

Original Research

# Mejora de las Actitudes y Valoración de la Clase de Educación Física en Alumnos del Nivel Secundario tras un Programa de Acondicionamiento Físico

## Improvement of the attitudes And Assessment of the Class of Physical Education in Students of the Secondary Level after a Program of Physical Conditioning

Noel Fernando Mejia Mejia

*Universidad Nacional Autónoma de Honduras (UNAH)*

### RESUMEN

En la actualidad se presenta gran incidencia de enfermedades consideradas como altos predictores de muerte, sin embargo estudios han establecido a la baja condición física como el primer predictor de muerte. Esto lleva a la necesidad de una mayor práctica físico-deportiva en la población, contrario a esto se observa como el sedentarismo va en aumento. Se considera la falta de una actitud favorable hacia la actividad física la responsable de dicha relación. La adolescencia es una etapa sensible para la fundamentación de actitudes que serán transmitidas hasta la edad adulta, es así que la clase de Educación Física, juega un papel trascendental en la formación de actitudes favorables hacia las actividades físico-deportivas, de ahí que la valoración de la misma sea importante. Con el presente estudio se busca conocer la influencia de los contenidos teórico-prácticos de un programa de acondicionamiento físico, sobre la valoración de la clase de Educación Física. Para ello se aplicó el cuestionario C.A.E.F a 64 (30 chicos y 34 chicas) estudiantes, pertenecientes al 10Po Py 11Po Pgrado, con edades comprendidas entre los 15 y 18 años antes y después de un programa de acondicionamiento físico. Resultando que de las 4 dimensiones estudiadas la valoración de la asignatura y el maestro fue la más susceptible al cambio (5%). En segundo lugar la dificultad y la utilidad mostraron jugar un rol importante en la valoración de la asignatura, no así la empatía, que resultó no ser determinante para una mayor valoración.

**Palabras Clave:** Condición Física, Educación Física, Adolescente, Actitudes, Valoración

## ABSTRACT

---

At present, there is a high incidence of diseases considered to be predictable deaths, however studies have established low physical condition as the first predictor of death. This leads to the need for greater physical-sport practice in the population, contrary to this is observed as sedentary lifestyle is increasing. It is considered that the lack of a favorable attitude towards physical activity is responsible for this relationship. The adolescence is a sensitive stage for the foundation of attitudes that transmit to the adult age, that is to say that the Physical Education class, plays a transcendental role in the formation of favorable attitudes to the physical-sport activities, for that reason the valuation of the same is important. With the present study we seek to know the influence of the theoretical-practical contents of a physical conditioning program, on the evaluation of the Physical Education class. To this end, the questionnaire C.A.E.F was applied to 64 (30 boys and 34 girls) students, belonging to the 10th and 11th grade, aged between 15 and 18 years before and after a physical conditioning program. As a result of the 4 dimensions studied, the assessment of the subject and the teacher was the most susceptible to change (5%). Secondly, the difficulty and utility of sharing an important role in the assessment of the subject, but not empathy, which proved to be a determining factor for a higher assessment.

**Keywords:** Physical Condition, Physical Education, Adolescent, Attitudes, Assessment

## INTRODUCCIÓN

---

*“La palabra adolescencia viene del griego *adolescere*, que significa “crecer””* (Golinco, 1984, citado por Rice, 1997, p. 326). La duración de esta etapa es indeterminada (dependiente de la madurez). Inicia con la pubertad y termina con el inicio de la edad adulta cuando se ha alcanzado la madurez, siendo la adolescencia la transición entre la niñez y la adultez (Rice, 1997). Esta adolescencia se divide en temprana, media y tardía, siendo este no solamente un proceso biológico, sino que además se relacionan factores psicológicos y sociales. (Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia, 1999, p. 17).

Considerando las demandas sociales y las necesidades de la persona se desarrolla lo que se denomina las Tareas del Desarrollo (Havighurst, 1972, citado por Rice, 1997) *“esas tareas son los conocimientos, actitudes, funciones y habilidades que los individuos deben adquirir en ciertos momentos de su vida”* (Rice, 1997, p. 334). El dominio de estos contenidos prepara al individuo a afrontar retos futuros, de mayor complejidad, en etapas avanzadas de la vida.

Se resalta que la adolescencia es el periodo de tiempo en el que se dan modificaciones físicas, psicológicas y sociales en los adolescentes. Aunado a estos cambios, la exposición y propensión a conductas riesgosas para la salud como el tabaco y el alcohol, así como la disminución de la actividad físico-deportiva y un mayor sedentarismo (Tuero y Marquez, 2013). *“Es, pues, una etapa clave en la vida en la adquisición de los hábitos que conforman el estilo de vida saludable, hábitos que una vez aprendidos son difíciles de modificar”* (Castillo, 2007).

En esta línea la actividad física es una de las conductas determinante de los estilos de vida saludables, dicha conducta deberá ser practicada de forma regular en las primeras dos décadas de vida, asegurando con ello los beneficios (fisiológicos, psicológicos) a corto como a largo plazo para la salud (Balaguer y Castillo, 2002). Esta conducta (actividad física) se relacionara positivamente con otras conductas favorables para la salud (alimentación, higiene) y negativamente con conductas perjudiciales para la salud como el tabaco y el alcohol (Castillo, 2007).

La actividad física, como conducta determinante de los estilos de vida saludable, será reforzada por los procesos de socialización donde los principales entes (referentes) socializadores desempeñaran un rol fundamental en la formación de dicha conducta, entre estos entes socializadores mencionaremos en primer lugar a la familia, seguido por la escuela (Educación Física) y en última instancia, no menos influyentes, los iguales como lo son los amigos de la misma edad (Balaguer y Castillo, 2013). De estos tres entes se reconoce a la escuela, particularmente a la clase de Educación Física, como el principal medio para la adquisición del hábito de la actividad física.

Las conductas (sedentarias o activas) que las personas adultas manifiestan ante la práctica deportiva o simplemente ante el ejercicio físico programado y sistematizado (adherencia) vienen determinadas por un elevado número de variables que podemos enmarcarlas dentro del concepto de las actitudes:

*“Pensamiento o un sentimiento positivo o negativo que tiene una persona hacia los objetos, las situaciones o hacia otras personas”* (Prat y Soler, 2003, p. 22).

Entre las principales características de las actitudes (Lucini, 1992, citado por Prat, 2003, p. 22) cita las siguientes:

- 1.- Las actitudes no son innatas, si no que se adquieren: se aprenden, se modifican y maduran; son educables como los valores.
- 2.- Son predisposiciones estables, es decir, son estados personales adquiridos de forma duradera.
- 3.- Tienen un carácter dinámico, entran menos en el campo de los ideales y de las creencias, y son, contrariamente, mucho más funcionales y operativas. Esta característica implica que la adquisición de las actitudes tiene que realizarse en la acción, es decir, en estrecha y permanente relación con todas las actividades que el alumno realiza en el ámbito escolar.

Entender el origen de las actitudes no es una tarea fácil, es por ello que establecer una estructura de las mismas resulta primordial para tal fin. Es en la estructuración de las actitudes que se introduce el concepto de componentes de las actitudes. Prat. (2003, p.24) explica estos componentes son:

**Componente cognitivo:** las actitudes son un conjunto de creencias, valores, conocimientos o expectativas, relativamente estables, que predisponen a actuar de una manera ante un objeto o situación.

**Componente afectivo:** La actitud tiene una carga afectiva, asociada a los sentimientos, que influye en cómo se percibe el objeto de actitud.

**Componente conductual:** se trata de la disposición o tendencia de actuar favorable o desfavorablemente.

Sera la integración de las distintas evaluaciones que la persona hace, basado en uno, dos o tres de estos componentes la que dará origen a determinada actitud.

## METODOLOGÍA

---

La relación entre actitud, actividad física y estilos de vida saludables, así como el entendimiento que es en las edades del ámbito escolar donde se tiene una gran influencia sobre el desarrollo y maduración de los adolescentes (Latorre y Herrador, 2003), llama a considerar la clase de Educación Física como el medio para desarrollar las actitudes y competencias que posibilitaran una práctica más razonada, segura y continuada del deporte o del ejercicio físico.

Indudablemente serán los contenidos (informaciones) y la calidad de las experiencias en la clase de Educación Física las que aumentaran las probabilidades de desarrollar las actitudes y conductas favorables hacia la educación física (Prat, 2003), *“Una forma de comprobar las repercusiones de la mejora cualitativa percibida en E. F. es el conocimiento de la valoración efectuada por los alumnos de los contenidos recibidos en la misma”* (Gutiérrez, 1995, citado por Moreno y cols., 2003, p. 3).

El presente estudio tiene como objetivo conocer la influencia de los contenidos teórico-práctico de un Programa de Acondicionamiento Físico sobre la Valoración de la clase de Educación Física por parte de estudiantes de 10 y 11 del sistema educativo privado.

## DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

---

La presente investigación se vale del diseño experimental, donde habrá un control previo y posterior a la intervención que se aplicara a un grupo de adolescentes estudiantes de un centro educativo privado. Dicho control se realizara a través de la aplicación del Cuestionario de Actitudes Hacia la Educación Física (C.A.E.F.)

### **Población y muestra**

La población de estudio es la perteneciente a un Centro Escolar (privado bilingüe) que abarca la educación preescolar, primaria y secundaria. Como muestra se seleccionó a los alumnos de 10<sup>o</sup> y 11<sup>o</sup> grado. Entre ambos grados se suma la cantidad de 64 alumnos pertenecientes, 53.1% (34) corresponde a las chicas y el 46.9% (30) a los chicos. El 53.1% (34) corresponde a alumnos del 10<sup>o</sup> grado (20 chicas, 14 chicos) y el 46.9% (30) a alumnos de 11<sup>o</sup> grado (14 chicas, 16 chicos). Las edades de los alumnos se encontraron entre los 15 y 18 años con una media de 16.03 años.

### **Instrumentos de medición y técnicas**

#### **Cuestionario de Actitudes Hacia la Educación Física (C.A.E.F.)**

Por medio de este cuestionario se buscara conocer qué valoración hace el estudiante respecto a la clase de Educación Física en cuanto a la utilidad de la misma. Para ello se vale de las siguientes dimensiones: Valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física, Dificultad de la Educación Física, Utilidad de la Educación Física, Empatía con el profesor y

la asignatura.

A lo largo del cuestionario se presentan 56 ítems con cuatro opciones de respuesta (escala tipo Likert) que van desde: En desacuerdo (1), Algo de acuerdo (2), Bastante de acuerdo (3), Totalmente de acuerdo (4).

## ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para el manejo de los datos, resultados, estadísticos y análisis de estos se utilizara el paquete estadístico SPSS en su versión 22. Con este software se determinaran las medias de cada caso para posteriormente hacer los grupos de calificación (muy alta, alta, media, baja)

## RESULTADOS

Los resultados aquí mostrados corresponden a la aplicación previa y posterior, al programa de acondicionamiento físico (teórico y práctico), del Cuestionario de Actitud hacia la Educación Física (C.A.E.F.), se detalla los cambios manifestados en cada una de las variables.

De manera general en la Tabla 1 se muestra que **la valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física** aumento en términos general un 5% (91% - 86%), la percepción **Dificultad de la Educación Física** aumento en un 9% (34% - 25%), **La Utilidad de la Educación Física** presenta una percepción de un 98% antes y después, **la empatía con el profesor** aumento de un 27% a un 37%.

**Tabla 1.** Valores de las dimensiones de los alumnos de 10Po P y 11Po Grado.

DIMENSION	ANTES	DESPUES
Valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física	86%	91%
Dificultad de la Educación Física	25%	34%
Utilidad de la Educación Física	98%	98%
Empatía con el profesor	27%	27%

La Tabla 2 muestra las diferencias entre chicos y chicas: tanto antes como después de la intervención las chicas resultaron **valorar más la asignatura y al profesor**, aumentando dicha valoración en un 5.9% (94.2% - 88.2%) posterior a la intervención, en comparación con los chicos quienes aumentaron su valoración en 3.9% (86.7% - 83.3%).

**Tabla 2.** Valores de las dimensiones de los alumnos de 10Po P y 11Po Grado, chicos y chicas

DIMENSION	CHICAS		CHICOS	
	ANTES	DESPUES	ANTES	DESPUES
Valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física	88.2%	94.2%	83.3%	86.7%
Dificultad de la Educación Física	32%	44%	17%	23%
Utilidad de la Educación Física	100%	100%	97%	97%
Empatía con el profesor	18%	21%	37%	43%

Las chicas percibieron mayor **dificultad de la Educación Física** aumentando dicha percepción en un 12% (44% - 32%) posterior a la intervención, en comparación con los chicos quienes aumentaron su percepción en un 6% (23% - 17%).

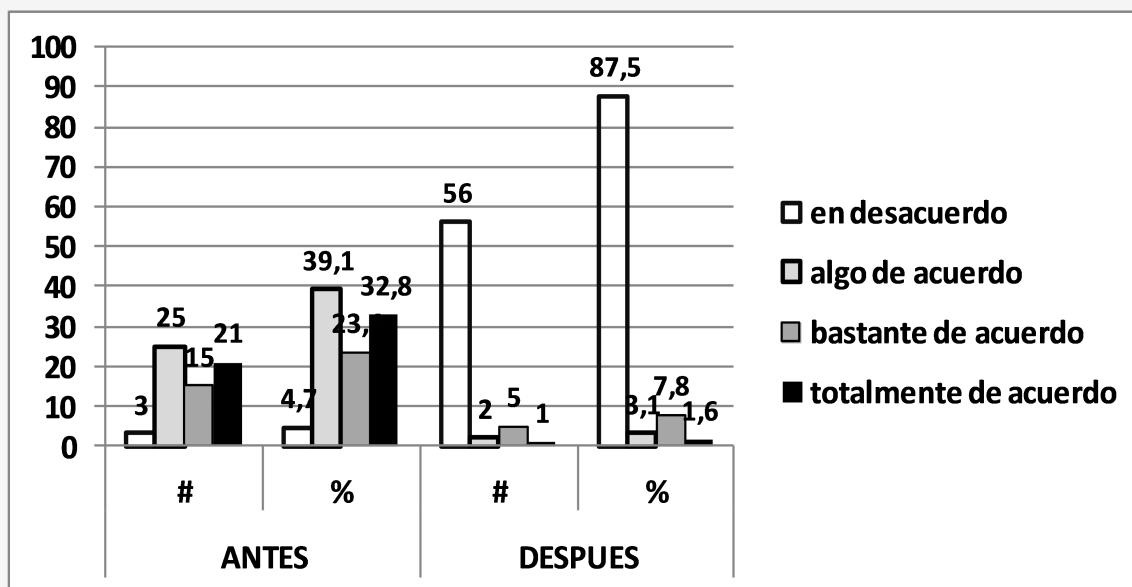
Respecto a la **utilidad** tanto chicas y chicos aprecian la asignatura como una herramienta útil para la vida.

Antes y después de la intervención son los chicos quienes más **empatía** mostraron y quienes más aumentaron su empatía (6%).

Las Tablas 1 y 2 resaltan que la valoración de la asignatura y el maestro fue la más susceptible al cambio. En segundo lugar la dificultad y la utilidad mostraron jugar un rol importante en la valoración de la asignatura, no así la empatía, que resultó no ser determinante para una mayor valoración.

Resultan interesantes los resultados observados en ítems seleccionados del C.A.E.F, tales como: En Educación Física no se aprende nada, la Figura 1 muestra que previo al programa el 95.3% de los estudiantes se mostraba de acuerdo con el enunciado, posterior al programa el 87.5 de los estudiantes manifestaron estar en desacuerdo.

C.A.E.F: Cuestionario de Actitudes Hacia la Educación Física. Referencia: Noel F. Mejía (2014)



**Figura 1.** Frecuencias y porcentajes del antes y después del ítem #32 del C.A.E.F

## CONCLUSIÓN

---

Por medio de estos contenidos (condición física) teóricos y prácticos el alumno se siente más en control de sus acciones, a diferencia de los contenidos deportivos donde no todos y en especial las chicas tienen las habilidades para la práctica. Con la implementación del contenido de condición física se influenciaría de manera positiva sobre el control percibido reduciendo la probabilidad de la degradación de la actitud hacia la Educación Física.

Los 17 años marcan el inicio de la adolescencia tardía (17 a 20) donde se alcanza una mayor maduración y un mayor pensamiento operacional (pensamiento lógico), lo que permitirá una mejor comprensión de los contenidos teóricos y prácticos de la temática en cuestión (condición física). Por ello es importante que se aproveche esta edad para mejorar la valoración de la Educación Física y consecuentemente hacia la actividad físico-deportiva.

Por ser el último año de estudios secundarios, será importante que los alumnos de 11º grado perciban una mayor dificultad en la Educación física reforzando con ello sus creencias, ya que dicho aspecto será determinante para la valoración de la asignatura y consecuentemente de la actividad físico-deportiva posterior a sus estudios secundarios.

Siempre con el fin estimular la percepción de dificultad en los alumnos se recomienda la aplicación de otros tipos de programa de acondicionamiento físico, comparando con cuál de ellos los alumnos perciben mayor dificultad y con cual se valora más la asignatura.

Existe en los alumnos una percepción de utilidad de la Educación Física, pero no hay una certeza respecto para que es útil la Educación Física, con esto se marca una futura línea de investigación donde se evalúen los conocimientos teóricos y prácticos de la E.F. así como el enriquecimiento del currículo en cuantos los contenidos y conceptos más significativos que aclaren la pregunta ¿Para qué sirve la Educación Física?

Si bien es cierto el componente afectivo es el más importante al momento de configurar las actitudes (Prat, 2003), se vio que la empatía con la asignatura y el profesor no es determinante para la modificación de dicho componente, si no que será la valoración de Educación Física la que mayor incidencia tendrá en dicho componente.

## REFERENCIAS

---

1. Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la Adolescencia temprana. *En I. Balaguer (Ed.), Estilos de vida en la Adolescencia. (pp.37-64). Valencia: Promolibro.*
2. Boeckh-Behrens, W., Buskies, W. (2000). Entrenamiento de la fuerza. *Barcelona: Paidotribo.*
3. Casajus, J., Leiva, M., Ferrando, J., Moreno, L., Aragones, M. y Ara, I. (2006). Relación entre la condición física cardiovascular y la distribución de grasa en niños y adolescentes. *Apunts. Medicina de L'Esport, 41(149), 7-14.*
4. Castillo, I. (2007). Estilos de vida en la adolescencia y bienestar psicológico. *En M. Gil Lacruz (Ed.), Psicología Social y Bienestar (pp. 121-138). Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.*
5. Castillo, M. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. *Selección, 17(1), 2-8.*
6. Clavijo, R., Fernández, C., Rodríguez, L., Patiño, M., Ales, M., González, M. y cols. (2005). Educador de educación especial. *España: Editorial MAD, S.L.*
7. Devís, J. D. y Peiro, C. (1997). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados (2º PA PED). *Barcelona: INDE publicaciones.*
8. Dosil, J. (2002). Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte. *Cuadernos de Psicología del deporte, 2(2), 43-55.*
9. Fitzgerald, S. J., Barlow, C. E., Kampert, J. B., Morrow, J. R., Jackson, A. W. & Blair, S. N. (2004). Muscular Fitness and All-Cause Mortality: *Journal of Physical Activity and Health, 1, 7-18.*
10. García-Artero, E., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Mesa, J. L., Delgado, M., González-Gross, M. y cols. (2007). El perfil lipídico-metabólico en los adolescentes está más influido por la condición física que por la actividad física (estudio AVENA). *Revista Española de Cardiología, 60(6), 581-588.*
11. Girona, M. (2006). Actitudes y Motivación en Educación Física Escolar. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 1(10), 5-22.*
12. Hogg, M. A. y Vaughan, G. M. (2010). Psicología social (5ª ed.). *Madrid: Ed. Médica Panamericana, S.A.*
13. Latorre, P., Herrador, J. (2003). Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. *Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos. Barcelona: Paidotribo.*
14. López, J. y López, L. (2008). Fisiología clínica del ejercicio. *Madrid: Editorial Médica Panamericana.*
15. Marquez, S. y Garatachea, N. (2009). Actividad física y salud. *Madrid: Ediciones Díaz de Santos.*
16. Martínez, P. (1996). Desarrollo de la resistencia en el niño. *España: INDE Publicaciones.*

17. Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. y Rost, K., (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. *Barcelona: Editorial Paidotribo.*
18. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educacion y Ciencia. (Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas y Salud en la Infancia). Madrid: Grafo, S.A..
19. Ministerio de Salud Publica, Cuba. (1999). Manual de Prácticas Clínicas para la atención integral a la Salud en la Adolescencia. *La Habana, Cuba, MINSAP, 1999.*
20. Montesinos, G., González, M. y Vicente, M. (2004). El dolor de espalda y los desequilibrios musculares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte, 4(13), 18-34.*
21. Moreno, J., Rodríguez, P. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista española de Educación Física, 11(2), 14-28.*
22. Morla, E. (2002). Crecimiento y desarrollo: desde la concepción hasta la adolescencia. *Santo Domingo: Instituto Tecnológico de Santo Domingo.*
23. Norman, A.-C., Drinkard, B., McDuffie, J. R., Ghorbani, S., Yanoff, L. B., & Yanovski, J.A. (2005). Influence of excess adiposity on exercise fitness and performance in overweight children and adolescents. *Official journal of the American Academic of Pediatrics, 115(6), 690-696.*
24. Lefrancois, G. (2001). El ciclo de la vida (6a Ed), México, D. F: *International Thomson Editores.*
25. Real Academia Española (2001). Diccionario de la lengua española (22ª ed. ). *Recuperado el 25 de noviembre de 2013, de <http://www.rae.es>*
26. Sarmiento, V. y Devis, J., (2004). Conceptualizacion y medida de las actitudes hacia la actividad Fisica relacionada con la salud. *Revista de Psicologia del Deporte, 13 (2), 157-173.*
27. Observatorio Español de la Droga y las Toxicomanías (2011). Situacion y Tendencias de los Problemas de Drogas en España (informe). *Madrid: Ministerio de Sanidad Politica Social e igualdad.*
28. Organización Mundial de la Salud (1986). La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad, serie de informes técnicos 731, España: OMS.
29. Padilla. C., Castro. J., Ortega. F., Mora. J., Marquez. S., Sjostrom. M. y cols. (2012). Positive health , cardiorespiratory fitness and fatness in children and adolescents. *European Journal of Public Health, 22(1), 52-56.*
30. Prat, M., Grau, M. y Prat, S. (2003). Actitudes, valores y normas en la Educación Física y el Deporte: Reflexiones y propuestas didácticas. *Barcelona: INDE publicaciones.*
31. Prieto, A. (2003). Modelo de promoción de la salud, con énfasis en Actividad Física, para una comunidad estudiantil universitaria. *Revista Salud Publica, 5(3), 284-300.*
32. Pérez, I. y Delgado, M. (2007). Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de intervención en educación física para la salud. *European Journal of Human Movement, 1(18), 61-77.*
33. Rice, F. P. (1997). Desarrollo humano: estudio del ciclo vital. *México: Pearson Educación.*
34. Roman, B., Serra, L., Ribas, L., Pérez, C., Aranceta, J. (2000). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. *Estudio enKid (1998-2000), Apunts. Medicina de L´Esport, 41(151), 86-94.*
35. Sarmiento, V. y Devis, J., (2004). Conceptualizacion y medida de las actitudes hacia la actividad Fisica relacionada con la salud. *Revista de Psicologia del Deporte, 13 (2), 157-173.*
36. Tuero del Prado, C. y Marquez, S. (2013). Estilos de vida y actividad física. *En S. Marquez y N. Garatachea (Coords.), Actividad Fisica y Salud (pp. 35-48 ). Madrid: Ediciones Diaz de San*

## Versión Digital