

**RELACIÓN DE LOS HÁBITOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA CON EL  
PENSAMIENTO HACIA LA EDUCACIÓN FÍSICA**

**M<sup>a</sup> Gloria Hellín y Pedro Hellín**

Unidad de Investigación de Educación Física y Deportes

**Juan Antonio Moreno**

Universidad de Murcia

## **RESUMEN**

El pensamiento del alumno de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física es un tema de gran interés entre los docentes. Existen numerosas variables que determinan dicho pensamiento. En el presente trabajo hemos analizado la relación entre la práctica deportiva extraescolar con otros aspectos de la Educación Física, tales como, los contenidos y objetivos, la importancia y el interés que el alumno concede a la Educación Física, la valoración y la utilidad de las clases, la actitud del profesor y el entorno socio-afectivo de práctica. Para ello hemos utilizado el Cuestionario para el Análisis del Pensamiento del Alumno en Educación Física (C.A.P.A.E.F.) elaborado para esta investigación, aplicándolo a una muestra de 1499 estudiantes de primer y segundo ciclo de Enseñanza Secundaria Obligatoria de la Región de Murcia. Para el análisis de resultados hemos realizado estadísticos descriptivos de todas las variables, así como análisis de independencia entre variables mediante las pruebas de Chi-cuadrado de Pearson completada con análisis de residuos tipificados corregidos. Las principales conclusiones a las que hemos llegado nos muestran que según se incrementa la práctica deportiva extraescolar las clases de Educación Física resultan más fáciles, motivantes y útiles. Se valora positivamente que el profesor anime a practicar en horario extraescolar y las sesiones semanales resultan insuficientes. De la misma manera, a mayor cantidad de práctica, el contenido mejor valorado es la Condición Física y la Salud, orientando la misma hacia la competición. La práctica físico-deportiva de los padres, hermanos y amigos tiene una relación directa con la práctica del alumno.

**PALABRAS CLAVE:** práctica deportiva, Educación Física, intereses, actitudes, motivación

## **RELATIONSHIP BETWEEN SPORT HABITS AND PEOPLE'S OPINION ABOUT PHYSICAL EDUCATION**

### **ABSTRACT**

A Secondary Education student's opinion about Physical Education is an extremely interesting subject for teachers. There are numerous variables that determine this opinion. In our research, we have analysed how extracurricular sport activities are related to other aspects of Physical Education, such as the aims and contents, the importance and interest the student pays to Physical Education, the assessment and usefulness of the classes, the teacher's attitudes and the social and emotional context where these activities are done. To do this we have used the CAPAEF (Questionnaire for Analysing Students' Opinions in Physical Education) written for this research, applying it to a sample of 1,499 students in the first and second cycle of Secondary Education in the Region of Murcia. To analyse the results, we have compiled descriptive statistics of all the variables and we have done an analysis of independence between variables using Pearson's Chi-square tests and finally a corrected classified residual analysis. The main conclusions we have reached show us that the more extracurricular sport you do, the easier, more motivating and useful Physical Education classes become. There is a positive assessment of teachers encouraging out-of-school sport activities and the weekly classes are not sufficient. Similarly, the more often sport is done, the most valued content is Physical Fitness and Health, which is aimed at competition level. If parents, brothers and sisters and friends do physical/sport activities, this has a direct influence on the pupil also doing it.

**KEY WORDS:** sport activities, Physical Education, interests, attitudes, motivation.

## 1. INTRODUCCIÓN

La práctica de actividades físico-deportivas ha sido considerada como un aspecto importante del comportamiento humano, lo que ha dado pie a numerosas investigaciones encaminadas a demostrar las relaciones existentes entre ésta y los diversos ámbitos del ser humano (físicos, psicológicos y sociales).

Considerada la práctica desde el punto de vista físico, son de sobra conocidos los efectos positivos que la práctica regular de actividades físicas ejerce en la salud de los sujetos, tales como una mejora en el funcionamiento de distintos sistemas corporales, prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas y regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito sexual, entre otras) (Pérez Samaniego, 1999). Lo que ha merecido ser considerada como un hábito muy saludable por numerosos autores (De la Cruz, 1989; González y Ríos, 1999; Gutiérrez, 2000a; Pastor, 1995; y Stephard, 1984). También es importante destacar las relaciones significativas existentes entre la práctica de actividades físico-deportivas y otros hábitos saludables. En este sentido, Casimiro (1999) y Castillo y Balaguer (2001) encuentran una asociación directa entre el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada. Para Gutiérrez (2000a), la actividad física está positivamente relacionada con los aspectos físicos, mentales y sociales de las personas. También parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, alimentación e higiene. Este autor declara que si incrementamos la práctica de actividad física, podemos influir en otros hábitos de salud, de ahí la importancia de aumentar su promoción sobre todo

en los años escolares, ya que éstos representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de actividad física y su posterior traslado a la vida adulta.

Desde el punto de vista psicológico, la práctica de actividades físico-deportivas contribuye al desarrollo de la autoestima. En el modelo de actividad física desarrollado por Sonstroem (1978), la práctica de actividad física contribuye a reforzar la autoestima mediante el incremento de la condición física y la habilidad percibidas. Este modelo explica en parte la actitud de los adolescentes hacia la actividad física, al inicio de esta etapa evolutiva comienzan a hacer juicios sobre la competencia deportiva, la apariencia física y la condición física, no en vano, el cuerpo del adolescente sufre numerosos cambios haciéndole muy sensible hacia su aspecto físico. La investigación en este campo trata de demostrar la relación entre el nivel de autoestima, la actitud hacia la práctica física y deportiva y la mayor o menor adherencia al ejercicio. Sallis (1994) y Fox (2000) señalan la intención de practicar y la competencia percibida por el propio sujeto, entre otras, como posibles razones que se relacionarían con el nivel de actividad física. Tercedor (2001) afirma que la práctica correcta de actividad física está asociada positivamente con la autoestima, el bienestar y la percepción de la propia capacidad. Gutiérrez y cols. (1999b) encuentran que los estudiantes que practican alguna actividad física presentan mejores niveles de autoestima física en todas sus dimensiones (percepción de la competencia física general, de la condición física y percepción de la imagen corporal) que los no practicantes. Alfermann y Stoll (2000) aprecian como los practicantes mejoran significativamente su autoestima física. Para Weinberg y Gould (1996), las personas que practican ejercicio físico de manera regular se sienten más seguras de sí mismas y de su aspecto, mejoran la percepción del autoconcepto y de la autoestima. Por su

parte, Moreno y Cervelló (2003) encuentran que los alumnos que hacen deporte extraescolar muestran un pensamiento más positivo hacia la Educación Física, manifestándose en mayor gusto por la Educación Física, la perciben como importante y no la cambiarían por otra cosa. En esta misma línea, citamos otros estudios en los que se afirma que los alumnos que practican de forma regular algún tipo de actividad física valoran mejor la asignatura y la encuentran más fácil que los practicantes esporádicos (Hellín, 2003; Moreno y cols., 2003; Moreno y Hellín, 2001a, 2001b; Moreno y cols., 2002a; Sánchez Bañuelos, 1996).

En este sentido, el entorno social ejerce una influencia que lleva a las personas a adoptar actitudes más o menos activas. Esta idea queda recogida en la teoría del aprendizaje cognoscitivo social (Bandura, 1986). Según esto, existe unos agentes sociales que actúan de mediadores en el comportamiento deportivo de los escolares, tales como los padres, los amigos, los entrenadores, los profesores, la escuela, los clubes deportivos, los medios de comunicación, entre otros.

Diversos son los estudios que han analizado la influencia de dichos agentes en la participación de actividades físico-deportivas, destacando sobre todo la familia y los amigos. En cuanto a la influencia de la familia, los padres pueden actuar como modelo a imitar por sus hijos (Brustad, 1993; Sallis, 1994; Silvennoinen y cols., 1984; Wold y Anderssen, 1992). Según Torre (1998), el agente socializador más significativo para los chicos es el grupo de amigos seguido del padre y de la hermana mayor. En el caso de las chicas, la mayor influencia la ejerce la hermana mayor, siendo el grupo de iguales poco relevante. Para Casimiro (1999), la práctica deportiva realizada por el padre influye de manera significativa en los niños, y de manera muy significativa la

práctica de la madre. Moreno y Cervelló (2003) observan una relación significativa entre la práctica deportiva familiar y la realizada por el alumno en horario extraescolar. En general, cuando el núcleo familiar (padre y madre) son físicamente activos, los hijos tienen mayor probabilidad de serlo también, sobre todo si es la madre quién practica. Sallis (1989) encuentra que la práctica deportiva en adultos se ve influenciada por el número de amigos que practican. Por su parte, Hellín (2003), en el estudio sobre hábitos físico-deportivos de la población de la Región de Murcia de edades comprendidas entre 15 y 64 años, no encuentra ninguna asociación significativa de influencia de práctica físico-deportiva del entorno cercano sobre los niveles de práctica de la población en general a excepción del grupo de 41 a 64 años, en el que sí influye la práctica del cónyuge.

En este entramado social aparece la figura del educador físico como un indicador a tener en cuenta. El profesor de Educación Física ha sido el educador predilecto entre los alumnos más jóvenes, muestra de ello lo encontramos en los trabajos realizados por Moreno y Cervelló (2003) con escolares de 10 a 12 años y más reciente en otro trabajo de Hellín (2004) con alumnos de secundaria, destacando que los alumnos de primer ciclo de E.S.O. valoran positivamente los rasgos que conforman la actitud del profesor en clase, tales como la bondad, que sea justo y alegre. También esperan del profesor que les anime, les corrija en clase y vaya vestido con ropa deportiva. En esta misma línea, Gutiérrez (1995, 1998) destaca el profesor de Educación Física como el referente más significativo para los niños y adolescentes, dentro del contexto escolar, para llevar a cabo los diferentes procesos de socialización, en relación con las actividades físico-deportivas.

A la vista de los trabajos de investigación revisados, el objetivo que plantea nuestro trabajo es analizar la relación entre los hábitos de práctica de los alumnos de educación secundaria, la importancia e interés hacia la Educación Física, el carácter del educador y el contexto socio-afectivo de práctica deportiva en el que se desenvuelve el alumno.

## **2. MÉTODO**

### **2.1. Muestra**

La muestra está compuesta por 1499 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de la Región de Murcia perteneciente al curso 2003-04, de los cuales 769 son chicas y 730 son chicos de edades comprendidas entre los 12 y los 15 años. El 52% de los alumnos corresponden a primer ciclo y el 48% corresponde a segundo ciclo. Hemos determinado un margen de error de  $\pm 3\%$  y un nivel de confianza del 95,5%.

### **2.2. Instrumento**

Para la recogida de datos se ha utilizado el cuestionario C.A.P.A.E.F. (Cuestionario para el Análisis del Pensamiento del Alumno en Educación Física), diseñado para esta investigación, que consta de 22 cuestiones de carácter cerrado y abierto agrupado en 4 bloques (Anexo): sociodemográfico, importancia y valoración de las clases de Educación Física, aspectos relacionados con el profesor y hábitos físico-deportivos.

### **2.3. Análisis estadístico**

Para la obtención de los resultados han sido realizados estadísticos descriptivos de todas las variables, así como análisis de independencia entre variables mediante las pruebas de Chi-cuadrado de Pearson completada con análisis de residuos tipificados corregidos, donde la variable dependiente de nuestro estudio es el pensamiento del alumno de Educación Secundaria

Obligatoria hacia la Educación Física y las variables independientes son: el género del alumno, el ciclo, la importancia que éste concede a la Educación Física, la práctica físico-deportiva del alumno, el contexto en el que se realiza dicha práctica, y la titulación del profesor de Educación Física.

### **3. RESULTADOS**

#### **3.1. Resultados según la valoración de los contenidos y objetivos**

Según se refleja en la tabla 1, “La Condición Física y Salud” es valorada positivamente por aquellos alumnos que practican alguna actividad física-deportiva fuera del centro (47%) frente al 63,5% de los que no practican, que no la valoran positivamente ( $p < .001$ ).

Con diferencias significativas ( $p < .01$ ), los alumnos que practican (74,6% y 59,8%), no valoran negativamente la “Condición Física y la Salud”, en cambio sí lo hacen respecto a la “Expresión Corporal”. Por otro lado, los alumnos que no practican si valoran negativamente la “Condición Física y la Salud” (33,4%) y no valoran negativamente la “Expresión Corporal” (48,8%).

Respecto a los objetivos, entre los que “Practican”, el 30,1% y el 49,4%, valoran positivamente los objetivos “Competición” y “Educación” respectivamente. En cambio, el 81,7% y el 61,2% de los que no practican, valoran negativamente los objetivos “Competición” y “Educación” ( $p < .001$ ).

Tabla 1

Como se refleja en la tabla 2, el 25,9% de los alumnos que dedican 1 hora a la práctica físico-deportiva valoran positivamente la “Expresión Corporal”, en cambio, el 80,6% de los que practican más de dos horas, no la valoran positivamente ( $p < .05$ ).

En cuanto a los objetivos, la “Competición”, es valorada positivamente por el 33,9% de los alumnos que dedican más de 2 horas diarias a la práctica

físico-deportiva, en cambio, es valorada negativamente por el 73,8% de los alumnos que dedican 1 hora diaria a la práctica físico-deportiva, siendo las diferencias significativas ( $p < .01$ ).

#### Tabla 2

Como podemos comprobar en la tabla 3, los alumnos que dedican 1 día a la semana a la práctica físico-deportiva fuera del centro valoran positivamente las “Actividades en el medio natural” frente a los que practican más de 3 días, que no las valoran positivamente (50%), siendo las diferencias significativas ( $p < .01$ ).

Por otro lado y con diferencias significativas ( $p < .05$ ), la “Condición Física y Salud” es valorada negativamente por los alumnos que practican actividades físico-deportivas 1 o 2 días a la semana (27,9%), en cambio, los que practican más de tres días, no la valoran negativamente. De la misma manera, las “Actividades en el medio natural” dejan de ser valoradas negativamente cuando se practica uno o dos días semanales (85,8%).

#### Tabla 3

### **3.2. Resultados según la importancia e interés hacia la Educación Física**

El 65,1% de los alumnos que practican alguna actividad físico-deportiva declaran que la Educación Física “Les gusta mucho”, en cambio, al 52,8% de los que no practican, “Les gusta regular”, según los datos de la tabla 4, siendo las diferencias significativas ( $p < .001$ ).

#### Tabla 4

Con diferencias significativas ( $p < .001$ ), el 68,7% de los alumnos que practican, consideran que la Educación Física es “Muy importante”, en cambio,

para el 52,9% de los alumnos que no practican, la Educación Física alcanza la categoría “Normal”, según se refleja en la tabla 5.

Tabla 5

En la importancia concedida a la Educación Física por el alumno según las horas de práctica encontramos diferencias significativas ( $p < .05$ ). Según se observa en la tabla 6, el 43,1% de los que consideran la Educación Física “Muy importante” dedican más de 2 horas diarias a la práctica físico-deportiva. En cambio, el 22,9% de los que la consideran “normal” le dedican 1 hora diaria.

Tabla 6

### **3.3. Resultados según la valoración y utilidad de las clases de Educación Física**

Según podemos comprobar en la tabla 7, el 52,9% y el 27,4% de los alumnos que “Practican”, respectivamente, consideran que las clases de Educación Física “Son fáciles” y que “El profesor les anima a practicar”. En cambio, entre los que no practican, el 61,2% y el 80,5% opina que las clases de Educación Física no “Son fáciles” y que “El profesor no les anima a practicar”. De igual forma, el 84,1% de los alumnos que practican opina que las clases de Educación Física no “Son suficientes”, en cambio, para los que no practican (24,2%), “Son suficientes” ( $p < .001$ ). En cuanto a la motivación, los alumnos que practican (37,3%) consideran que las clases de Educación Física “Son motivantes”, en cambio, los que no practican (68,4%) opinan que no “Son motivantes” ( $p < .05$ ).

En relación a la utilidad de las clases, el 7,7% de los que practican consideran que la Educación Física contribuye a “Ser más inteligente”, frente al 95,2% de los que no practican que opinan lo contrario ( $p < .05$ ). De la misma manera, el 50,7% de los que practican consideran que la Educación Física

contribuye a ser “Más coordinado”, frente al 64,6% de los que no practican que opina de forma diferente ( $p < .001$ ). Por último, el 34,9% de los que practican consideran que la Educación Física contribuye a “Respetar a los demás, al material y al entorno”, frente al 72,7% de los que no practican que opinan lo contrario ( $p < .01$ ).

#### Tabla 7

Como se refleja en la tabla 8, el 58,5% de los alumnos que dedican más de 2 horas diarias a la práctica físico-deportiva consideran que las clases de Educación Física “son fáciles”, frente al 53% de los alumnos que dedican 1 hora diaria a la práctica físico-deportiva que opinan lo contrario ( $p < .01$ ). De la misma manera, para aquellos que dedican más de 2 horas diarias a la práctica físico-deportiva (41,1%), la Educación Física “es motivante”, frente a aquellos que le dedican 1 hora diaria (66,4%) para quienes la Educación Física deja de “ser motivante” ( $p < .05$ ). Igualmente, los que dedican más de 2 horas diarias a la práctica físico-deportiva (7,4%) piensan que las clases de Educación Física “son más importantes que el resto de asignaturas”, en cambio, para aquellos que le dedican 1 hora diaria (96,8%) las clases de Educación Física no “son más importantes que el resto de asignaturas” ( $p < .01$ ).

Con relación a la utilidad, la Educación Física ayuda a “Relacionarse con los demás” para el 46,5% de los alumnos que dedican más de 2 horas diarias a la práctica físico-deportiva; en cambio, valoran negativamente “Relacionarse con los demás” el 60,1% de los que dedican 1 hora diaria a la práctica físico-deportiva ( $p < .05$ ). Igualmente, la Educación Física ayuda “A ser más inteligente” para el 10,2% de los que dedican más de 2 horas diarias a la práctica físico-deportiva, siendo valorada negativamente por el 94,7% de los que le dedican 1 hora diaria a la práctica físico-deportiva ( $p < .01$ ).

Tabla 8

Según se observa en la tabla 9, el 40,2% de los alumnos que practican actividades físico-deportivas 3 días a la semana consideran que la Educación Física contribuye a “respetar a los demás, al material y al entorno”, frente al 70,8% de los alumnos que dedican 1 día a la semana a esta práctica extraescolar que opinan lo contrario ( $p < .01$ ).

Tabla 9

### 3.4. Resultados según la actitud del profesor y del alumno

Como se refleja en la tabla 10, el 33,7% de los que practican consideran que su profesor de Educación Física es “Justo”, frente al 71,2% de los que no practican que consideran que no lo valoran ( $p < .05$ ).

Con diferencias significativas ( $p < .01$ ), entre los que practican el 29,7% y el 36,7%, valoran positivamente que su profesor de Educación Física les “Corrija en clase” y que “Tenga buena presencia”. En cambio, entre los que no practican, el 76,4% y el 70,6% valoran de forma negativa que su profesor les “Corrija en clase” y que “Tenga buena presencia”. También, con diferencias significativas ( $p < .001$ ), el 40,2% de los que practican valoran de forma positiva que su profesor “Practique deporte”, mientras que el 71,1% de los que no practican valoran negativamente que su profesor “Practique deporte”. Por último, el 25,3% de los que practican valoran positivamente que su profesor de Educación Física “Vaya vestido con ropa deportiva”, en cambio, el 79,5% de los que no practican valoran de forma negativa que su profesor “Vaya vestido con ropa deportiva” ( $p < .05$ ).

Tabla 10

Según se observa en la tabla 11, el 66,7% y el 44% de los alumnos que dedican entre 4 y 7 días a la semana a la práctica físico-deportiva valoran

positivamente que su profesor “participe en clase” y “tenga buena presencia” respectivamente. En cambio, el 67,7% de los alumnos que practican actividades físico-deportivas 3 días a la semana valoran negativamente que su profesor les “tenga buena presencia” ( $p < .05$ ).

**Tabla 11**

### **3.5. Resultados según el interés del alumno hacia la Educación Física**

Como se refleja en la tabla 12, el 80,1% de los alumnos que “no les gustaría dar otra asignatura en la hora de Educación Física” son aquellos que practican actividades físico-deportivas fuera del centro, mientras que el 25,5% de los que “sí les gustaría dar otra asignatura en la hora de Educación Física” son alumnos que no practican ninguna actividad físico-deportiva fuera del centro, siendo las diferencias significativas ( $p < .05$ ).

De la misma manera, entre los alumnos que “sí elegirían la Educación Física como asignatura optativa”, el 71,8% practican actividades físico-deportivas fuera del centro, mientras que, entre los que “no elegirían la Educación Física como asignatura optativa”, el 34,2% no practican actividades físico-deportivas ( $p < .05$ ).

Con relación a las horas de Educación Física, el 93,7% de los alumnos que “no les gustaría tener menos horas de Educación Física” son alumnos que practican actividades físico-deportivas fuera del centro, mientras que el 12,1% de los que “sí les gustaría tener menos horas de Educación Física” no practican, siendo las diferencias significativas ( $p < .001$ ).

Finalmente, el 16,5% de los que no consideran que el Deporte y la Educación Física sea importante en la cultura de un país, no practican, por el

contrario, el 90,8% de los que sí consideran importante el Deporte y la Educación Física en la cultura de un país, practican ( $p < .001$ ).

Tabla 12

### **3.6. Resultados según el entorno socio-afectivo de práctica físico-deportiva del alumno**

Según se observa en la tabla 13, el 27,1%, y el 52% de los que practican, manifiestan que en su entorno, los que practican son los “Padres”, “Hermanos y hermanas” respectivamente. Por el contrario, el 84,8% y el 61,1% de los que no practican, opinan lo contrario ( $p < .001$ ). De la misma forma y con diferencias significativas ( $p < .01$ ), el 88,1% de los que practican manifiestan que en su entorno, los que practican son los “Amigos y amigas”, frente al 18,1% de los que no practican que opinan lo contrario.

Tabla 13

## **4. DISCUSIÓN**

En relación con los contenidos, los resultados nos muestran que la “Condición Física y Salud” es la mejor valorada no sólo por los que practican, también según se incrementa el tiempo y la frecuencia de práctica. El proceso inverso se observa entre los que no practican y/o lo hacen con menor frecuencia, concediendo mayor importancia a otros contenidos como “Expresión Corporal” y “Actividades en el medio natural”. Idéntica asociación encontramos entre los objetivos “Competición” y “Educación”, siendo mejor valorados por los que realizan algún tipo de práctica extraescolar y dedican mayor tiempo a la misma.

Este resultado coincide con el obtenido por Torre (1998) cuando analiza la importancia que el alumnado concede a los diversos contenidos de Educación Física según la práctica físico-deportiva extraescolar, comprobando que

aquellos alumnos que manifiestan practicar uno o varios deportes, son los que en mayor medida le confieren bastante o mucha importancia a la condición física, los deportes colectivos e individuales, y poco o ninguna importancia, a la expresión corporal, el ritmo o la relajación.

El interés por la Educación Física se incrementa entre los que practican deporte extraescolar, ya que como podemos comprobar en los resultados, existe una mejor consideración hacia la misma (eligiéndola como optativa y oponiéndose a tener menos horas). Idéntica consideración observamos en la importancia hacia la Educación Física, sobre todo entre los que más tiempo dedican a la práctica.

El gusto por la Educación Física se hace evidente entre los que practican en su tiempo libre. En efecto, los que practican en horario extraescolar con relación a los que no practican, encuentran las clases de Educación Física más fáciles, motivantes, piensan que el profesor les anima a practicar y que se debería incrementar el número de sesiones. De la misma manera, los que hacen de la práctica deportiva un hábito en su estilo de vida, consideran las clases además de fáciles, motivantes, más útiles que aquellos que practican de forma esporádica. Estos resultados coinciden, en líneas generales, con los obtenidos por Mendoza, Sagraera y Batista (1994), en relación con el grado de motivación que el alumnado de 11 a 16 años experimenta en las clases de Educación Física, mostrando que las clases gustan mucho sobre todo a los que presentan mayores índices de participación deportiva diaria y semanal fuera del colegio. Sánchez Bañuelos (1996), afirma que los practicantes asiduos de actividad físico-deportiva tienen una mejor consideración (más afectiva) hacia la Educación Física que los practicantes esporádicos. Torre (1998) nos muestra la vinculación de la frecuencia de práctica deportiva con la importancia que se

le concede a las clases de Educación Física y la facilidad o dificultad para aprobar la asignatura. También encontramos otras referencias en la investigación de Torre, Cárdenas y García (2001), con alumnos de Bachillerato de Granada, comprobando que la práctica deportiva que presenta el alumnado fuera del centro está asociada con las percepciones que se refieren a clases estimulantes, útiles, respetuosas, emocionantes, motivantes, participativas, fáciles y divertidas, siendo esta percepción en el caso de los chicos más fáciles y más competitivas.

Otros trabajos más recientes, en esta línea, son los realizados por Moreno y cols. (2003), en el que se analiza la valoración de la Educación Física que hacen los alumnos de 12 a 15 años según la práctica deportiva extraescolar y la práctica deportiva de los padres, comprobando de manera general que los alumnos que practican deporte valoran más la asignatura y el profesorado de Educación Física, encuentran la asignatura más fácil, más útil para un futuro, empatizan mejor con el profesorado y la asignatura y prefieren practicar actividades deportivas frente a otras actividades de tiempo libre. Moreno y Cervelló (2003) encuentran que la práctica deportiva extraescolar se asocia positivamente con el gusto por las clases de Educación Física. En esta misma línea, Hellín (2001) en la investigación llevada a cabo con alumnos de ciclos formativos, comprueba que los estudiantes que practican algún tipo de actividad física valoran mejor la asignatura y la encuentran más fácil, existiendo diferencias significativas respecto a los alumnos que no practican. Más investigaciones al respecto, que confirman los resultados, han sido obtenidos por Hellín (2003) en el estudio sobre hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia encontrando que las clases de Educación Física son o han sido fáciles para los que dedican más tiempo a la práctica deportiva extraescolar.

De la relación entre la práctica deportiva del alumno y el comportamiento del profesor se desprende que los alumnos que practican, reconocen que su profesor es “Justo” en su manera de proceder. Igualmente desean que les “Corrija en clase”, “Vista ropa deportiva”, “Practique deporte” y “Tenga buena presencia”. Esta última cualidad, además de “Participar en clase” son actitudes también deseadas por los que practican frecuentemente. Como venimos observando en los diversos estudios sobre actitudes hacia la Educación Física (Moreno y Hellín, en prensa; Moreno y cols., (2003) la opinión sobre el carácter del profesor es positivamente valorada entre los que realizan alguna actividad físico-deportiva en horario extraescolar.

En relación al entorno de práctica, los alumnos que practican en horario extraescolar valoran positivamente la práctica físico-deportiva de los padres, hermanos y hermanas y amigos y amigas. En este sentido, coincidimos con el trabajo de Wold y Anderssen (1992) observando que el predictor más claro de la práctica deportiva de los chicos es la práctica deportiva del padre, mientras que la práctica deportiva de la madre y la hermana mayor actúan como predictores en las chicas. Posteriormente, Wold y cols. (1994) afirman que la actividad física del mejor amigo es el mejor referente de la participación en actividades físicas del niño, dejándose sentir en el campo actitudinal hacia la Educación Física.

Otros trabajos los encontramos en Gutiérrez (2000), Ponseti y cols. (1998), Shropshire y Carroll (1997), Soto y cols. (1998), destacando cómo los hábitos deportivos de los padres constituye un facilitador importante para una mayor predisposición de los adolescentes hacia la práctica de actividades físicas y deportivas y consecuentemente para una mejor valoración de la Educación Física.

Finalmente, los que practican consideran que el Deporte y la Educación Física debe formar parte del acervo cultural de un país.

## **5. CONCLUSIONES**

Del análisis realizado sobre la Educación Física según la práctica podemos extraer las siguientes conclusiones:

— Los alumnos que practican algún tipo de actividad físico-deportiva encuentran las clases de Educación Física fáciles, motivantes y valoran positivamente que el profesor les anime a practicar en horario extraescolar; en cambio, les parecen insuficientes. Igualmente son útiles, además de fáciles y motivantes, para los practicantes asiduos.

— La importancia e interés hacia la Educación Física se encuentra asociado con los que practican deporte extraescolar y le dedican más de una hora diaria.

— Los alumnos que practican elegirían la Educación Física como asignatura optativa en el caso de que se la ofreciesen, ya que consideran que les ayuda a ser más inteligentes, más coordinados y a respetar a los demás, al material y al entorno. Por tanto, no se cuestionan ni la posibilidad de dar otra asignatura en la hora de Educación Física, ni de reducir el horario de ésta. También reconocen que el Deporte y la Educación Física deben ocupar un papel importante en la cultura del país.

— La Educación Física, para los que practican habitualmente y con cierta frecuencia, piensan que debe estar orientada hacia la competición y la educación, el contenido que mejor valoran es la Condición Física y la Salud.

— Las actitudes del profesor mejor valoradas, por los que practican, son el trato justo, que les corrija en clase, tenga buena presencia, practique

deporte, y que vaya vestido con ropa deportiva. También, los que practican frecuentemente, valoran que el profesor participe en clase.

— La práctica físico-deportiva de los padres, hermanos y amigos tiene una relación directa con la práctica del propio sujeto.

## **6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Alfermann, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International journal of sport psychology*, 31 (1), 47-65.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Brustad, R. J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5, 3: 210-223.

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. Dir. Manuel Delgado, Juan Torres y Eva M<sup>a</sup>. Artés. Departamento de Educación Física y Deportiva y Departamento de Enfermería. Granada: Universidad de Granada.

Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.

De la Cruz, J. C. (1989). Higiene de la Educación Física en la edad escolar. En J. Ribas (Ed.), *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar* (pp. 61-80). Málaga: Unisport. Junta de Andalucía.

- Fox, K. (2000). Promoting activity in young people: Key psychosocial considerations. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Salud* (pp. 89-103). Jerez: FETE-UGT.
- González, A. y Ríos, M. (1999). Crecer con el deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo II* (pp. 456-469). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte: La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M. (1998). Desarrollo de valores en la educación física y el deporte. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 51, 100-108.
- Gutiérrez, M. (2000a). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Gutiérrez, M. ; Sicilia, A y Moreno, J. A. (1999b). Autoconcepto Físico y práctica deportiva de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 199-214). Lleida: INEFC.
- Hellín, P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: Implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas. Tesis doctoral. Dir. Dr. Juan Antonio Moreno y Dr. Pedro Luis Rodríguez. Murcia: Universidad de Murcia.
- Mendoza, R.; Ságrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid. C.S.I.C.
- Moreno y Cervelló (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Revista Enseñanza*, 21, 345-362.

- Moreno, J. A. y Hellín, P (en prensa). Valoración de la educación física según la práctica deportiva del alumno y de los padres. *The Sporjournal*.
- Moreno, J. A. y Hellín, P (2001a). Valoración de la Educación Física por el alumno según el género del profesor. En *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física y Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 1267-1275). Murcia, Universidad de Murcia.
- Moreno, J. A. y Hellín, P (2001b). Actitudes hacia la Educación Física de los alumnos de ciclos formativos. En *Actas del II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.*, pp. 549-557. Valencia, Universidad de Valencia
- Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, XI, 2, 14-28.
- Moreno, J. A.; Sánchez, M.; Rodríguez, D.; Prieto, M. P. y Mula, C. (2002a). Valoración de la Educación Física según la importancia concedida por el alumno. En *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Cartagena: Universidad Politécnica de Cartagena.
- Moreno, J. A.; Sánchez, M.; Rodríguez, D.; Prieto, M. P. y Mula, C. (2002b). ¿Puede el comportamiento del profesor influir en la valoración que el alumno realiza de la Educación Física. En *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Cartagena. Universidad Politécnica de Cartagena.
- Pastor, Y. (1995). *Estilos de vida y Salud: Una revisión*. Tesis de Licenciatura. Universitat de Valencia.
- Pérez Samaniego, V. M. (1999). *El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes de*

*magisterios especialistas en Educación Física*. Tesis Doctoral. Dir. José Devís. Valencia: Universidad de Valencia:

Ponseti, F.; Gili, M.; Palou, P. y Borrás, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 2, 259-274.

Sallis, J. F. (1994). Determinants of physical guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Shropshire, J. y Carroll, B. (1997). Family variables and children's physical activity: influence of parental exercise and socio-economic status. *Sport, Education and Society*, 2(1), 95-116.

Silvennoinen, M.; Lintunen, T.; Rahkila, P. y Osterback, L. (1984). Children's expectations on sport and self-rating related to their parents' background (documento interno sin publicar).

Sonstroem, R. (1978). Physical estimation and attraction scales: Rationale and research. *Medicine and Science in Sport*, 10, 97-102.

Soto, A.; Soto, E.; Archilla, I. y Franco, C. (1998). La condición del género en las preferencias por la actividad física y deportiva. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Eds.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 131-135). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Stephard, R. J. (1984). Physical activity and "wellness" of the child. E R. A. Boileau (Ed), *Advenles in Pediatric Sport Sciences* (pp. 1-27). Champaign: Human Kinetic.

- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de Enseñanzas Medias*. Tesis doctoral. Dir. Ramón Mendoza. Granada: Universidad de Granada.
- Torre, E.; Cárdenas, D. y García, E. (2001). Las percepciones que se derivan de las experiencias recibidas en las clases de Educación Física y su repercusión en los hábitos deportivos en el alumnado de bachillerato. *Motricidad*, 7, 95-112.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Wold, B.; Oygard, L.; Eder, A. y Smith, C. (1994). Social reproduction of physical activity. Implications for health promotion in young people. *European Journal of Public Health*, 4, 3, 163-168.
- Wold, D y Anderssen, N. (1992). Health Promotion Aspects of Family and Peeder Influences on Sports Participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343-359.

**Tabla 1. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de la práctica deportiva según la valoración de los contenidos y los objetivos.**

<b>Contenidos positivos</b>	<b>Valoración</b>	<b>No practica</b>	<b>Si practica</b>	<b>p</b>
Condición Física y Salud	No (%)	63,5	53	.000
		4,1	-4,1	
	Si (%)	36,5	47	
		-4,1	4,1	
<b>Contenidos negativos</b>				
Condición Física y Salud	No (%)	66,6	74,6	.001
		-3,4	3,4	
	Si (%)	33,4	25,4	
		3,4	-3,4	
Expresión Corporal	No (%)	48,8	40,2	.001
		3,3	-3,3	
	Si (%)	51,2	59,8	
		-3,3	3,3	
<b>Objetivos</b>				
Competición	No (%)	81,7	69,9	.000
		5,2	-5,2	
	Si (%)	18,3	30,1	
		-5,2	5,2	
Educación	No (%)	61,2	50,6	.000
		4,1	-4,1	
	Si (%)	38,8	49,4	
		-4,1	4,1	

**Tabla 2. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de las horas diarias de práctica deportiva según la valoración de los contenidos y los objetivos.**

<b>Contenidos positivos</b>	<b>Valoración</b>	<b>1 hora</b>	<b>+2 horas</b>	<b>p</b>
Expresión Corporal	No (%)	74,1	80,6	.021
		-2,3	2,3	
	Si (%)	25,9	19,4	
		2,3	-2,3	
<b>Objetivos</b>				
Competición	No (%)	73,8	66,1	.006
		2,5	-2,5	
	Si (%)	26,2	33,9	
		-2,5	2,5	

**Tabla 3. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de los días de práctica deportiva según la valoración de los contenidos.**

<b>Contenidos positivos</b>	<b>Valoración</b>	<b>1 o 2 días</b>	<b>3 días</b>	<b>+de 3 días</b>	<b>p</b>
Actividades en el medio natural	No (%)	50	59	61,7	.008
		-3	1,2	2,1	
	Si (%)	50	41	38,3	
		3	-1,2	-2,1	
<b>Contenidos negativos</b>					
Condición Física y Salud	No (%)	72,1	73,3	80,7	.047
		-1,6	-,7	2,5	
	Si (%)	27,9	26,7	19,3	
		1,6	,7	-2,5	
Actividades en el medio natural	No (%)	85,8	78,6	79	.030
		2,6	-1,6	-1,3	
	Si (%)	14,2	21,4	21	
		-2,6	1,6	1,3	

**Tabla 4. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de la práctica deportiva según el interés hacia la Educación Física.**

<b>Práctica físico-deportiva</b>	<b>Me gusta mucho (%)</b>	<b>Me gusta regular (%)</b>	<b>No me gusta nada (%)</b>	<b>p</b>
No practica	34,9	2,8	46	.000
Sí practica	65,1	47,2	54	
	-6,5	6,4	,7	
	6,5	-6,4	-,7	

**Tabla 5. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de la práctica deportiva según la importancia concedida por el alumno a la Educación Física.**

<b>Práctica físico-deportiva</b>	<b>Muy importante (%)</b>	<b>Importante (%)</b>	<b>Normal (%)</b>	<b>Nada Importante (%)</b>	<b>p</b>
No practica	31,3	41,6	52,9	50,9	.000
	-5,6	,2	5,3	1,5	
Sí practica	68,7	58,4	47,1	49,1	
	5,6	-,2	-5,3	-1,5	

**Tabla 6. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de las horas de práctica diarias según la importancia concedida por el alumno a la Educación Física.**

<b>Horas diarias de práctica deportiva</b>	<b>Muy importante (%)</b>	<b>Importante (%)</b>	<b>Normal (%)</b>	<b>Nada importante (%)</b>	<b>p</b>
1 hora	35,9	38,9	22,9	2,3	.029
	-2,2	1,1	2	-1,5	
+ 2 horas	43,1	35,4	17,4	4,1	
	2,2	-1,1	-2	1,5	

**Tabla 7. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de la práctica deportiva según la valoración y utilidad de la Educación Física.**

<b>Clases de Educación Física</b>	<b>Valoración</b>	<b>No practica</b>	<b>Practica</b>	<b>p</b>
Son fáciles	No (%)	61,2	47,1	.000
		5,4	-5,4	
	Si (%)	38,8	52,9	
		-5,4	5,4	
Son motivantes	No (%)	68,4	62,7	.021
		2,3	-2,3	
	Si (%)	31,6	37,3	
		-2,3	2,3	
El profesor me anima a practicar fuera de clase	No (%)	80,5	72,6	.000
		3,5	-3,5	
	Si (%)	19,5	27,4	
		-3,5	3,5	
Son suficientes	No (%)	75,8	84,1	.000
		-4	4	
	Si (%)	24,2	15,9	
		4	-4	
<b>Utilidad</b>				
A ser más inteligente	No (%)	95,2	92,3	.026
		2,2	-2,2	
	Si (%)	4,8	7,7	
		-2,2	2,2	
A ser más coordinado	No (%)	64,6	49,3	.000
		5,9	-5,9	
	Si (%)	35,4	50,7	
		-5,9	5,9	
A respetar a los demás al material y al entorno	No (%)	72,7	65,1	.002
		3,1	-3,1	
	Si (%)	27,3	34,9	
		-3,1	3,1	

**Tabla 8. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de las horas diarias de práctica deportiva según la valoración y utilidad de la Educación Física.**

<b>Clases de Educación Física</b>	<b>Valoración</b>	<b>1 hora</b>	<b>+2 horas</b>	<b>p</b>
Son fáciles	No (%)	53 3,4	41,5 -3,4	.001
	Si (%)	47 -3,4	58,5 3,4	
Son motivantes	No (%)	66,4 2,3	58,9 -2,3	.022
	Si (%)	33,6 -2,3	41,1 2,3	
Son más importantes que el resto de asignaturas	No (%)	96,8 2,8	92,6 -2,8	.006
	Si (%)	3,2 -2,8	7,4 2,8	
<b>Utilidad</b>				
Relacionarse con los demás	No (%)	60,1 2	53,5 -2	.049
	Si (%)	39,9 -2	46,5 2	
A ser más inteligente	No (%)	94,7 2,7	89,8 -2,7	.008
	Si (%)	5,3 -2,7	10,2 2,7	
A respetar a los demás al material y al entorno	No (%)	72,7 3,1	65,1 -3,1	.002
	Si (%)	27,3 -3,1	34,9 3,1	

**Tabla 9. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de los días de práctica deportiva según la utilidad de la Educación Física.**

<b>Clases de Educación Física</b>	<b>Valoración</b>	<b>1 o 2 días</b>	<b>3 días</b>	<b>+de 3 días</b>	<b>p</b>
<b>Utilidad</b>					
A respetar a los demás al material y al entorno	No (%)	70,8	59,8	61,7	.008
	Si (%)	29,2	40,2	38,3	
		-3,1	2,1	1,2	

**Tabla 10. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de la práctica deportiva según la actitud del profesor y del alumno.**

<b>Actitud del profesor</b>	<b>Valoración</b>	<b>No practica</b>	<b>Practica</b>	<b>p</b>
Justo	No (%)	71,2 2	66,3 -2	.044
	Si (%)	28,8 -2	33,7 2	
<b>Actitud deseada</b>				
Corregir en clase	No (%)	76,4 2,6	70,3 -2,6	.009
	Si (%)	23 -2,6	29,7 2,6	
Ir vestido con ropa deportiva	No (%)	79,5 2,1	74,7 -2,1	.032
	Si (%)	20,5 -2,1	25,3 2,1	
Practicar deporte	No (%)	71,1 4,5	59,8 -4,5	.000
	Si (%)	28,9 -4,5	40,2 4,5	
Tener buena presencia	No (%)	70,6 3	63,3 -3	.003
	Si (%)	29,4 -3	36,7 3	

**Tabla 11. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de los días de práctica deportiva según la actitud del profesor y del alumno.**

<b>Actitud deseada</b>	<b>Valoración</b>	<b>1 o 2 días</b>	<b>3 días</b>	<b>+de 3 días</b>	<b>p</b>
Participar en clase	No (%)	41,8	43,2	33,3	.046
		1	1,3	-2,5	
	Si (%)	58,2	56,8	66,7	
Tener buena presencia		-1	-1,3	2,5	.015
	No (%)	65,3	67,7	56	
		1	1,7	-2,8	
	Si (%)	34,7	32,3	44	
		-1	-1,7	2,8	

**Tabla 12. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de la práctica deportiva.**

<b>Dar otra asignatura como alternativa a la Educación Física</b>	<b>No practica (%)</b>	<b>Practica (%)</b>	<b>p</b>
No dar otra asignatura	74,5	80,1	.01
	-2,6	2,6	
Sí dar otra asignatura	25,5	19,6	
	2,6	-2,6	
<b>La Educación Física como asignatura optativa</b>			
No la elegiría	34,2	28,2	.013
	2,5	-2,5	
Sí la elegiría	65,8	71,8	
	-2,5	2,5	
<b>Tener menos horas de Educación Física</b>			
No tener menos horas	87,9	93,7	.000
	-4	4	
Sí tener menos horas	12,1	6,3	
	4	-4	
<b>Deporte y Educación Física</b>			
No es importante	16,5	9,2	.000
	4,2	-4,2	
Sí es importante	83,5	90,8	
	-4,2	4,2	

**Tabla 13. Distribución porcentual, residuo tipificado corregido y el p-valor de la práctica deportiva según el entorno socio-afectivo del alumno.**

<b>Entorno socio-afectivo</b>	<b>Valoración</b>	<b>No practica</b>	<b>Si Practica</b>	<b>p</b>
Padres	No (%)	84,8	72,9	.000
		5,5	-5,5	
	Si (%)	15,2	27,1	
		-5,5	5,5	
Hermanos/as	No (%)	61,1	48	.000
		5	-5	
	Si (%)	38,9	52	
		-5	5	
Amigos/as	No (%)	18,1	11,9	.001
		3,3	-3,3	
	Si (%)	81,9	88,1	
		-3,3	3,3	