	38,1%	1%	1,7%	2,7%	7,3%	37,3%		
Residuos tipificados	0	0	-0,5	-0,4	0,5	0	0	0,5	0,4	-0,5		
En las clases de EF participo activamente	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	9,344	0.053
Frecuencias	5	14	37	128	260	7	12	61	139	225		
Porcentaje	0,6%	1,6%	4,2%	14,4%	29,3%	0,8%	1,4%	6,9%	15,7%	25,3%		
Residuos tipificados	-0,6	0,4	-0,6	-2,6	-0,8	0,6	-0,4	0,6	2,6	0,8		
De casa al centro suelo ir andando o en bicicleta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	9,532	0.049
Frecuencias	55	27	25	29	308	69	17	40	19	299		
Porcentaje	6,2%	3%	2,8%	3,3%	34,7%	7,8%	1,9%	4,5%	2,1%	33,7%		
Residuos tipificados	-1,4	1,5	-1,9	1,5	0,6	1,4	-1,5	1,9	-1,5	-0,6		
Para regresar a casa suelo ir andando o en bicicleta	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	4,181	0.382
Frecuencias	56	34	49	28	277	65	26	54	18	281		
Porcentaje	6,3%	3,8%	5,5%	3,2%	31,2%	7,3%	2,9%	6,1%	2%	31,6%		
Residuos tipificados	-0,9	1,1	-0,5	1,5	-0,3	0,9	-1,1	0,5	-1,5	0,3		
Los chicos y chicas de mi edad, cuando están en el colegio, juegan y hacen deporte...	Mucho menos que yo	Menos que yo	Igual que yo	Más que yo	Mucho más que yo	Mucho menos que yo	Menos que yo	Igual que yo	Más que yo	Mucho más que yo	40,173	0.0005
Frecuencias	19	50	252	80	43	15	84	292	32	21		
Porcentaje	2,1%	5,6%	28,4%	9%	4,8%	1,7%	9,5%	32,9%	3,6%	2,4%		
Residuos tipificados	0,7	-3,2	-2,8	4,9	2,9	-0,7	3,2	2,8	-4,9	-2,9		

Percepción de utilidad de las clases de Educación Física y niveles de actividad física habitual

Según se desprende del análisis multivariante efectuado, tanto en varones como en mujeres, cuando la valoración de la utilidad de las

clases de Educación Física es alta se elevan significativamente los niveles de actividad físico-deportiva en las subescalas de actividad en el centro escolar y en el tiempo libre, sin generar efecto alguno en la práctica deportiva como opción voluntaria de los adolescentes (tablas 3 y 4).

TABLA 3. Análisis multivariante correspondiente a la percepción de utilidad de la Educación Física y su relación con los niveles de actividad física habitual en varones

		Varones			
	Utilidad de las clases de E.F.	Media de la escala (0-10)	Diferencias post-hoc	p-valor	
Subescala de actividad físico-deportiva voluntaria	Nada	4,637 ^a	Nada-Regular	,305	,277
			Nada-Bastante	,236	,389
	Regular	4,332 ^a	Regular-Nada	-,305	,277
			Regular-Bastante	-,069	,728
	Bastante	4,401 ^a	Bastante-Nada	-,236	,389
			Bastante-Regular	,069	,728
Subescala de actividad físico-deportiva en el ámbito escolar	Nada	6,226 ^a	Nada-Regular	,211	,290
			Nada-Bastante	-,163	,402
	Regular	6,015 ^a	Regular-Nada	-,211	,290
			Regular-Bastante	-,374	,008
	Bastante	6,388 ^a	Bastante-Nada	,163	,402
			Bastante-Regular	,374	,008
Subescala de actividad físico-deportiva en tiempo de ocio	Nada	4,357 ^a	Nada-Regular	-,392	,053
			Nada-Bastante	-,796	,0005
	Regular	4,749 ^a	Regular-Nada	,392	,053
			Regular-Bastante	-,404	,005
	Bastante	5,153 ^a	Bastante-Nada	,796	,0005
			Bastante-Regular	,404	,005
Escala global de actividad físico-deportiva	Nada	5,073 ^a	Nada-Regular	,041	,805
			Nada-Bastante	-,241	,138
	Regular	5,032 ^a	Regular-Nada	-,041	,805
			Regular-Bastante	-,282	,016
	Bastante	5,314 ^a	Bastante-Nada	,241	,138
			Bastante-Regular	,282	,016

TABLA 4. Análisis de multivariante correspondiente a la percepción de utilidad de la Educación Física y su relación con los niveles de actividad física habitual en mujeres

		Mujeres			
	Utilidad de las clases de E.F.	Media de la escala (0-10)	Diferencias post-hoc	p-valor	
Subescala de actividad físico-deportiva voluntaria	Poca	3,645 ^a	Poca-Regular	,487	,125
			Poca-Mucha	,249	,433
	Regular	3,158 ^a	Regular-Poca	-,487	,125
			Regular-Mucha	-,239	,127
			Mucha -Poca	-,249	,433
Mucha	3,397 ^a	Mucha-Regular	,239	,127	
Subescala de actividad físico-deportiva en el ámbito escolar	Poca	6,036 ^a	Poca-Regular	,461	,085
			Poca-Mucha	,051	,850
	Regular	5,575 ^a	Regular-Poca	-,461	,085
			Regular-Mucha	-,410	,002
			Mucha-Poca	-,051	,850
Mucha	5,985 ^a	Mucha-Regular	,410	,002	
Subescala de actividad físico-deportiva en tiempo de ocio	Poca	4,056 ^a	Poca-Regular	,162	,546
			Poca-Mucha	-,278	,300
	Regular	3,894	Regular-Poca	-,162	,546
			Regular-Mucha	-,440	,001
			Mucha-Poca	,278	,300
Mucha	4,334 ^a	Mucha-Regular	,440	,001	
Escala global de actividad físico-deportiva	Poca	4,579 ^a	Poca-Regular	,370	,080
			Poca-Mucha	,007	,974
	Regular	4,209 ^a	Regular-Poca	-,370	,080
			Regular-Mucha	-,363	,001
			Mucha-Poca	-,007	,974
Mucha	4,572 ^a	Mucha-Regular	,363	,001	

Discusión

El planteamiento de las clases de Educación Física como disciplina orientada a la promoción de la práctica físico-deportiva y la generación de hábitos de vida activa ha estado presente en numerosas investigaciones dentro del campo de las ciencias de la actividad física y el deporte (Moreno, Rodríguez y Gutiérrez, 1997; Casimiro, 1999; Corbin, 2002; Moreno y Cervello, 2003).

Las características propias del área convierten a la Educación Física en una disciplina relevante para la promoción del ejercicio físico como bien de salud y calidad de vida. Aunque son muchos los factores que pueden influir en la generación de hábitos de vida activa, los resultados de nuestra investigación nos hacen plantearnos la necesidad de establecer una doble perspectiva de análisis de la relación que la Educación Física posee con el nivel de actividad física habitual de los adolescentes. Por un

lado, debemos analizar los efectos que genera el área de Educación Física como consecuencia de las tareas y actividades motrices realizadas en el ámbito escolar, circunstancia que se deriva del carácter obligatorio de la misma y, en segundo lugar, la posible relación que esta disciplina curricular va a tener con las conductas de práctica físico-deportiva de los adolescentes fuera del entorno escolar.

La primera dimensión de análisis pone de manifiesto que la obligatoriedad de las clases de Educación física en educación secundaria es un factor que modifica los niveles de actividad física medidos en la escala. En nuestra investigación se revela que las actividades escolares fuera de la obligatoriedad de las clases de Educación física arrojan porcentajes muy bajos de implicación en la práctica. De esta forma, encontramos que más de un 75% de los adolescentes no realizan actividad físico-deportiva durante el recreo, y que más de un 50% no participan en las competiciones deportivas del centro escolar.

La organización metodológica de las clases de Educación Física genera una alta participación de los adolescentes en la realización de todas las actividades físico-deportivas planteadas. De este modo, un 89,5% de los adolescentes participan decididamente en la realización de las tareas en Educación Física, sin existir asociación significativa en relación con el sexo. Este aspecto destaca la naturaleza no sexista de los planteamientos metodológicos desarrollados en el seno de las clases de Educación Física. Por otro lado, el grado de implicación en las actividades planteadas en Educación Física es muy elevado, de tal modo que casi un 85% de los adolescentes manifiesta estar muy implicado en la realización de las actividades propuestas por el profesor de Educación Física, siendo un reducido porcentaje de adolescentes (4,3%) los que señalan una baja implicación.

Los resultados de participación e implicación en las clases de Educación Física se mantienen

constantes con el transcurso de la edad, reduciéndose ligeramente durante la etapa adolescente. Este hecho es atestiguado por los datos obtenidos por Yuste (2005) en una investigación realizada en la Región de Murcia, donde observa que casi un 90% de los adolescentes participan activamente en las clases de Educación Física y que un 84,7% de los mismos se implican de manera decidida en la realización de dichas tareas.

Con resultados como los obtenidos en este estudio se plantea la necesidad de incrementar la presencia de la Educación Física dentro del currículum de enseñanza primaria. Sobre todo, si tenemos en cuenta que las líneas curriculares nacionales e internacionales apuntan hacia el planteamiento de una Educación Física orientada hacia la salud y la calidad de vida (Almond, 1992; Pérez y Delgado, 2004; Yuste, 2005; Rodríguez, 2006; Ros, 2007).

En relación con la segunda dimensión de estudio, hemos de tener en cuenta que el instrumento de evaluación elaborado en la presente investigación nos permite abordar la relación de la Educación Física con los hábitos de actividad físico-deportiva de los adolescentes fuera del entorno escolar; por un lado, como opción voluntaria de práctica deportiva realizada y, por otro, en el aprovechamiento activo del tiempo de ocio. No obstante, es preciso tener en cuenta que, cuando se analizan factores de influencia sobre la instauración de hábitos, hay que admitir, de forma ineludible, el carácter multidimensional de todos los agentes que interaccionen con el ser humano, de tal forma que, los resultados obtenidos por el efecto de una variable sobre dichos hábitos nunca ofrecerán una perspectiva real y acertada del objeto de estudio. Esta circunstancia adquiere un nivel de dificultad mayor cuando la investigación tiene un carácter transversal, teniendo en cuenta que las actitudes, motivaciones y comportamientos son fluctuantes a lo largo de la vida del ser humano.

Por otro lado, la Educación Física es una disciplina de constatada inmadurez curricular que, unido al carácter marcadamente abierto y flexible del currículum de Educación Física, ha generado en la intervención docente, líneas directrices variadas, donde la constatación de los efectos de la intervención docente de la Educación Física es muy complicada.

Teniendo en cuenta todos estos factores y los objetivos de la presente investigación, la percepción de utilidad de las clases de Educación Física en adolescentes de ambos sexos es una variable que se relaciona positiva y significativamente con el incremento de los niveles de actividad física en las subescalas de actividad físico-deportiva escolar y durante el tiempo de ocio. Cuando los adolescentes perciben utilidad en las clases de Educación Física, podemos considerar que la actividad docente planteada se relaciona de forma directa con las actitudes y comportamientos de nuestros alumnos.

De este modo, hemos podido comprobar en nuestra investigación que existe una asociación positiva y significativa de los sujetos que realizan práctica físico-deportiva fuera del entorno escolar con una valoración positiva de la utilidad de las clases de Educación Física ($\chi^2 = 126,34$; $p < 0.0005$).

Nuestros datos coinciden con el informe sobre las «Conductas de los Escolares Españoles Relacionadas con la Salud» de Mendoza *et al.* (1994). Estos autores encuentran que al alumnado de 11 a 15 años que afirma gustarle mucho las clases de Educación Física, es el que presenta mayores índices de participación deportiva diaria y semanal.

Paralelamente, García Montes (1997) manifiesta que las experiencias prácticas infantiles y el grado de satisfacción y valoración de las clases de Educación física recibidas influyen de manera determinante en los hábitos deportivos de la población adulta femenina.

En la misma línea, Moreno, Rodríguez y Gutiérrez (1996), resaltan que a mayor número de sesiones de Educación Física a la semana (3 sesiones), el alumnado valora más la asignatura y al profesor, cree en la utilidad de la Educación Física para su futuro, se encuentra identificado con el profesorado y con la asignatura, considera que la organización de la asignatura concuerda con su forma de ver la Educación Física, y prefiere la práctica de las actividades físicas frente a otras actividades, en comparación con los alumnos que reciben menos sesiones a la semana.

En el plano internacional, Adams y Brynteson (1992) manifiestan que los alumnos de instituciones con más horas en programas de Educación Física dan mayor importancia a las actividades físicas, ejercitándose más días a la semana. Al respecto, Cale (2000), en un estudio con estudiantes de secundaria ingleses sobre la promoción de la actividad física en los centros de enseñanza, señalaba que el limitado tiempo que se dedica a la Educación Física en las escuelas unido a la disminución de este según se avanza de curso, supone un inconveniente a la hora de fomentar actitudes positivas hacia la actividad física en los adolescentes.

Asimismo, la percepción de utilidad de las clases de Educación Física no es igual en varones que en mujeres. Los resultados de nuestro estudio señalan que el 49% de los adolescentes que valoran de manera muy positiva la utilidad del área de Educación Física son varones, subiendo el porcentaje hasta un 51% en las mujeres. Estos datos coinciden con los obtenidos por Moreno *et al.* (1996) en un estudio sobre alumnos de educación secundaria, señalando que las mujeres declaran mayor dificultad en la Educación Física, aunque la consideran más útil que los varones. Además, la importancia de la Educación Física en función del sexo no arroja diferencias significativas en las subescalas de actividad escolar. Este hecho puede ser debido al carácter obligatorio de la Educación Física, que provoca un acercamiento en los niveles de actividad,

independientemente de la consideración de la materia. En el caso de los varones, sí existen diferencias significativas para esta subescala, debido probablemente al marcado carácter competitivo y climas motivacionales orientados al ego dominante en las clases de Educación Física, circunstancia que separa a los sujetos más competentes de los menos competentes.

Por último, es preciso tener en cuenta que este efecto positivo de la valoración de la utilidad de las clases de Educación Física sobre los hábitos de práctica y niveles de actividad física habitual afecta a casi la mitad de los adolescentes (47,3%), que son aquellos que poseen una alta valoración de la utilidad de esta asignatura.

Considerando la calidad del docente como el factor más importante para la mejora de la calidad de la enseñanza (Enkvist, 2010), es preciso mejorar la intervención del profesor de Educación Física para que redunde positivamente en la práctica habitual de actividades físico-deportivas por parte de los adolescentes. La calidad de formación del profesorado de Educación Física y la presencia progresiva de especialistas en los centros escolares han elevado considerablemente el peso académico de la Educación Física, circunstancia que está siendo percibida por los adolescentes y el entorno social.

Conclusiones

- Más de la mitad de los adolescentes escolarizados de la Región de Murcia poseen una baja o regular percepción de la utilidad de las clases de Educación Física, estando asociada de forma significativa a las mujeres una percepción de utilidad alta de dicha materia.
- La baja participación en las actividades físico-deportivas realizadas en el centro escolar señalan un bajo efecto de incidencia de la materia en la promoción físico-deportiva extraescolar, debido, probablemente,

a la marcada orientación competitiva del deporte escolar que caracteriza a la Educación Física actual. Esta orientación deportivizada se confirma en las claras diferencias de participación establecidas entre varones y mujeres, hecho que demuestra el predominio de estereotipos deportivos masculinos. Por tanto, es necesario plantear metodologías de intervención significativas y emancipadoras, rechazando planteamientos centrados en un relativismo lúdico no utilitario. En este sentido, el análisis multivariante efectuado nos indica que cuando es alta la valoración de la utilidad de las clases de Educación Física se produce la mayor variación en las puntuaciones obtenidas en la subescala de actividad físico-deportiva durante el tiempo de ocio. Es decir, si los adolescentes perciben utilidad en las clases de Educación Física realizarán una mayor cantidad de actividad físico-deportiva fuera del entorno escolar. Sin embargo, los bajos niveles de actividad que encontramos durante el tiempo de ocio y los niveles elevados de actividad física habitual observados durante el periodo escolar exigen la necesidad de incluir dicha materia obligatoria con un aumento de presencia en el currículum.

- La percepción de utilidad en las clases de Educación Física es una variable que eleva de forma significativa, tanto en varones como en mujeres, los niveles globales de actividad física habitual, así como en las diferentes subescalas que definen las actividades de la vida cotidiana de los adolescentes. Las medias registradas en la subescala de actividad físico-deportiva escolar son significativamente más elevadas a las observadas en la subescala de actividad deportiva voluntaria y durante el tiempo de ocio; esta circunstancia es debida, probablemente, al carácter de obligatoriedad, lo que nos orienta hacia la necesidad de aumentar la presencia horaria dentro del currículum.

Referencias bibliográficas

- ADAMS, T. y BRYNTESON, P. (1992). A comparison of attitudes and exercise habits of alumni from colleges with varying degrees of physical education activity programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (2), 147-152.
- ALMOND, L. (1992). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En J. Devís y C. Peiró (Eds.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde, 47-55.
- CALE, L. (2000). Physical activity promotion in secondary schools. *European Physical Education Review*, 6 (1), 71-90.
- CASIMIRO, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- CORBIN, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 128-144.
- ENKVIST, I. (2010). El éxito educativo finlandés. *Bordón*, 62 (3), 49-67.
- GÁLVEZ, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- GARCÍA MONTES, M. E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- GRANERO, A., RUIZ JUAN, F. y GARCÍA MONTES, M. E. (2009). Opiniones de la Educación física recibida. En F. Ruiz Juan, M. E. García Montes y M. Pieron (eds.), *Actividad Física y estilos de vida saludables*. Sevilla: Wanceulen, 151-162.
- LLANOS, C., CERVELLÓ, E. y TABERNERO, B. (2008). Una investigación sobre el clima motivacional en las clases de Educación física: un elemento del entorno a considerar por el profesor. *Bordón*, 60 (1), 59-76.
- LÓPEZ VILLALBA, F. (2007). *Práctica deportiva, niveles de actividad física habitual y consumo de tabaco en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- MARTÍNEZ, M. R. (1995). *Psicometría: Teoría de los tests psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.
- MENDOZA, R., SAGRERA, M. R. y BATISTA, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: C.S.I.C.
- MESEGUER, J. (2008). *Práctica deportiva, niveles de actividad física habitual y consumo de alcohol en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- MORENO, J. A. y CERVELLO, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza*, 21, 345-362.
- MORENO, J. A., RODRÍGUEZ, P. L. y GUTIÉRREZ, M. (1996). La especialidad de Educación física: su valoración a través del alumnado. En *Actas del III Congreso Nacional de Educación física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 507-516). Guadalajara: Universidad de Alcalá de Henares.
- MORENO, J. A., RODRÍGUEZ, P. L. y GUTIÉRREZ, M. (1997). *Intereses y actitudes hacia la Educación física. Premio Nacional de Artículos sobre la Actividad Física y Deportiva* (2ª. edición). Barcelona: C.O.P.L.E.F.C.
- MUÑOZ, J. (1996). Directrices para la traducción y adaptación de los tests. *Papeles del Psicólogo*, 66, 63-70.
- PÉREZ, I. J. y DELGADO, M. (2004). *La salud en secundaria desde la Educación física*. Barcelona: Inde.
- RODRÍGUEZ GARCÍA, P. L. (2006). *Educación física y salud en primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona: Inde.
- ROS, J. A. (2007). *Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo*. Murcia: Consejería de Sanidad de la Región de Murcia.
- SARRATE, M. L. (2008). Ocio y tiempo libre en los centros educativos. *Bordón*, 60 (4), 51-61.
- VELANDRINO, A., RODRÍGUEZ, P. L. y GÁLVEZ, A. (2003). An inventory of habitual physical activity for adolescents in group contexts. *6th Conference of European Sociological Association*. Murcia: Universidad de Murcia.
- YUSTE, J. L. (2005). *Influencia de la condición de estar federado, autopercepción de la competencia motriz y valoración de las clases de Educación Física sobre los niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

Abstract

Assessment of the usefulness of physical education classes and their relationship with physical-sport activity in teenagers

The aim of this research paper is to analyze the relationship between perceived usefulness of Physical Education classes and the amount of exercise done regularly by schoolchildren from Murcia. To do so, a scale called IAFHA was validated (Inventory of regular physical activity in teenagers). The sample is representative of teenagers attending school in Murcia and is made up of 888 subjects between 14 and 17 years old. Independence tests administered and multivariate analyses (MANOVA) conducted indicate that the perceived usefulness of Physical Education classes is a variable that significantly increases, in both men and women, the overall levels of regular physical activity in teenagers. The recorded averages for the subscale of physical and sport activity in school are significantly higher than seen in the subscale of voluntary sports activity and during leisure time. This circumstance is probably due to the binding character of this subject, which leads us to the need to increase its presence in the curricular timetable in secondary school.

Key words: *usefulness, Physical Education, physical activity, teenagers.*

Résumé

Évaluation de l'utilité de l'éducation physique et ses relations avec la pratique physique et sportive chez les adolescents

L'objectif de cette recherche est d'analyser la relation entre l'utilité perçue des cours d'éducation physique et le niveau d'activité physique et sportive habituelle chez les adolescents dans la région de Murcie. Pour cela, nous avons validé l'échelle IAFHA (Inventaire de l'Activité Physique Habituelle chez les Adolescents) qui a été utilisé pour des études récentes. L'échantillon est représentatif de la population des adolescents scolarisés dans la région de Murcie et il s'est composé de 888 sujets âgés entre 14 et 17 ans. Les tests d'indépendance et l'analyse multivariée (MANOVA) appliqués indiquent que la perception de l'utilité des cours d'éducation physique est une variable qui accroît significativement les niveaux globaux d'activité physique habituelle chez les adolescents, bien qu'ils soient hommes ou femmes. Les moyennes enregistrées sur la sous-échelle d'activité physique et sportive scolaire sont significativement supérieures que les moyennes observées sur la sous-échelle d'activité sportive volontaire et de sports de loisirs. Cette différence est probablement due à cause du caractère obligatoire de cette matière, ce qui nous fait penser à la nécessité d'élargir son horaire dans le curriculum scolaire de l'Enseignement Secondaire Obligatoire (ESO).

Mots clés : *Utilité, Education Physique, Activité Physique, Adolescents.*

Perfil biográfico de los autores

Pedro Luis Rodríguez García

Profesor titular de la Universidad de Murcia. Facultad de Educación, Departamento de Educación Física. Campus Universitario de Espinardo. Autor de libros, comunicaciones y artículos científicos. Director del Máster en Educación Física y del Programa de Doctorado en la Universidad de Murcia. Correo electrónico de contacto: plrodri@um.es

Eliseo García Cantó

Maestro de Educación física. Doctor en Educación Física. Autor de comunicaciones y artículos científicos. Correo electrónico de contacto: eligar61@hotmail.com

Pedro Ángel López Miñarro

Profesor titular interino de la Universidad de Murcia. Facultad de Educación, Departamento de Educación Física. Campus Universitario de Espinardo. Autor de libros, comunicaciones y artículos científicos. Correo electrónico de contacto: palopez@um.es

Cristina Sánchez López

Profesora contratada doctor de la Universidad de Murcia. Facultad de Educación, Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación (MIDE). Campus Universitario de Espinardo. Autora de libros, comunicaciones y artículos científicos. Correo electrónico de contacto: crisalo@um.es

José Valverde Pujante

Profesor asociado de la Universidad de Murcia. Facultad de Educación, Departamento de Educación Física. Correo electrónico de contacto: valverdej@hotmail.es