



**Universidad de La Laguna**  
Facultad de Educación

**Trabajo Fin de Grado**

**La relevancia del profesorado de Educación  
Física en la práctica deportiva del alumnado de  
Educación Primaria fuera del contexto escolar**

**Alumnos:** Borja Armas Urbano y Ezequiel Barone Olivera

**Tutor:** Fulgencio Sánchez Vera

**Convocatoria de junio 2022**

**Curso 2021-2022**

# Índice

1. Introducción	4
2. Marco teórico	6
2.1 Educación física en la etapa de Primaria	7
2.2 Deporte, hábitos deportivos y sedentarismo	9
2.3 La relación entre el perfil docente y la motivación del alumnado	13
3. Objetivos	16
4. Metodología	16
5. Resultados	20
5.1 Hábitos deportivos del alumnado de Educación Primaria	20
5.2 Diferencias por sexo en relación a la práctica deportiva del alumnado	24
5.3 El perfil docente que genere un mayor clima motivacional en el alumnado	30
6. Discusión	34
7. Conclusión	38
8. Referencias	38
9. Anexos	41

## **Resumen**

Hoy en día, los hábitos de ocio de los/as niños/as han cambiado considerablemente en cuanto a generaciones anteriores, esto es debido a varios factores, como pueden ser el cambio tecnológico que ha sufrido la sociedad en los últimos años y la pandemia global que nos tocó vivir a causa del COVID. No cabe duda de que ha disminuido la práctica de actividad física entre los jóvenes por el aumento de los comportamientos sedentarios, además de estar mucho tiempo en frente de una pantalla. Por otro lado, la actividad física y la salud son conceptos que van cogidos de la mano y, es por ello, que el centro escolar, al ser la fuente más común de actividad física para los/as niños/as, se vuelve el punto donde centrar nuestra atención. Después de observar la gran importancia que tiene el profesorado hacia sus alumnos/as, hemos querido indagar hasta qué punto les puede influenciar/motivar a la hora de realizar actividad física fuera del contexto escolar y así, ver la confianza que depositan en este para guiarse. Por lo tanto, es necesario llevar a cabo un estudio que aborde de forma conjunta el clima motivacional, mediadores que aporten motivación al estudiante a la práctica deportiva y la importancia de la actividad física, para observar las relaciones que se establecen entre ellas realizando una serie de encuestas y entrevistas a docentes y alumnos/as en tres colegios de la isla de Tenerife. Por ello, pretendemos obtener información que nos permita mejorar el planteamiento, la aplicación, la efectividad de las intervenciones y consecución de los objetivos de los docentes de Educación Física. Por último, hemos visto que el perfil docente que más se adecua a esta investigación es aquel que muestra interés y preocupación en su alumnado, creando actividades variadas y lúdicas donde el alumnado pretenda realizarlas fuera del contexto escolar.

## **Palabras clave:**

Práctica deportiva, cambio tecnológico, sedentarismo, clima motivacional, perfil docente.

## **Abstract:**

Nowadays, children's leisure habits have changed considerably compared to previous generations. Furthermore, this is because of several factors, such as the technological change that society has suffered in recent years and the global pandemic we live through due to COVID. Also, physical activity among young people has declined due to an increase in

sedentary behavior, as well as spending a lot of time in front of a screen. Otherwise, physical activity and health are concepts that go hand in hand and that is why school, as the most common source of physical activity, becomes the point of our attention. After observing the great importance that teachers attach to their pupils, we wanted to find out to what point they could be influenced/motivated them when it comes to do physical activity outside the school context and see the trust that they place in this to guide them. Thus, it is necessary to carry out a study that jointly addresses the motivational climate, mediators who motivate the students to take part in sport and physical activity's importance, in order to observe the relationships that are established between them, by conducting a few surveys and interviews of pupils and teachers in three schools on Tenerife. Therefore, we aim to obtain information that will enable us to improve the approach, the application, the effectiveness of the interventions and the achievement of the objectives of the teachers of PE. Finally, we have seen that the teaching profile that is the most suitable for this research is the one that shows interest and preoccupation in his student body, making assorted and playful activities where the students pretend to carry them outside the school context.

**Key words:**

Sports practice, technological change, sedentary lifestyle, motivational climate, teaching profile.

**1. Introducción**

El ejercicio físico tiene un papel necesario y fundamental en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico (European Commission, 2004), siendo muy beneficioso para el ser humano tanto a nivel físico como mental.

La práctica de actividad física estimula el desarrollo físico, cognitivo y social y crea hábitos de práctica física saludables (Duda y Ntoumanis, 2003; Van Beurden, Barnett, Zask, Dietrich, Brooks y Beard, 2003). En las primeras etapas del desarrollo, la actividad física juega un papel importante en el desarrollo físico (Corbin y Pangrazi, 2003; Malina y Bouchard, 1991), social (Committee on Sports Medicine and Fitness Committee on School Health, 2001) y cognitivo (Weinberg y Gould, 1996; Ntoumanis, 2001) de los jóvenes. Todo tipo de actividad

física ya sea el juego informal, la educación física, los deportes, etc., contribuyen al enriquecimiento motor de sus practicantes.

La práctica deportiva y no llevar una vida sedentaria incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación según indica Malina y Bouchard (1991), que gracias a estos aspectos se reduce significativamente el riesgo de tener lesiones. Aparte de los beneficios anteriormente mencionados, llevar una vida activa previene el sobrepeso y la obesidad (Stouffer y Dorman, 1999; Livingstone, 2001), reduce los factores de riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y mejora la salud contribuyendo a incrementar las expectativas de vida (Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley, y Gillis, 2009; Cárdenas, Henderson, y Wilson, 2009) y contribuye al desarrollo y la consolidación del aparato locomotor (huesos, articulaciones, tejido muscular, etc.) (Malina y Bouchard, 1991; Dinger, 1999), aparte de incrementar la eficiencia del aparato cardiovascular (Gordon-Larsen, McMurray y Popkin, 2000; Pate, Pfeiffer, Trost, Ziegler, y Dowda, 2004). Por otro lado, incrementa los niveles de autoestima y salud psicológica (Weinberg y Gould, 1996; Ntoumanis, 2001; Roberts, 2001) y crea hábitos de práctica que tal vez continúen en la edad adulta (Trudeau y Shepard, 2005; Telama, Laakso, Yang, y Viikari, 1997; Malina, 1996; Beunen, Lefevre, Philippaerts, Delvaux, Thomis, et. al, 2004). Nos ayuda a un mejor rendimiento académico (Wood., 2007) y el sentimiento de pertenencia a un grupo y la cohesión grupal, reduciendo así los niveles de abandono escolar tal y como señalaba Lleixa, et al., (2012).

También nos proporciona beneficios psicológicos que se relacionan con la preservación de la función cognitiva, el alivio de los síntomas depresivos y de la conducta, y una mejoría en el autocontrol y la autoeficacia (Burton, Turrell, Oldenburg, Sallis, 2005). Por el contrario, la falta de actividad física, además de ser muy perjudicial a nivel físico y mental para los/as niños/as, puede aumentar el vandalismo juvenil año tras año (Lleixa, et al., 2012).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) recomienda que los/as niños/as comprendidos entre 6 y 17 años, deben realizar al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa todos los días de la semana. Esto resulta imposible que se lleve a cabo dentro del centro, ya que, la asignatura de Educación Física en los colegios ronda entre las 2 o 3 sesiones a la semana. Además, las sesiones tienen una duración de 45 minutos, de los cuales, el tiempo útil de cada sesión se reduce por las explicaciones, el descanso, etc. Es por ello, que los/as especialistas deben fomentar, motivar y guiar a su alumnado a la hora de realizar ejercicio físico fuera del contexto escolar.

El descenso de la práctica de actividad física se produce a lo largo de la etapa de la adolescencia. Por ello, es necesario la promoción de hábitos saludables y de práctica de actividad física en la etapa de Educación Primaria para consolidar estas acciones y evitar un abandono progresivo en la etapa adulta según señala Chicote (2013, p. 23).

Este descenso, se ha visto afectado de manera directa por el desarrollo de las nuevas tecnologías y, más recientemente, la pandemia mundial generada por el COVID, que ha originado un cambio en los hábitos de ocio de los/as niños/as, lo que ha provocado que los jóvenes cambien sus actividades lúdicas y recreativas (como jugar en la calle con amigos, practicar deporte...) por actividades de carácter sedentario, asociadas al “tiempo de pantalla” (como el uso del ordenador y móviles, ver la televisión...) UNICEF (2021). Estos cambios pueden provocar comportamientos agresivos y el abuso de alimentos no saludables originando sobrepeso, sobrealimentación, etc. (OMS, 2015).

En Canarias, más concretamente en la isla de Tenerife, los niños comprendidos entre 6-12 años, etapa donde se encuentra la Educación Primaria, diferentes estudios nos aportan datos bastante preocupantes, debido a que, el 35,8% de los jóvenes pasan entre 1 y 2 horas delante de la televisión, el 30% pasa entre 2 y 3 horas y el 19% más de 3 horas según el Instituto Canario de Estadística (ISTAC, 2015).

El centro escolar es una de las instituciones más adecuadas para emprender y promover proyectos y programas de promoción de hábitos saludables. Es por ello, que el profesorado de Educación Física no se debería de centrar únicamente en sus sesiones, sino promover buenos hábitos, inculcar la cultura del deporte, motivar al alumnado fuera de este ámbito (Guerrero, 2011).

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, con este trabajo se pretende investigar cuál es la influencia del profesorado de Educación Física a la hora de que sus alumnos/as practiquen deporte fuera del horario escolar, para ello, hemos realizado un trabajo de campo en tres colegios de la isla de Tenerife.

## **2. Marco teórico**

El presente marco teórico es el resultado de una exploración sobre la literatura científica sobre el tema llevada a cabo a través de distintos buscadores y bases de datos, fundamentalmente en el buscador de Google académico. El apartado se organiza en 3

epígrafes; el primero trata sobre la importancia de la Educación Física en la etapa de Primaria, el segundo sobre el deporte, los hábitos deportivos y sedentarismo y, por último, el tercero, que se basa en la relación entre el perfil docente y el alumnado.

### *1. Educación física en la etapa de Primaria*

El marco teórico del cual partimos es la didáctica de la educación. Siguiendo el Currículo de la Educación Primaria (2014, p.1), la Educación Física “se orienta a partir de la competencia motriz, entendiéndose como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y las emociones vinculadas a la conducta motriz, como objetivo principal de esta asignatura, para resolver con eficacia las múltiples interacciones que realiza el individuo con su medio y los demás en diversos contextos de la vida cotidiana. Por ello, a través de la Educación Física, se capacita al alumnado en su realización personal y en el ejercicio activo de la ciudadanía”.

La Educación Física genera beneficios en el desarrollo de los seres humanos a nivel psicológico, afectivo, social y cognitivo. Por esto, existe una gran necesidad de investigar y evaluar los programas educativos (Bailey, 2006). En el proceso de esta reflexión han surgido nuevas formas de analizar la Educación Física, dando lugar al nacimiento de postulados teóricos que se constituyen en referentes conceptuales, sobre los que se orientan la discusión teórica y las prácticas motrices. Uribe et al. (2003), aborda que es necesario tener en cuenta en el concepto de Educación Física una orientación pedagógica que procure el avance de las potencialidades humanas y el trabajo en todas las dimensiones de las personas.

La educación física es un área académica encaminada a la formación de la persona de forma integral, por medio del juego, la recreación y el deporte Annemarie Seybold (1974). Esta, constituye una materia de gran importancia en la formación del alumno/a. Si se estructura como proceso pedagógico y permanente, se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán a la persona la integración y socialización, que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura (Sigüenza, 2015).

A través de la clase de Educación Física los/as alumnos/as aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes formas lúdicas, recreativas y deportivas. En las clases, lo/as alumnos/as pueden desenvolverse, ser creativos y mostrar su espontaneidad

como seres que quieren descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento (Sigüenza, 2015).

La importancia del desarrollo de valores y actitudes en la actividad física ha supuesto planteamientos que han incidido en los mismos, como es el caso de Hellison (2012), con una secuencia de actividades que llegan hasta la responsabilidad personal y la autonomía “fuera del gimnasio”. Escartí (2005) expuso cómo se puede lograr compromisos interpersonales de actitud corroborando la teoría y los argumentos de Hellison.

Cabe destacar que, Jiménez (2008) demostró cómo pueden crearse nuevas tácticas educativas para mejorar y sacar los valores de las personas dentro de la práctica deportiva, el cual es un medio ideal para el conseguimiento de unos resultados positivos. La Educación Física no debe centrar únicamente en la actividad física, los diferentes medios existentes tales como, bailes, actividades lúdicas, etc., son una gran ayuda que no solo se centra en potenciar las aptitudes físicas del ser humano, si no que pueden afianzar el carácter. En este sentido, la Educación Física considera la interrelación del ser humano, una gran ayuda a la formación integral de la persona. Por ello, el trabajo de Fraile (2008), muestra cómo la aplicación de actividades de trabajo en equipo en las sesiones de Educación Física puede ayudar a solucionar los conflictos/peleas y cómo se asumen responsabilidades por parte de los/as alumnos/as. Por lo tanto, la Educación Física se podría entender, como una educación de la persona que va desde el perfeccionamiento y desarrollo de todas sus capacidades cognitivas, intelectuales, afectivas, sociales, biológicas, madurativas, lúdicas, motrices, etc., puede convertirse en una gran ayuda para el desarrollo y calidad de la comunidad educativa, debido a que una persona no solo tiene movimiento sino que se expresa.

Con respecto a las sesiones de Educación Física, estudio global que seguramente marque un antes y un después, confirma la importancia de incrementar de 2 a un mínimo de 3 clases semanales para contribuir favorablemente a la adquisición de hábitos saludables en el alumnado y, en concreto, que aumenten sus niveles de actividad física suficientes para alcanzar las recomendaciones de la OMS, con el objetivo de que a largo plazo tengamos una sociedad más sana, comprometida con los hábitos de vida saludables.

Uddin, Salmon, Shariful y Khan (2020), una investigación sobre una muestra de 206.417 jóvenes, en la cual, se les preguntaba cuánto tiempo habían realizado actividad física en los



últimos 7 días..Los resultados fueron deprimentes, debido a que, solo el 15% de los jóvenes realizó actividad física suficiente (el mínimo recomendado por la OMS), con una gran diferencia entre chicos (18,3%) y chicas (11,5%). Sin embargo, lo más interesante de esto es que el porcentaje de estudiantes más activo, se relaciona con los escolares que más se implican en las sesiones de Educación Física según otro estudio dirigido a los docentes.

El análisis nos aporta que el 77% de los países, tiene una visión bastante positiva en asistir a clases de Educación Física 3 o más días a la semana. En efecto, el 51% de los países manifestó que tener 3 clases semanales hacía que el alumnado tuviera muchas más posibilidades de alcanzar las recomendaciones de actividad física, mientras que, las probabilidades con 1-2 clases semanales solo era del 26%.

La Educación Física tiene la capacidad de que sus beneficios lleguen a todo el alumnado, independientemente de su procedencia o sus características. Las oportunidades para una Educación Física de calidad deben ser equitativas e inclusivas y estar disponibles para todos/as independientemente de su género, condición de discapacidad, posición socioeconómica, etc.

Según el Comité, se debe diseñar un currículo de Educación física, donde haya un trabajo conjunto entre los componentes de actividad física, educación para la salud y bienestar de los estudiantes, para que puedan tener hábitos de vida saludable durante toda su vida.

“Los países no deben perder la oportunidad de garantizar que las escuelas impartan una Educación Física bien diseñada a diario o al menos 3 días a la semana de clases, que pueden desempeñar un papel vital en la creación de naciones activas en todo el mundo” Scientific Reports (2020, p.1).

Por ello, aparece un gran interés para investigar la relación que se establece entre la motivación que tiene el alumno en la práctica deportiva con el clima que pueda generar el profesor en la asignatura de Educación Física (Ryan, Stiller y Linch, 1994), que desempeña un papel importante en este aspecto. Además, la importancia dada a la Educación Física y la generación de un hábito de práctica deportiva (Kilpatrick, Hebert y Jacobsen, 2002).

## *2. Deporte, hábitos deportivos y sedentarismo*

Hoy en día el deporte es considerado como un fenómeno global. Para Castejón (1994) el deporte posee 3 vías de aplicación; la primera se refiere al ámbito educativo, y las otras 2 se dividen en un marco social, tales como, ocio, salud y recreación, y el deporte de élite. Nos centraremos en la vía deportiva-educativa, la cual, está relacionada con el aprendizaje de valores, actitudes y hábitos.

Sánchez Bañuelos (2000) opina que para conseguir los objetivos establecidos en el currículum de Educación Física, ésta no debe estar desenlazada de la actividad física realizada por los estudiantes fuera del ámbito escolar. También, tenemos que tener en cuenta que para que el deporte se utilice como un instrumento favorable a la formación integral de los estudiantes, tanto la Educación Física como en el mundo deportivo, necesitan una coordinación en todos los niveles (Romero Granados, 2004).

Además, Sánchez Bañuelos (2002) menciona que, debido al escaso tiempo del que disponen los docentes para impartir los contenidos en las clases de Educación Física, provoca que los alumnos/as no alcancen los objetivos establecidos referentes a los beneficios de la actividad física, adquisición de habilidades deportivas, etc.

Giménez (2001), Águila y Casimiro, (2001) y Vázquez Gómez (2001) recalcan que el deporte en estas etapas, fuera o dentro del contexto escolar, debería tener un carácter educativo, complementándose el uno con el otro, y de forma viceversa.

Por último, Cárdenas (2007) afirma que el objetivo en el deporte en el contexto escolar no es que el alumno aprenda a jugar a toda costa, si no que el estudiante debería servir como instrumento para que los individuos se desarrollen individualmente, donde presenten diferencias y, además, se desarrollen como individuos sociales que se relacionan en un grupos de iguales, por medio del respeto y la comunicación.

Ya hace más de dos décadas que se informaba que habían incrementado los problemas de salud debido al aumento de sedentarismo y a los estilos de vida poco saludables. Al no realizar actividad física recomendada, tampoco podrán tener un buen estado de salud (Jackson, Morrow, Hill & Dishman, 2003). Estos problemas se podrían cambiar si se fomenta la actividad física, una alimentación sin excesos y un estilo de vida más saludable, mejorando la calidad y cantidad de vida y evitando la aparición de enfermedades (Mendoza, Ságra & Batista, 1994).

Con el nacimiento de las redes sociales se han creado una serie de diferencias en el uso de estas entre mujeres y hombres. Algunas de estas diferencias han ido desvaneciéndose con el tiempo, aunque por otro lado, hay otras que se han mantenido. Sobre todo, el número de usuarios entre mujeres y hombres que tienden a aumentar o disminuir en la mayoría de las redes sociales. Sin embargo, lo que se mantiene a lo largo del tiempo, son los diferentes comportamientos de los consumidores de estas. (Monedero, 2021).

Según la Academia Americana de Pediatría (2020), el «screen time» o tiempo de pantallas en niños nos muestra que entre 7 y 12 años se debe de aplicar como mucho una hora al día y con un adulto delante. Nunca en horas de comidas.

Un estudio publicado por Brandwatch en 2015, nos muestra que las chicas utilizan en mayor proporción las redes sociales. Sin embargo, los chicos han ido recortando distancia, aunque las diferencias son aún notables.

Según el estudio de Abigail Orús (2022), el mundo del videojuego parece seguir siendo mayoritariamente masculino, aunque las mujeres se van haciendo un hueco poco a poco. En España, el 52% de los videojugadores durante 2021 eran hombres. Sin embargo, en la etapa de Primaria se iguala ese porcentaje. Además, la Academia Americana de Pediatría (2019) considera que de 3 a 12 años lo adecuado sería de una a dos horas al día y preferiblemente durante los fines de semana.

La OMS (2019) publicó sus conclusiones sobre su primer análisis del desarrollo de la Actividad Física de una forma global, y sus resultados no son positivos: con el paso del tiempo, las personas se mueven menos a más temprana edad, y la salud de gran parte de ellas está en riesgo. Concretamente, la Organización Mundial de la Salud concluye que más de  $\frac{1}{4}$  parte de la población (27,5%), podría tener problemas de salud por la falta de ejercicio físico.

Esto es si se habla de una forma global, centrándonos en mujeres, aumentó en estos comienzos de siglo y ya supera a los hombres en unos 8 puntos. En 2001 los hombres sedentarios eran el 25,5% y las mujeres, el 31,5%. En 2016, los hombres sedentarios eran el 23,4% y las mujeres, el 31,7%. De los 168 países estudiados, únicamente en 9 las mujeres realizan más actividad física que los hombres. En España, los hombres son un 22,9% y las mujeres un 30,5% de sedentarios.

Es por esto que la Organización Mundial de la Salud advierte que no hacer ejercicio físico, provoca un gran problema para la salud, ya que al no hacer podríamos tener un mayor riesgo de desarrollar enfermedades tales como obesidad, infartos, diabetes, problemas de tensión, etc.

Varios autores como Granda, Alemany, Montilla, Mingorance y Barbero (2011) en sus estudios mencionan que aproximadamente el 70% de los niños no realizan actividad física regular en su tiempo libre.

Hoy en día el número de niñas que siguen un estilo de vida saludable es menor que el de los chicos, corroborando el descenso progresivo de la práctica de actividad desde edades tempranas, así como el aumento del sedentarismo (Fernández et al., 2006).

Respecto a la primaria, a los seis años el porcentaje de niños que hace una práctica deportiva es un 6,9 por ciento superior al de las niñas, según se desprende del informe Europa Press (2018). Además, “Los hábitos deportivos de la población escolar en España”, un estudio realizado en 2011 por Marta Perez Villalba y por Jordi Vinas, nos muestra que todavía se detecta la presencia de estereotipos de género asociados al deporte. Aunque, por ejemplo, el fútbol, un deporte tradicionalmente tratado con un rol masculino ocupa el quinto lugar entre las más practicadas por las chicas. Sin embargo, esta situación no se reproduce en los hombres con las actividades consideradas de chicas.

Blández, Fernández y Sierra (2007) concluyen que “los estereotipos de género relacionados con la actividad física y el deporte siguen estando muy presentes en los niveles de educación primaria y secundaria...”.

Por lo tanto, las investigaciones ofrecen datos sobre la aparición de estereotipos y prejuicios sexistas en la asignatura de Educación Física, mostrando las debilidades que tiene la enseñanza mixta coeducativa, por lo que esto provoca un pronto abandono de la actividad física, debido a “actitudes negativas configuradas en las clases de Educación Física” (Vázquez, 2002, p. 27). Por otro lado, los colegios como institución no pueden lidiar ellos solos contra la desigualdad de género (García del Dujo & Mínguez, 2011).

Los estereotipos de género contienen tres factores básicos: los personales, los de comportamiento, y los del entorno (Blández et al., 2007). Por ello, los estudios realizados

determinan que los estereotipos masculinos están más relacionados con la agresividad, dominación, poco emotivos, valentía, riesgo, etc., frente a los estereotipos femeninos, entre los que destacan intuición, sumisión, ternura, dependencia, debilidad aptitud para las letras (Amurrio et al., 2009).

Autores como Crawford y Unger (2004) han detectado dos grupos que inciden en el estudio de los estereotipos de género en relación a la actividad física: primeramente, nos encontramos con los instrumentales, que se relacionan con la masculinidad, asignando roles más activos que requieren fuerza y resistencia, con ejercicios activos, agresivos y de riesgo. Por otro lado, los afectivos-expresivos, identificándose con rasgos femeninos, asignando roles asistenciales y pasivos, y donde son propias las actividades de ritmo, expresión y flexibilidad. Ambos tipos, se mantienen en las creencias relacionadas con la actividad física y el deporte (Blández et al., 2007).

### *3. La relación entre el perfil docente y la motivación del alumnado*

Se puede decir que un docente de educación física se caracteriza por ser un profesional formado para fomentar el desarrollo integral de sus futuros estudiantes, es decir, cuenta con las competencias necesarias para hacer posible una praxis pedagógica desde la motricidad, el movimiento y el cuerpo humano para causar transformaciones sociales en los diferentes contextos educativos, Babativa (2017).

Arráez y Martín (1997) y Zabala et al. (2002) piden más implicación por parte del docente de Educación Física para guiar la actividad física de sus alumnos/as fuera del ámbito escolar, aconsejando y orientando su práctica deportiva, y así, tratar de prolongar la actividad física procurando una mayor seguridad de la actitud positiva hacia la práctica deportiva.

En este sentido Pérez y Delgado (2004) también se pronuncian de manera clara y concisa, al reclamar por parte del profesorado de Educación Física una mayor involucración en sus funciones para poder mejorar una fallida Educación Física.

La participación del profesorado de Educación Física con relación a trabajar la salud debe de tratar de incluir objetivos y contenidos preparados y adaptados a la edad y nivel de los/as alumnos/as, organizando el uso adecuado de instalaciones y materiales. Además, debe potenciar la motivación, la autonomía y la autoestima en los estudiantes, favoreciendo la práctica deportiva fuera del horario o ámbito escolar. (Delgado y Tercedor, 2002).

Según Pangrazi, éste ya reclamaba en 1987 que "...los jóvenes deben comenzar cuanto antes a aprender que el ejercicio físico diario realizado de manera autónoma como un hábito muy importante para consolidar un estilo de vida saludable". Digelidis et al. (2003), apuntan que el profesorado de Educación Física puede establecer en el aula un clima motivacional positivo que ayude a los/as alumnos/as en su orientación gracias a las tareas propuestas y actitudes positivas hacia el ejercicio saludable.

En el campo de la Educación Física, se ha comprobado que lo/as alumnos/as más motivados en clase son quienes presentan unas actitudes más positivas hacia las prácticas físico-deportivas fuera del contexto escolar, y se ha comprobado también la importancia de las percepciones sobre el clima de aprendizaje que reina en las clases y su influencia sobre la motivación intrínseca de los alumnos (Gutiérrez, Pilsa y Torres, 2006; Roberts, 2001).

Se entiende la motivación como el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades (Maslow, 2013). Existe la motivación intrínseca (hacia el conocimiento, la estimulación y la ejecución), la motivación extrínseca (de regulación externa, la introyección y la identificación) y la desmotivación.

La motivación extrínseca, según Deci y Ryan (1985, 2000) se divide en: la motivación extrínseca de regulación identificada (el escolar conoce la importancia y los beneficios de la Educación Física y por eso lo realiza), introyectada (situando al alumno que practica en la clase por culpabilidad), y de regulación externa (el alumno participa porque tiene obligación de hacerlo).

La teoría social-cognitiva ha permitido un gran avance en el estudio de los procesos motivacionales relacionados con las conductas saludables de los/as alumnos/as. El clima motivacional fue definido por Ames (1992) como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, que el participante percibe del entorno, a partir de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. Lo crean los padres, entrenadores, profesores, compañeros, amigos y medios de comunicación, entre otros.

La importancia de la Educación Física en nuestra sociedad ha sido analizada por varios estudios (Aicinena, 1991; Chen, 2001; Moreno y Hellín, 2002; Treasure y Roberts, 2001). Estos indican que todo tipo de actitudes hacia la materia y la propia actividad física, aumentan favorablemente a medida que la persona se sienta más motivada, realizando actividad física fuera del contexto educativo y practicándolo con mayor frecuencia.

En las clases de Educación Física, la motivación forma parte de un componente de gran importancia que ayuda al alumnado al deseo de participar. Esta participación se volverá más interesante en la medida que los escolares reciban en sus clases respuestas a sus necesidades de movimiento, de descubrir, de relacionarse, etc. Por ello, si los estudiantes no están motivados, se formará una actitud negativa hacia la Educación Física. Por lo tanto, los centros educativos tendrán un impacto más beneficioso cuanto más se motive a los niños a participar en las actividades físicas y, estos perciban los resultados positivos a nivel cognitivo y afectivo que conlleva la participación (Ntoumanis, 2002).

Esto posee un carácter bastante importante en la Educación Física, debido a que, se pueden establecer los perfiles relacionados con las consecuencias negativas, con el objetivo de desarrollar estrategias para incrementar la fuerza y calidad de su motivación físico-deportiva (Vlachopoulos, Karageorghis, y Terry, 2000).

Diversos análisis han confirmado que la motivación a la tarea se enlaza con la idea de que el éxito depende del esfuerzo y del interés, las ganas de aprender cosas nuevas, la diversión, el disfrute, y el trabajo en equipo por parte del alumnado. Sin embargo, las sensaciones afectivas negativas, como el aburrimiento o preocupación por el resultado final (Papaioannou y McDonald, 1983; Walling y Duda, 1995). Según los anteriores análisis, la hipótesis que se plantea es que los perfiles más eficientes se relacionan con el clima que el alumnado mostrará a la tarea, y que a su vez, serán los que más importancia le concedan a la Educación Física. Además de la motivación, como indica Baena-Extremera, Granero-Gallegos, Bracho-Amador y Pérez-Quero (2012) el nivel de satisfacción, diversión y aburrimiento que el alumno presente puede resultar determinante para el interés por la práctica deportiva. Además puede influir en la práctica de la actividad física, es la importancia que le otorgue el escolar a la Educación Física. Tanto estos autores como Moreno, Zomeño, Marín, Cervelló y Ruiz (2009) encontraron que los alumnos que le dan importancia a la asignatura de EF, eran los que mayor actividad física hacían fuera del ámbito educativo.

### **3. Objetivos**

El objetivo principal que queremos tratar con esta investigación es conocer la relación que existe entre la influencia del docente de Educación Física y los hábitos de la práctica deportiva del alumnado fuera del contexto escolar, en la etapa de Educación Primaria.

Por otro lado, los objetivos específicos que queremos abordar y que son fundamentales en este proyecto son:

1. Analizar los hábitos deportivos del alumnado de Educación Primaria fuera de los centros educativos.
2. Conocer las diferencias por sexo en relación a la iniciación deportiva.
3. Comprender los aspectos que más estimulan a los estudiantes a la hora de realizar actividad física o la práctica de algún deporte.
4. Estudiar los distintos perfiles docentes de los especialistas de Educación Física.
5. Determinar el perfil docente más estimulante o que genere un mayor clima motivacional para el alumnado.

### **4. Metodología**

En el presente epígrafe vamos a mostrar el diseño de investigación, identificación de las variables y procedimiento de recogida de datos y descripción de la población objeto de estudio. Para la recogida de datos, hemos hecho uso de dos instrumentos: cuestionario y entrevistas. El cuestionario va dirigido a los alumnos, y la entrevista al profesorado de Educación Física.

El cuestionario del alumnado fue realizado por 76 de ellos, los cuales, se reparten en 21 alumnos/as de 2º de primaria, 10 de 3º, 23 de 4º y 22 de 5º. Con este cuestionario queremos conocer:

En primer lugar, si el alumno realiza deporte fuera del horario escolar, preguntando cuántos días a la semana realiza dicho deporte, o analizando por qué no realiza ningún tipo de deporte fuera del contexto escolar.



En segundo lugar, queremos conocer qué facilidades ofrecen los centros educativos, viendo si estos tienen un club deportivo donde poder inscribir a los alumnos.

En tercer lugar, analizar cuánto tiempo proporciona el alumnado al entretenimiento online en comparación a la práctica deportiva.

En cuarto lugar, conocer el tiempo destinado del alumnado en relación a la actividad física de los mismos, es decir, saber cuántas horas destinan a salir al parque con la bicicleta o hacer una caminata con sus padres.

Por último, ver si estos alumnos se han visto influenciados por su profesor de educación física o por la asignatura a la hora de realizar deporte. Para ello, le preguntaremos si han pedido ayuda o consejos, o si se han visto motivados por parte del docente.

El instrumento que hemos utilizado para recoger los datos de esta investigación es un cuestionario cuantitativo. Hemos pretendido introducir preguntas de tipo cerradas como preguntas de tipo más abierta, para que así, obtener respuestas específicas y respuestas más abiertas.

Creemos que este tipo de instrumentos son buenos para este tipo de investigaciones, ya que, los alumnos pueden realizarlo con total anonimato y no se les juzgaría ninguna de sus respuestas, además de poder expresarse a la hora de responder.

Por otro lado, en los mismos centros educativos, hemos realizado entrevistas a varios maestros. Esto servirá para conocer desde la propia experiencia de los profesionales, cómo motivar a un alumno a la práctica deportiva, que importancia tiene la educación física y conocer si las familias acuden a estos profesores en relación al deporte que puedan practicar sus hijos.

En relación a la entrevista que les hemos entregado a los profesores de los centros, ha sido realizada por ocho especialistas de diferentes cursos. Tal y como se muestra en la siguiente tabla:

*Tabla 1. Información de los especialistas*

<b>Docente</b>	<b>Franja de Edad</b>	<b>Sexo</b>	<b>Centro</b>	<b>Años como docentes</b>
<b>Docente 1</b>	25-30	Mujer	CEIP 1	3 años
<b>Docente 2</b>	40-55	Mujer	CEIP 2	21 años
<b>Docente 3</b>	25-30	Hombre	CEIP 3	4 años
<b>Docente 4</b>	30-40	Hombre	CEIP 1	11 años
<b>Docente 5</b>	30-40	Hombre	CEIP 2	9 años
<b>Docente 6</b>	40-50	Hombre	CEIP 3	19 años
<b>Docente 7</b>	25-35	Hombre	CEIP 3	6 años
<b>Docente 8</b>	30-40	Hombre	CEIP 3	9 años

Con esta entrevista queremos conocer:

En primer lugar, qué opinión tiene el profesorado de Educación Física acerca de su asignatura, saber que importancia tiene y cómo afecta esta en su alumnado.

En segundo lugar, queremos conocer cuál es la función que tienen ellos como docentes de Educación Física, preguntándoles cómo motivan a sus alumnos y generan ese clima motivacional en el aula. Además, queremos saber si han conseguido motivar a algún alumno hasta el punto de que lleguen a practicar deporte gracias a su labor.

Y, por último, cómo es la relación de la familia con el docente de esta asignatura, analizando si el vínculo familiar demanda ayuda o consejos de qué deporte debería practicar su hijo/a según la etapa en la que se encuentre.

El instrumento que hemos utilizado para recoger los datos de esta investigación es una entrevista. Hemos pretendido introducir preguntas donde los profesores den unas respuestas claras y concisas y, donde también se puedan abrir a contar momentos de su experiencia como docentes.

Creemos que este tipo de instrumentos son favorables para este tipo de investigaciones, debido a que, los profesores pueden realizarlo de una forma donde puedan abrirse, contar sus experiencias como docentes y dar su opinión personal en relación a un determinado tema.

Para validar este cuestionario y entrevista, hemos tenido en cuenta que sean sencillos y estén aprobados por el tutor. Además, que sean fiables, es decir, que tengan poco margen de error. Y, por último, que sean adecuados para resolver el problema que se plantea.

Respecto a la población objeto de estudio, esta investigación se llevó a cabo en tres colegios ubicados en la zona metropolitana de la isla de Tenerife. En la siguiente tabla podemos observar las características de cada uno de ellos.

*Tabla 2. Los centros investigados*

<b>Centro</b>	<b>Tipo de centro</b>	<b>Localidad</b>	<b>Nº alumnos</b>	<b>Contexto socioeconómico del alumnado</b>	<b>Club deportivo</b>
<b>CEIP 1</b>	Público	Santa Cruz de Tenerife	105	Bajo	No
<b>CEIP 2</b>	Público	San Cristóbal de la Laguna	334	Medio	Sí

<b>CEIP 3</b>	Concertado	San Cristóbal de la Laguna	2300	Medio-alto	Sí
---------------	------------	----------------------------	------	------------	----

Para la realización de este trabajo, precisamos de estos dos instrumentos. El contacto tanto con el profesorado como con el alumnado, que se realizó en los meses de marzo, abril y mayo del presente año, durante nuestras prácticas externas en dichos centros.

Esta acción se realizó mediante la presentación de nuestro proyecto a los maestros y tutores especializados en la materia de Educación Física que se encontraban en los centros anteriormente mencionados, donde acordamos una hora para realizarle al alumnado el cuestionario y la entrevista al profesorado. De esta manera, no hubo ninguna incidencia ni pega por ninguna parte y, llegado el día, se les entregó a mano a cada uno de los encuestados el cuestionario en formato papel. Aquí explicamos que queríamos conseguir y su forma de realizarlo correctamente. Tras la respuesta de todos, se recogieron y almacenaron para luego analizar las respuestas. A los profesores se les pidió en la hora acordada una grabación de voz para facilitar luego la recogida de datos a lo que aceptaron sin ningún problema.

Tanto el cuestionario como la entrevista las podemos encontrar en los anexos 1 y 2 respectivamente.

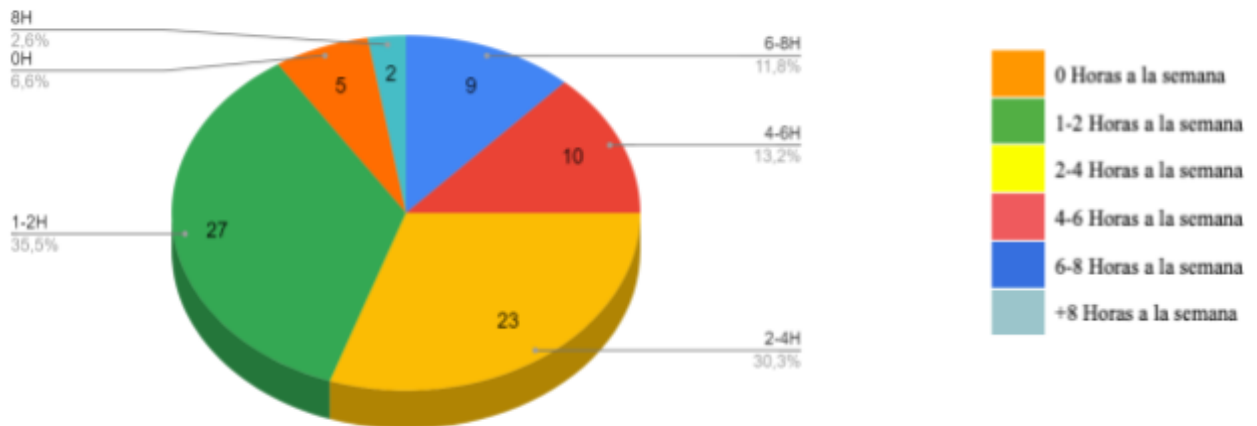
## **5. Resultados**

### *1. Hábitos deportivos del alumnado de Educación Primaria fuera de los centros educativos*

En la Figura 1 podemos observar como la mayoría de los estudiantes, es decir, un 35.5%, practican deporte entre 1 y 2 horas a la semana, seguido del 30.3%, que lo practican entre 2 y 4 horas. Por otro lado, el 13.2% lo practican entre 4 y 6 horas, seguido del 11.8%, que lo realizan entre 6 y 8 horas. Por último, mencionar que el 6.6% no hacen deporte, mientras que, el 2.6% lo realizan más de 8 horas. Podemos concluir que con relación a los hábitos

deportivos del alumnado, vemos que el 93.4% de los estudiantes si hacen deporte, pero, sin embargo, solo el 57.9% llega a las horas mínimas recomendadas por la OMS.

Figura 1: Horas de deporte semanal



Fuente: Elaboración propia

Podemos visualizar en la Tabla 3, que el deporte más practicado por los/as alumnos/as es el fútbol, con un 40.8%, seguido de “otros” con un 22.4%, el cual engloba varios deportes como por ejemplo, el tenis, taekwondo, boxeo, etc. Por otro lado, el 7.9% practican baloncesto, seguido de atletismo y baile que comparten un 6.6% cada uno. Por último, podemos observar como los deportes menos demandados son la gimnasia deportiva con un 5.3% y la natación con un 3.9%. Hay que mencionar que, nos encontramos con un total de 6.6%, los cuales, no practican deporte por diferentes motivos. Entre ellos se encuentran los motivos personales, como, por ejemplo, la falta de motivación, no les genera interés, no les agrada...

Tabla 3. Deportes

Fútbol	40.8%
Baloncesto	7.9%
Baile	6.6%

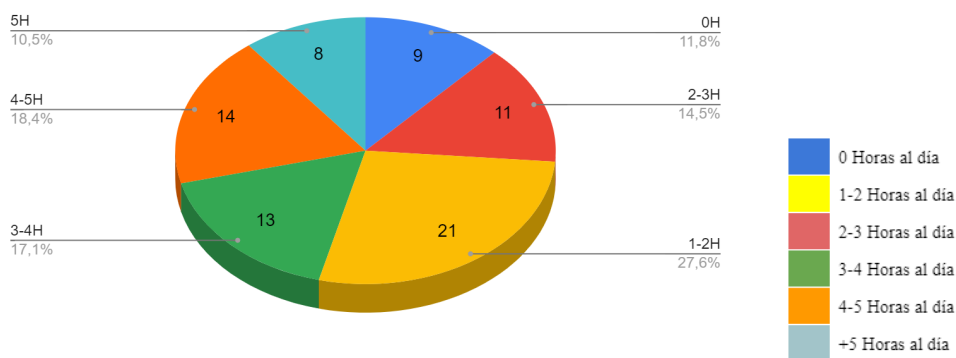
Gimnasia	5.3%
Natación	3.9%
Atletismo	6.6%
Otros	22.4%
No hacen	6.6%

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, al recopilar todos los datos, pudimos observar que la gran mayoría, es decir, un 87.3% lo practica porque simplemente les agrada, le divierte..., mientras que, un 7% lo practica por temas de salud, es decir, para encontrar un bienestar consigo mismo, tener una mejor condición física, etc. Y, por último, un 5.6% lo realiza por su familia, ya sea por obligación o, simplemente siguieron los hábitos de sus padres y/o hermanos/as.

Analizando la Figura 2, podemos observar como el 27.6% de los escolares dedica entre 1 y 2 horas al día a las redes sociales, seguido del 18.4%, que destina entre 4 y 5 horas diarias. Por otro lado, el 17.1% emplea entre 3 y 4 horas al día, seguido del 14.5%, que dedica entre 2 y 3 horas. Por último, el 11.8% no utiliza las redes sociales, mientras que, por el contrario, el 10.5% invierte más de 5 horas.

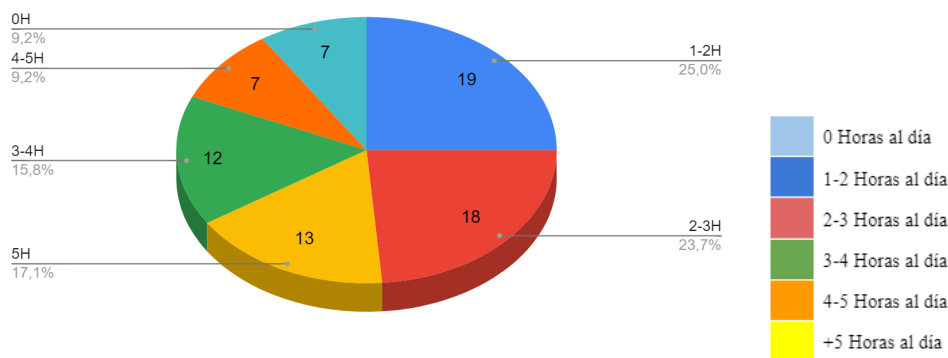
*Figura 2: Horas al día destinadas a las redes sociales*



Fuente: Elaboración propia

Con relación a la Figura 3, podemos observar como el 25% de los/as alumnos/as dedica entre 1 y 2 horas al día a los videojuegos, seguido del 23.7%, que destina entre 2 y 3 horas diarias. Por otro lado, el 17.1% emplea más de 5 horas al día, seguido del 15.8%, que dedica entre 3 y 4 horas. Por último, los escolares que emplean entre 4 y 5 horas y los que no apuestan por los videojuegos, cuentan con el mismo porcentaje, un 9.2%. También, hemos analizado que, los estudiantes que emplean más horas las redes sociales y los videojuegos, son los que menos hábitos deportivos o actividad física sostienen. Por lo general, ocurre que, la mayor parte de alumnos/as que usan bastantes horas las redes sociales o los videojuegos son los que menos horas de deporte practican y viceversa.

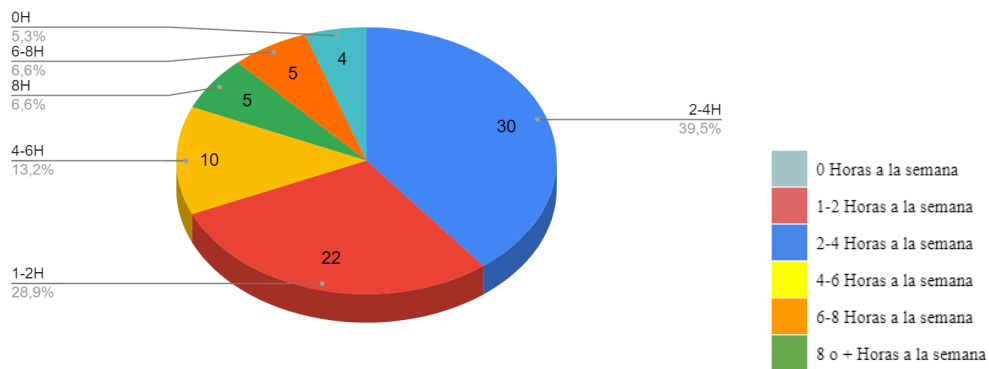
*Figura 3: Horas al día con videojuegos*



Fuente: Elaboración propia

En la Figura 4 podemos observar como la mayoría de los estudiantes, es decir, un 39.5%, realiza actividad física entre 2 y 4 horas a la semana, seguido del 28.9%, que lo practican entre 1 y 2. Por otro lado, el 13.2% lo ejerce entre 4 y 6 horas, seguido de los que lo practican entre 6 y 8 horas y los que lo realizan más de 8, con un porcentaje del 6.6% ambos. Por último, mencionar que, el 5.3% restante, no realiza actividad física.

*Figura 4: Horas a la semana de actividad física*



Fuente: Elaboración propia

Analizando las respuestas de los docentes de los centros, todos han llegado a la misma conclusión, la práctica deportiva o de actividad física en las clases de Educación Física afecta positivamente a los alumnos/as, donde los mismos se sienten motivados y motivadas y no se sienten encerrados en las cuatro paredes en las que se encuentran la mayor parte del tiempo en el colegio.

“Siempre en la gran mayor parte de los casos les afecta positivamente, los alumnos están súper motivados por salir del aula, es su momento de desconexión, hacer las actividades que les viene bien a ellos y ellas, para poder volver a clase con más capacidad de atención y con un mejor funcionamiento de su cerebro.” Docente 6.

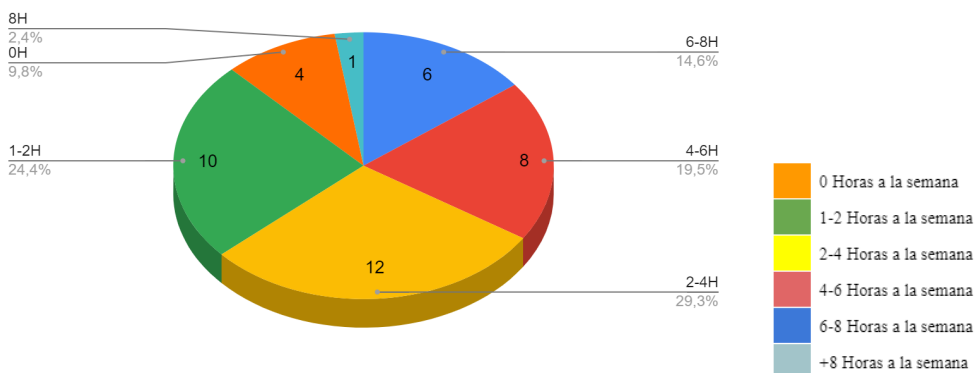
## 2. Diferencias por sexo en relación a la práctica deportiva del alumnado

En la Figura 5, podemos observar como la mayoría de los hombres, es decir, un 29.3%, practican deporte entre 2 y 4 horas a la semana, seguido del 24.4%, que lo practican entre 1 y 2 horas. Por otro lado, 19.5% de los alumnos lo practican entre 4 y 6 horas, cerca del 14.6% que lo realizan entre 6 y 8 horas semanales. Por último, mencionar que, el 9.8% de los hombres no hacen deporte, mientras que el 2.4%, hace 8 o más horas de deporte semanal.

Figura 5: Horas de deporte semanales hombres



### Hombres

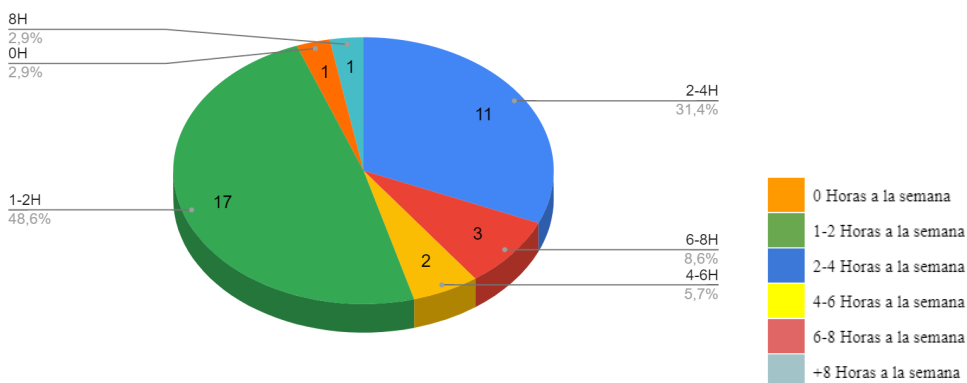


Fuente: Elaboración propia

En la Figura 6, podemos observar como la mayoría de las mujeres, es decir, un 48.6%, practican deporte entre 1 y 2 horas a la semana, seguido del 31.4%, que lo practican entre 2 y 4 horas. Por otro lado, 8.6% de las alumnas lo practican entre 6 y 8 horas semanales, cerca del 5.7% que lo realizan entre 4 y 6 horas. Por último, mencionar que, el 2.9% de las mujeres no hacen deporte, al igual que el 2.9%, que hace 8 o más horas de deporte semanal.

*Figuras 6: Horas de deporte semanales mujeres*

### Mujer



Fuente: Elaboración propia

Podemos visualizar en la Tabla 4, que el deporte más practicado por los hombres es el fútbol, con un 61%, seguido de “otros” con un 14.6%, el cual, engloba varios deportes como por ejemplo, el tenis, taekwondo, boxeo, etc. Por otro lado, tenemos el mismo porcentaje de hombres que practican tanto baloncesto, como atletismo y natación con un 4.9% cada uno.

Hemos de mencionar que, nos encontramos con un total de 9.8%, los cuales, no practican deporte por diferentes motivos. Entre ellos se encuentran los motivos personales, como, por ejemplo, la falta de motivación, no les genera interés, no les agrada...

*Tabla 4: Deportes que practican los hombres*

Hombres	
Fútbol	61%
Baloncesto	4.9%
Natación	4.9%
Atletismo	4.9%
Otros	14.6%
No hacen	9.7%

Fuente: Elaboración propia

Podemos observar en la Tabla 5, que el deporte más practicado por las mujeres es el fútbol, con un 17.1%, seguido del baile con un 14.3%. Por otro lado, tenemos el mismo número de chicas que hacen baloncesto y gimnasia con un 11.4%. Además, nos encontramos que el 8.6% hacen atletismo. El deporte menos practicado es la natación con un 2.9% de chicas, además, también hay un 2.9% que no realiza ningún tipo de deporte, ya sea, por motivos personales, no les agrada... Por último destacar que el 31.4% de las alumnas realizan "otros" deportes, tales como tenis, hípica, judo, taekwondo...

*Tabla 5: Deportes que practican las mujeres*

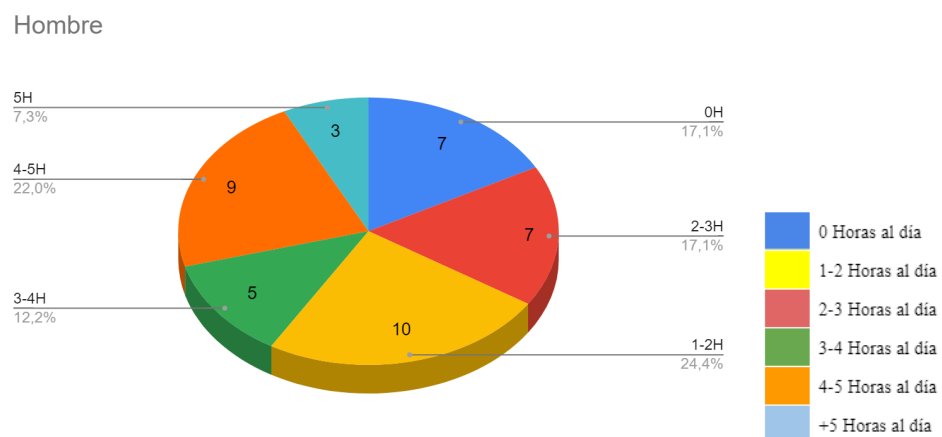
Mujeres	
Fútbol	17.1%

Baloncesto	11.4%
Baile	14.3%
Gimnasia	11.4%
Natación	2.9%
Atletismo	8.6%
Otros	31.4%
No hacen	2.9%

Fuente: Elaboración propia

En la Figura 7 podemos percibir como el 24.4% de los niños dedica entre 1 y 2 horas al día a las redes sociales, seguido del 22%, que destina entre 4 y 5 horas diarias. Por otro lado, observamos que tenemos el mismo porcentaje de los que emplean entre 2 y 3 horas al día y los que no utilizan las redes sociales, con un 17.1% cada uno. Por último, el 12.2% dedica entre 3 y 4 horas, mientras que, el 7.3% invierte más de 5 horas.

*Figura 7: Horas al día destinadas a las redes sociales de los hombres*



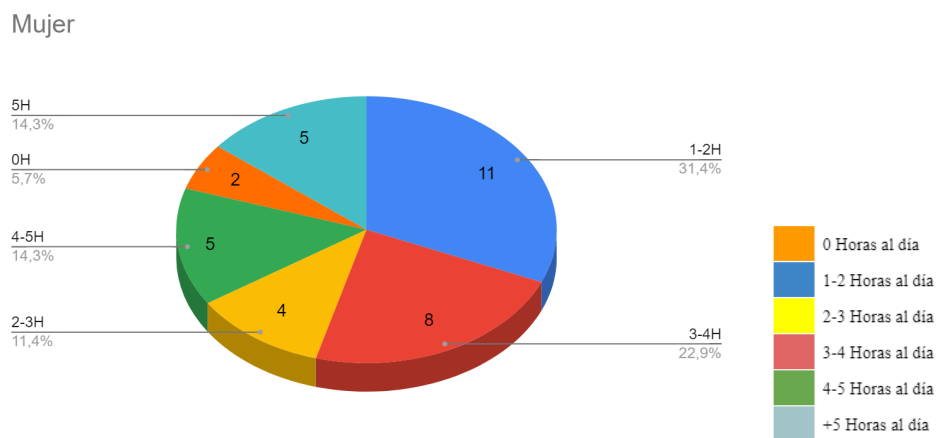
Fuente: Elaboración propia

En la Figura 8 podemos ver como el 31.4% de las niñas dedica entre 1 y 2 horas al día a las redes sociales, seguido del 22.9%, que destina entre 3 y 4 horas diarias.

Por otro lado, observamos que tenemos el mismo porcentaje de los que emplean entre 4 y 5 horas al día y los que usan las redes sociales más de 5 horas, con un 14.3% cada uno.

Por último, el 11.4% invierte entre 2 y 3 horas, mientras que, el 5.7% no utiliza las redes sociales.

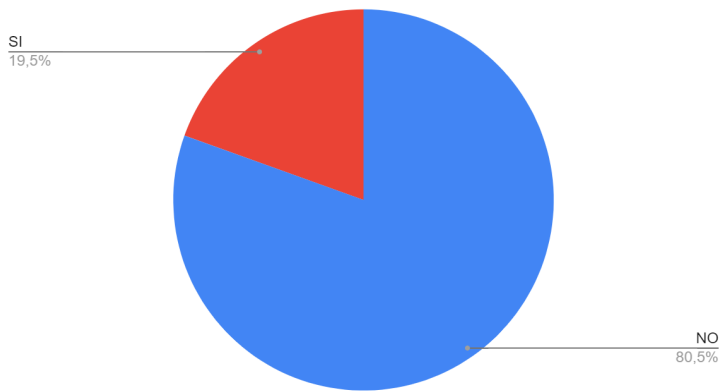
*Figura 8: Horas al día destinadas a las redes sociales de las mujeres*



Fuente: Elaboración propia

En la Figura 9, podemos observar como el 19.5% de los chicos sí piden ayuda o consejos al especialista de Educación Física para saber qué deporte practicar. Sin embargo, por el contrario, el 80.5% no lo hace.

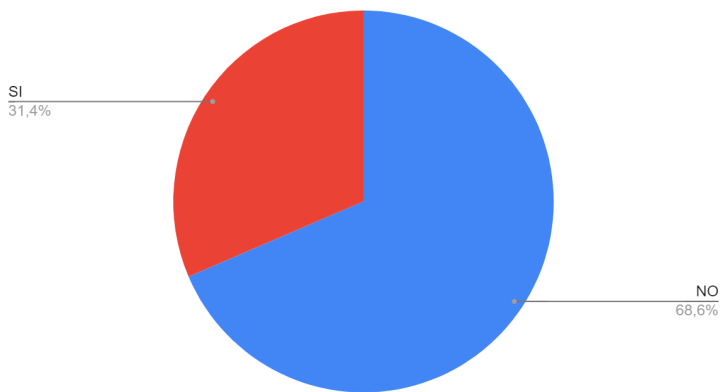
*Figura 9: Piden consejos sobre qué deporte realizar (chicos)*



Fuente: Elaboración propia

Podemos analizar en la Figura 10 como el 31.4% de las chicas piden ayuda/orientación al especialista de Educación Física para saber qué deporte practicar. Sin embargo, por el contrario, el 68.6% no lo hace.

*Figura 10: Piden consejos sobre qué deporte realizar (chicas)*



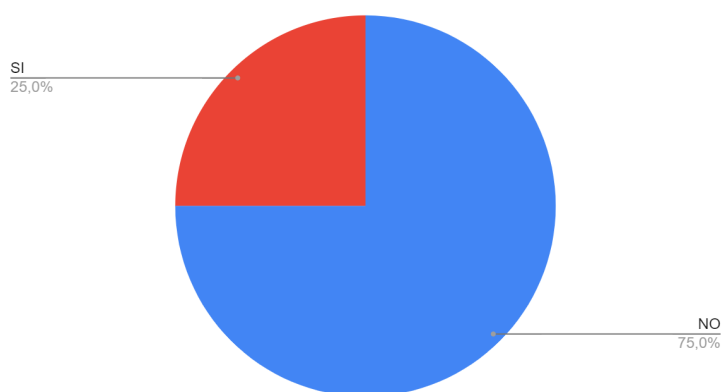
Fuente: Elaboración propia

Una vez recopilados todos los datos, también podemos afirmar que hay un 90.2% de alumnos que sí les gusta la asignatura de Educación Física, frente a un 9.8% que no les complace. Por el lado de las alumnas, vemos que hay un 94.3% de ellas que si les gusta la materia, mientras que, al 5.7% no.

3. *El perfil docente que genere un mayor clima motivacional en el alumnado de Primaria para la práctica deportiva*

En la Figura 11 podemos observar como solo el 25% del alumnado pide ayuda a su profesor/a de Educación Física, mientras que hay un 75% de los alumnos/as que no pide ayuda a su docente.

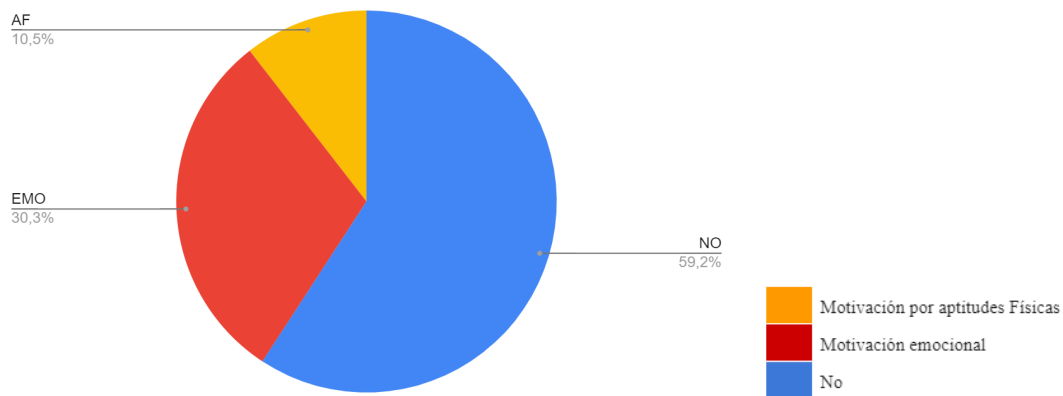
*Figura 11: Alumnos/as que piden consejos sobre qué deporte realizar.*



Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, en la Figura 12, podemos ver cómo los alumnos se han sentido motivados por su profesor/a de Educación Física y cómo han sido motivados. Vemos que un 59.2% del alumnado nunca se ha sentido motivado por parte de los/as profesionales de dicha asignatura. Sin embargo, vemos como hay un 40.8% que si se ha sentido motivado por su docente. El 10.5% de los alumnos/as se ha visto motivado en cuestión de sus aptitudes físicas, mientras que el otro 30.3% se ha sentido motivado de una forma emocional.

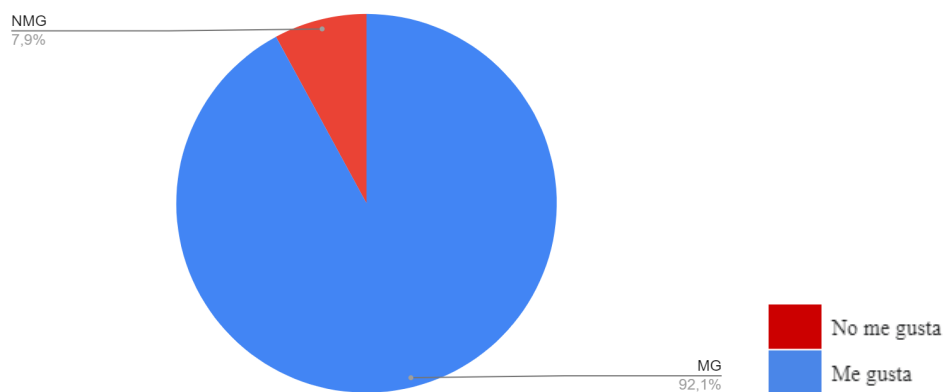
*Figura 12: Alumnos/as motivados por su docente*



Fuente: Elaboración propia

En la Figura 13, vemos que el 92.1% de los alumnos/as si les gusta la asignatura de Educación Física, mientras que, un 7.9% no les agrada dicha materia.

*Figura 13: Alumnado que les gusta o no la asignatura de Educación Física.*



Fuente: Elaboración propia

Analizando las respuestas por parte de los docentes podemos observar como 7 de los profesionales creen que el deporte es primordial en el día a día de los alumnos, todos creen que tienen múltiples beneficios tales como:

- Despejar de problemas que puedan tener como separaciones de padres y madres.
- Desarrollo motor y de la coordinación en edades tempranas.
- Fomenta tener hábitos saludables.

- Alumnos/as no sedentarios.
- Bienes físicos y mentales, así como el desarrollo de valores tales como la solidaridad, el respeto o la empatía.
- Fomento de actitudes positivas como saber ganar y perder.

Sin embargo, nos encontramos con un docente que piensa que el deporte no es tan importante, si no que es más importante la realización de actividad física, refiriéndose a la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía” (J. García Borges, 2017).

“El deporte no, más bien la actividad física, con relación a cualquier movimiento del cuerpo donde el alumnado esté gastando energía, ya sea jugar al pilla pilla o el escondite”. (Docente 2)

Por otro lado, 5 de los profesores/as no sabían con exactitud si han conseguido que sus alumnos/as practiquen deporte fuera del ámbito escolar. Los motivos que nos han proporcionado es que no han sido informados por parte de las familias o de los /as alumnos/as.

“No podría asegurar eso, a la semana son solo dos clases de Educación Física que tiene cada grupo, haciendo solo dos horas semanales, lo que no es suficiente. Hay estudios que demuestran que es muy importante hacer mínimo 3 sesiones a la semana. Por lo tanto, no tengo ninguna fórmula, pienso que mi objetivo es poner actividades variadas y lúdicas que, de alguna manera enganche al alumno/a para que consiga practicarlo fuera”. (Docente 5)

Sin embargo, los otros 3 docentes sí que han conseguido motivar a su alumnado a que practiquen deporte fuera de este contexto. Entre sus respuestas, nos encontramos con que para conseguir este objetivo hay que realizar actividades que sean interesantes, variadas y divertidas, como, por ejemplo, llevar a cabo salidas o excursiones a complejos deportivos donde tengan la oportunidad de conocer un poco más del mundo deportivo:

“Llevarlos a complejos deportivos, realizando excursiones orientadas al deporte, acudir a partidos de diferentes deportes, etc., para que vean el ambiente y se enganchen”. (Docente 8)



También, mencionar que, uno de los maestros nos comentó que existen unos convenios con los colegios donde se facilita a los alumnos y alumnas la práctica de deporte dentro del centro en horarios de tarde, con la existencia de clubes que ofrecen una gran variedad de deportes y un personal cualificado. Además, nos comentó que se fijaba mucho en las capacidades físicas de su alumnado para incentivar a la iniciación deportiva.

Ante la pregunta “¿Cómo motivarías a un alumno a la práctica deportiva fuera del contexto escolar?”, el docente 7 comenta:

“En mi forma de trabajo siempre trato de motivar al alumnado para que trate de realizar deporte en su vida. Sea cual sea la etapa en la que se encuentre y de los gustos, trato de motivarlos a hacer deporte. La fórmula bajo mi punto de vista es ponerme yo como referencia y hablarles de mi propia experiencia deportiva y contándoles todas las ventajas que este haya podido darme. Trato de jugar con eso y, por lo tanto, creo que he conseguido que más de algún alumno o alumna haya practicado deporte luego de hablar conmigo”. (Docente 7)

Con respecto a la comunicación con la familia por parte de los docentes, hemos observado que solamente uno de los especialistas nunca se ha puesto en contacto con estas, mientras que, por el contrario, nos encontramos con cinco maestros que, normalmente, han contactado en varias ocasiones.

“En relación con esta pregunta, varias veces he tenido contacto para eso con ellas, en ocasiones les he propuesto alguna actividad en familia, dar un paseo o hacer un sendero, llevar a sus hijos al parque o actividades del estilo para que los alumnos se muevan un poco, ya que, es algo que les viene bien, sobre todo a los alumnos que tienden a aislarse en clase. Es una forma de que poco a poco pueda mejorar ese aspecto”. (Docente 6)

Para finalizar con los resultados de los especialistas, la función que creen que tienen como docentes de la asignatura de Educación Física es, que los alumnos trabajen las relaciones sociales, mejoren su rendimiento físico, sean felices aprendiendo, tengan buenos hábitos, conozcan los beneficios del deporte, etc. Todas las respuestas de los docentes se podría englobar a lo establecido por el docente 6 que comenta:

“Mi función como docente pienso que es educar a los alumnos/as con unos valores adecuados, y con relación a ser docente de Educación Física, creo que debo de hacer

que los niños disfruten aprendiendo y haciendo deporte, que sean participativos, con actividades variadas donde todos se sientan protagonistas de su propio aprendizaje, consiguiendo esto en el alumno o alumna le dirá a la familia que lo apunte en una cosa u en otra para que así practique ese deporte fuera. Si haces una clase aburrida pues es muy difícil que ese niño quiera volver a hacer esa actividad”. (Docente 6)

Analizando los perfiles docentes que generan un mayor clima motivacional, con los resultados obtenidos, hemos podido comprobar que, los/as alumnos/as más motivados son los del CEIP 2 y CEIP 3, mientras que, por el contrario, el CEIP 1, es el centro con el porcentaje más bajo de escolares motivados hacia la práctica deportiva. Una de las principales razones se debe a que, tanto el CEIP 2 y CEIP 3 cuentan con un club deportivo en sus respectivos colegios, ya sea, de baloncesto, fútbol, etc. Sin embargo, en el CEIP 3 encontramos una mayor variedad de ofertas deportivas, siendo esto un factor determinante en cuanto a la motivación de los/as alumnos/as.

Además, las sesiones de Educación Física que más les agrada a los escolares de una forma unánime, las encontramos en el CEIP 3, esto es debido a que, el docente de este centro intenta realizar actividades variadas, entretenidas y divertidas, desarrollado principios y valores adecuados, inculcando hábitos saludables, que se sientan protagonistas de su propio aprendizaje y donde disfruten aprendiendo.

Por otro lado, aparte de lo anteriormente mencionado, el docente 6 es el que más se implica a la hora de ponerse en contacto tanto con las familias y los propios/as alumnos/as para aconsejar y orientar la práctica deportiva. Esto fue un factor clave para motivar al alumnado hacia la práctica deportiva y a tener hábitos más activos y saludables.

Sin embargo, el CEIP 1, al estar situado en una zona socioeconómica baja y poseer menos recursos, es un elemento que influye a la hora de tener un alumnado motivado, algo que no se ve reflejado en los otros centros.

## **6. Discusión**

Tras analizar los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a los estudiantes, hemos podido comprobar que el 34.2% de los alumnos y alumnas no llegan a las horas mínimas de

actividad física semanales recomendadas por la OMS (más de 2 horas semanales), mientras que el 65.9% si llegan a estas recomendaciones. Estos datos contrastan con otros estudios como Granda, Alemany, Montilla, Mingorance y Barbero (2011) que manifiestan que aproximadamente el 70% de los niños no realizan actividad física regular en su tiempo libre. En nuestro campo, el dato es mucho más favorable respecto a la práctica deportiva.

Además, la diferencia por sexos se ve reflejada en que el 61% de los chicos si llega al mínimo establecido, mientras que, en las chicas el 71.4% lo alcanza. En consecuencia, en nuestra investigación, los datos varían notablemente respecto al estudio realizado por la OMS en el 2021, el cual, indicaba que los chicos son más activos que las chicas. Observamos como no se cumple.

En cuanto a la práctica deportiva podemos visualizar como el 93.4% practican deporte. La diferencia por sexos que observamos, es que los chicos realizan deporte un 90.2% , mientras que, las chicas lo hacen un 97.1%. En cuanto al informe realizado por Europa Press (2018), el cual, nos menciona que respecto a la primaria, el porcentaje de niños que hace una práctica deportiva es un 6,9% superior al de las niñas, comprobamos que tampoco coincidimos en la investigación.

Cabe destacar que, el deporte más practicado por parte del alumnado en general es el fútbol, con un 48.8% de practicantes. El deporte favorito de los niños, con mucha diferencia, es este, con un 61%, seguido de “otros” con un 14.6%, en los cuales, por lo general, entran deportes de contacto como boxeo, taekwondo... Por otro lado, las niñas tienen más variedad en los deportes elegidos, debido a que, el mayor porcentaje se lo lleva “otros”, que hacen referencia a deportes como telas acrobáticas, patinaje, etc. Estos datos hacen referencia a autores como Crawford y Unger (2004), ya que, detectan dos grupos en relación con los estereotipos de género relacionados a la actividad física. En primer lugar, nos encontramos con los instrumentales, que se relacionan con la masculinidad, asignando roles más activos que requieren fuerza y resistencia, con ejercicios activos, agresivos y de riesgo. Y, por último, los afectivos-expresivos, identificándose con rasgos femeninos, asignando roles asistenciales y pasivos, y donde son propias las actividades de ritmo, expresión y flexibilidad.

Además, a pesar de que el segundo deporte más practicado por las chicas sea el fútbol con un 17.1%, por el contrario, en los chicos no hemos detectado la presencia de deportes tradicionalmente femeninos, por lo que podemos confirmar, que según el estudio “Los

hábitos deportivos de la población escolar en España”, (M. Perez Villalba y por J. Vinas, 2011, pág. 11), todavía se detecta la presencia de estereotipos de género asociados al deporte y concordamos con las palabras mencionadas por dichos autores: “Esta situación no se reproduce en los hombres con las actividades consideradas de chicas”.

Respecto a las redes sociales, el 88.2% las utiliza y supera las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (2020), la cual, menciona que, los/as niños/as entre 7 y 12 años deben de usar como mucho una hora al día. Por otro lado, la diferencia que encontramos por sexo es que los niños emplean las redes un 82.9%, mientras que las niñas lo hacen un 94.3%. Por lo tanto, corroboramos el estudio publicado por Brandwatch (2015), que nos muestra que las mujeres utilizan en mayor proporción las redes sociales.

Con relación a los videojuegos, podemos mencionar que el 90.8% de los escolares juegan a videojuegos, de los cuales, 65.8% lo juegan más de 2 horas al día, superando las indicaciones de la Academia Americana de Pediatría (2019), que considera que de 3 a 12 años lo adecuado sería de una a dos horas al día como máximo. Los chicos, utilizan los videojuegos un 97.6%, mientras que, las chicas lo hacen un 82.9%, lo que podemos corroborar el estudio de Abigail Orús (2022), el cual, indica que el mundo del videojuego sigue siendo mayoritariamente masculino. Además, los chicos (con un 75.6%) también superan a las chicas (con un 54.3%) en cuanto a las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría de emplear más de 2 horas diarias.

Según Arráez y Martín (1997) y Zabala et al. (2002), que piden más implicación por parte del docente de Educación Física para guiar la actividad física de sus alumnos/as fuera del ámbito escolar, aconsejando y orientando su práctica deportiva, y así, tratar de prolongar la actividad física procurando una mayor seguridad de la actitud positiva hacia la práctica deportiva, hemos podido comprobar en nuestro estudio que únicamente 3 de los 8 docentes se han implicado de forma activa, contactando con las familias, dando consejos y guiando a su alumnado a una práctica deportiva. Por otro lado, los otros 5 docentes, no han contactado con las familias o lo han hecho en muy pocas ocasiones, demostrando así, la escasa implicación de estos.

Digelidis et al. (2003), apuntan que el profesorado de Educación Física puede establecer en el aula un clima motivacional positivo que ayude a los/as alumnos/as en su orientación gracias a las tareas propuestas y actitudes positivas hacia el ejercicio saludable. Sin embargo, en

nuestro estudio, podemos ver en los resultados como solo el 40.8% del alumnado se ha sentido motivado por su especialista de Educación Física. Además de la motivación, Baena-Extremera, Granero-Gallegos, Bracho-Amador y Pérez-Quero (2012) que afirman que el nivel de satisfacción, diversión y aburrimiento que el escolar presente puede resultar determinante para el interés por la práctica deportiva, esto lo vemos reflejado en 3 de los docentes que promueven actividades interesantes, divertidas y variadas, y que han conseguido que algunos de sus alumnos y alumnas practiquen deporte fuera del contexto educativo.

Únicamente un solo profesor concuerda con el estudio realizado por Scientific Reports (2020), el cual, menciona que:

“Los países no deben perder la oportunidad de garantizar que las escuelas impartan una Educación Física bien diseñada a diario o al menos 3 días a la semana de clases, que pueden desempeñar un papel vital en la creación de naciones activas en todo el mundo”. (Docente 6)

Además, la importancia dada a la Educación Física y la generación de un hábito de práctica deportiva por Kilpatrick, Hebert y Jacobsen (2002), encontramos en nuestra investigación que 7 de los 8 docentes entrevistados si generan un hábito de práctica deportiva fuera de los centros escolares, mientras que, el profesor restante se centra en la realización de actividad física.

Jiménez (2008) que demostró cómo mejorar y sacar los valores de las personas dentro de la práctica deportiva, es un medio ideal para el conseguimiento de unos resultados positivos, observamos con los resultados obtenidos como la mitad de los docentes encuestados, hacen hincapié en potenciar y mejorar los valores del alumnado.

Por último, la Educación Física considera la interrelación del ser humano, una gran ayuda a la formación integral de la persona, la cual, la mitad de los docentes se implican en ello. El trabajo de Fraile (2008), muestra cómo la aplicación de actividades de trabajo en equipo en las sesiones de Educación Física puede ayudar a solucionar los conflictos/peleas y cómo se asumen responsabilidades por parte de los alumnos. Por lo tanto, la Educación Física se podría entender, como una educación de la persona que va desde el perfeccionamiento y desarrollo de todas sus capacidades cognitivas, intelectuales, afectivas, sociales, biológicas,

madurativas, lúdicas, motrices, etc., puede convertirse en una gran ayuda para el desarrollo y calidad de la comunidad educativa.

## 7. Conclusión

En definitiva, el perfil docente que más estimula al alumnado de los centros investigados, es aquel docente que no solo se dedica a proponer unas actividades lúdicas, variadas y entretenidas, sino que, también se preocupa por el rendimiento físico de ellos, y no solo de sus alumnos/as con buenas aptitudes físicas, sino a todo su alumnado, acercándose a preguntar cómo se sienten y motivando su práctica deportiva dentro y fuera de la escuela. Además, que contacte con la familia y muestre implicación en que sus hijos e hijas sean deportivamente activos, desarrollando todos sus beneficios desde el desarrollo personal como físico. También, destacar que, el factor de tener al alcance recursos tanto materiales como económicos, influyen favorablemente a conseguir este objetivo.

## 8. Referencias

ARRÁEZ, J.M. y MARTÍN, A.M. (1997): El profesor de Educación Física y la actividad deportiva extraescolar. En López, C. y López, J.: *III Jornadas andaluzas de intercambios de experiencias docentes. El deporte en la escuela*. AMEF-A. Granada.

ISTAC: Estadísticas de la Comunidad Autónoma de Canarias. (2020). ISTAC: Estadísticas de la Comunidad Autónoma de Canarias. <http://www.gobiernodecanarias.org/istac/jaxi-istac/menu.do?uripub=urn:uuid:4a1bb1c0-09a5-4966-92d6-b1fc7746c641>

DELGADO M. y TERCEDOR, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación física para la salud desde la educación física*. Inde. Barcelona.

Richard M. Ryan, Jerome D. Stiller y John H. Lynch.(1994). *The Journal of Early Adolescence*.

Gutiérrez, M. (2013, septiembre 27). “Ambiente de aprendizaje y motivación en las clases de educación física: Bases para combatir el sedentarismo y la obesidad”. Alto Rendimiento.

Piéron, M. (1988). Didáctica de la actividad física y deportiva. Gymnos. Madrid.

Hawes, G. (2001). El diseño de las profesiones y el "perfil profesional". Obtenido de <http://www.freewebs.com/gustavohawes/Educacion%20Superior/2001PerfilProfesional.pdf>

Gutiérrez, M., Pilsa, C. y Torres, E. (2006). Percepción del ambiente de aprendizaje en educación física. *Revista de Educación Física. Renovar la teoría y la práctica*.

Moreno, J. A., Llamas, L. S., y Ruiz, L. M. (2006). Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la Educación Física. *Psicología Educativa*.

Mendoza, R. (1995). Situación actual y tendencias en los estilos de vida del alumnado. Primeras Jornadas de la Red Europa de escuelas promotoras de salud en España. Granada.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es>

Sallis, J. F. y Patrick, K. (1994) Physical guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*

León, K. y Parra, M. (2001). Nuevas tendencias deportivas: Deportes de Sliz. *Revista Digital: Lecturas, Educación Física y Deportes*, (30), 1.

Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez-Fuentes, J. A., y Martínez-Molina, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*

Mendoza, R., Sagrera, M.R. & Batista, J.M. (1994). Conductas de la población española relacionadas con la salud. Madrid: C.S.I.C.

García Sánchez, J.M. (2010) Aspectos organizativos de las clases de Educación Física. Cuadernos de Educación y Desarrollo. 2

Gavilán. M. (1999). La desvalorización del rol docente. Revista Iberoamericana de educación. Recuperado de, file:///C:/Users/user/Downloads/rie19a05.PDF

Olivera, J. y Olivera, A. (1995). La crisis de la modernidad y el advenimiento de la posmodernidad: El deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. Apunts: Educación Física y Deportes,

Home. (2020). Academia Americana de Pediatría. <https://www.aap.org/>

Granero, A. y Baena, A. (2007). Importancia de los valores educativos de las actividades físicas en la naturaleza. Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, (29), 5-14.

Europa Press. (2018, 28 marzo). *Los beneficios del deporte en los niños*. europapress.es. <https://www.europapress.es/comunicados/sociedad-00909/noticia-comunicado-beneficios-deporte-ninos-20180328125030.html>

Nature, (2020). About Scientific Reports. [https://www.nature.com/srep/about?msclkid=4ea07c1905411699f7de1eb970681fc1&utm\\_source=bing&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=CONR\\_41598\\_CON1\\_GL\\_PHSS\\_BRAND\\_OAXFacts&utm\\_term=scientific%20reports&utm\\_content=CONR\\_41598\\_CON1\\_GL\\_PHS\\_S\\_BRAND\\_Facts%20%7C%20scientific\\_reports\\_\(p\)&error=cookies\\_not\\_supported&code=4c708f09-1be3-48dc-8e64-14910ba2af5e](https://www.nature.com/srep/about?msclkid=4ea07c1905411699f7de1eb970681fc1&utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=CONR_41598_CON1_GL_PHSS_BRAND_OAXFacts&utm_term=scientific%20reports&utm_content=CONR_41598_CON1_GL_PHS_S_BRAND_Facts%20%7C%20scientific_reports_(p)&error=cookies_not_supported&code=4c708f09-1be3-48dc-8e64-14910ba2af5e)



## 9. Anexos

### *Anexo 1. Cuestionario orientado a los alumnos.*

Hombre:  Mujer:  Otros:

Edad:

1. ¿Cuántas horas realizas deporte a la semana? Marca con una “x” los días que SI hagas deporte.

0 horas a la semana	1-2 horas a la semana	2-4 horas a la semana	4-6 horas a la semana	6-8 horas a la semana	Más de 8 horas a la semana

2. ¿Qué deportes practicas?
3. ¿Por qué realizas ese deporte?
4. En caso de no hacer deporte, ¿por qué no lo realizas?
5. ¿Hay algún club deportivo en tu colegio?
6. ¿Cuántas horas al día destinas a las redes sociales? (Tik tok, Instagram, Whatsapp...)  
Marca con una “x” el tiempo en horas que dedicas.

0 horas al día	1-2 horas al día	2-3 horas al día	3-4 horas al día	4-5 horas al día	Más de 5 horas al día

7. ¿Cuántas horas al día destinas a los videojuegos? (PlayStation, ordenador, ver vídeos de gameplays...) Marca con una “x” el tiempo en horas que dedicas.

0 horas al día	1-2 horas al día	2-3 horas al día	3-4 horas al día	4-5 horas al día	Más de 5 horas al día

8. ¿Cuántas horas a la semana haces actividad física? (Salir con la bicicleta, hacer una caminata...) Marca con una “x” el tiempo en horas que dedicas.

0 horas a la semana	1-2 horas a la semana	2-4 horas a la semana	4-6 horas a la semana	6-8 horas a la semana	Más de 8 horas a la semana

9. ¿Has pedido ayuda a tu maestro/a de Educación Física para saber qué deporte realizar?

10. ¿Tu maestro/a de Educación Física te ha motivado a hacer deporte? ¿Cómo?

11. ¿Qué opinas de las clases de Educación Física?

***Anexo 2. Entrevista orientada a los profesores.***

Hombre:  Mujer:  Otros:

1. ¿Crees que el deporte es importante en la etapa de Primaria? ¿Por qué?
2. ¿Cómo afecta a los niños salir del aula para realizar Educación Física?
3. ¿Crees que gracias a tu labor como docente has conseguido que algún alumno/a practique deporte fuera del contexto escolar? ¿Cuál es tu fórmula para conseguir esta difícil labor?
4. ¿Cómo motivarías a un alumno a la práctica deportiva fuera del contexto escolar?
5. ¿Algún familiar le ha contactado para pedir consejos sobre qué deporte puede o debería de realizar su hijo/a?
6. ¿Has contactado directamente con la familia de los alumnos para darles consejos sobre la práctica deportiva de ellos?
7. ¿Cuál crees que es tu función como docente de Educación Física?