

INCIDENCIA DE LOS PROGRAMAS FITNESS EN LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO

IMPACT OF FITNESS PROGRAMS IN THE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAM BACHELOR

Autor:

Rebollo Santos, J.⁽¹⁾; Castro López, R.⁽²⁾; Valdivia Moral, P.⁽³⁾; Cachón Zagalaz, J.⁽⁴⁾

Institución:

⁽¹⁾ Graduado en Educación Física jrebollo@hotmail.com

⁽²⁾ Universidad Internacional de La Rioja rosario.castro@unir.net

⁽³⁾ Universidad de Granada pvaldivia@ugr.es

⁽⁴⁾ Universidad de Jaén jcachon@ujaen.es

Resumen:

Los tiempos cambian y las nuevas generaciones exigen dinámicas distintas en las aulas. Los métodos tradicionales basados en el trabajo por temas, han dado paso a las actuaciones por competencias, nuestro alumnado ha de aprender a aprender, y ha de hacerlo de un modo atractivo, innovador, motivante y actualizado. A principios de los noventa irrumpió con fuerza el mundo del Fitness en la sociedad modificando el ritmo de vida rutinario en ésta, asentándose hasta la actualidad y con un futuro más que estable y prometedor. Este estudio pretende observar dos conceptos: Primero, como el Fitness ejerce una influencia positiva en el alumnado como una opción saludable a tener muy en cuenta en la etapa de Bachillerato, y por ende en la asignatura de Educación Física. Y segundo, como el hecho de incluirlo en la programación didáctica de la asignatura de Educación Física, da una respuesta positiva a la expectativa, de crear hábitos de vida saludables en nuestros jóvenes. Mediante encuestas a diferentes grupos de actuación se mide la incidencia de estas UD y se analiza su estructura, temporalización y actividades. Las conclusiones son notablemente positivas, siendo el sector Fitness una alternativa saludable para incluir en la rutina de los adolescentes estudiados y una UD útil, motivante y divertida en los alumnos.

Palabras Clave:

Fitness, Educación Física, Programación, Unidad didáctica, innovación.

Abstract:

Times change and new generations require different dynamics in the classroom. Traditional methods based on work issues , have given way to performances by skills, our students must learn how to learn , and has to do with an attractive , innovative, motivating and updated mode. A burst early nineties hard to Fitness in society by changing the pace of life in this routine , settling to the present and a more stable and promising future.

This study aims to observe two concepts : First, as the Fitness exerts a positive influence on students as a healthy option to take into consideration during High School, and therefore in the subject of Physical Education. And second, as its inclusion in the educational programming of the subject of Physical Education, gives a positive response to the expectation of creating healthy habits in our youth. By surveying different performing groups the incidence of these UD is measured and structure, timing and activities is analyzed. The findings are remarkably positive , with the Fitness industry to include a healthy routine of adolescents studied and a useful , motivating and fun alternative UD students.

Key Words:

Fitness , Physical Education , Programming, Teaching unit , innovation .

1. INTRODUCCIÓN

Considerando la incidencia en el alumnado de los programas fitness en la programación didáctica de educación física (EF) en bachillerato, se ha estimado conveniente realizar una revisión bibliográfica que aporte los resultados de otros estudios e investigaciones en el ámbito de la salud y la EF.

Una de estas investigaciones, realizadas por diversos autores que recopilan en un manual es el de Hernando Álvarez y Martínez Gorroño (2007), citado en Hernández y Curiel (2007) que reafirman una realidad actual de estilos de vida de los adolescentes y de la influencia de los padres y del círculo de amistades que practican actividad física sobre el estilo de vida de sus hijos. Este estudio, realizado en una semana tipo, pone de manifiesto, según datos contrastados, la realidad de un perfil de población escolar que dedica un mayor tiempo después del horario escolar a realizar actividades de un tipo más sedentario hechas en el domicilio (como ver la televisión principalmente). El perfil crece según la edad y se hace más evidente en el sexo femenino que en el masculino. La práctica de actividad física escasa, también es evidente dentro del horario escolar, si observamos el comportamiento de los adolescentes en horario de recreo, por ejemplo.

La influencia de los padres y del círculo de amistades, es correlativo. En cuanto a los padres, es el sexo femenino el que realiza menos actividad física que el masculino, aunque debemos considerar algunos estudios al respecto (García Ferrando, 1997) que indican una tendencia positiva de aumento en la actividad física de la población femenina en estos últimos años. En cuanto al círculo de amistades, los resultados indican que la práctica de actividad física de los sujetos estudiados es directamente proporcional a sus amistades, siendo también el sexo femenino el que menos practica actividad física.

Todas estas conclusiones vistas en el estudio propuesto por los autores de este libro, ayudan a esclarecer la situación actual de los adolescentes escolares respecto sus estilos de vida.

Por otra parte, Delgado y Tercedor (2002), desvelan las claves motivacionales que están presentes en los adolescentes escolares: En el estudio de Rodríguez (1998) sobre jóvenes de 14, 15 y 16 años, aparecen los siguientes motivos para la práctica deportiva extraescolar, en el siguiente orden: mantenerse en forma, estar físicamente bien, sentirse a gusto, mejorar su nivel, mejorar sus habilidades, poder competir, entretenerse, gusto por ganar y medir sus posibilidades con los demás. Ya en 1987, Duda desvelaba que los adolescentes presentan entre sus argumentos para no practicar actividad física: sentimiento de incapacidad o ridículo, ser caro, no tener tiempo. Torre (1998) presenta en cuanto a las motivaciones que inducen al abandono de la práctica de la actividad físico-deportiva, la falta de tiempo y tener otras cosas que hacer.

Estos hechos demostrados y recogidos en diversos estudios y contemplados en este libro, resumen en cierto modo, los factores decisivos y personales para realizar o no la práctica de actividades físico-deportivas en los adolescentes.

En el estudio presentado por Contreras (1998), se encuentran los aspectos más formales y académicos de la asignatura, concretamente en el capítulo 4, Temas transversales y EF, apartado de Educación para la salud (Pág. 118), dicta las pautas a seguir en las prácticas docentes de esta asignatura para tales fines educativos que van marcadas por una educación para la salud enfocada al bienestar físico-emocional y social de los alumnos, con objetivos delimitados para tal fin y un contenido curricular de un Bloque completo, que evoque unos hábitos, de personas activas que disfrutan realizando actividades físicas de cualquier índole o especialidad deportiva la/s cual/es les reportan beneficios, favorezcan la confianza y la autoestima y estos sean perdurables para toda la vida.

Con este breve resumen del apartado curricular del libro consultado, damos respuestas al “modus operandi” de la asignatura de EF en relación a aspectos metodológicos a tener en cuenta, en nuestro quehacer docente, bloque de contenidos que el presente estudio pretende hacer hincapié.

Posteriormente, en el estudio presentado por Rivera, Trigueros y De la Torre (2012) se contemplan algunos de los aspectos claves de los cambios culturales y sociales más trascendentales en la denominada sociedad “postmoderna” actual, en relación con la concepción del cuerpo y de la EF. A este respecto, Shilling (1993), desvela que, el cuerpo empieza a entenderse como forma de afirmación individual, que concebido como una parte importante de la identidad de la persona, debe ser trabajado y mejorado. Identificándolo como fenómeno de opciones y elecciones, los profesionales de la actividad física y especialmente los educadores implicados directamente con su educación en la escuela, deben asumir la tarea de orientar adecuadamente a sus alumnos sobre las opciones más adecuadas a elegir para completar esta obra inacabada que es nuestro cuerpo. Este estudio presentado por Shilling (1993), expresa con gran significado y claridad la actualidad que vive hoy día el físico en nuestra sociedad, hecho patente en los adolescentes y en su visión del cuerpo y sus metas y/o aspiraciones físicas. En el presente trabajo de Investigación se trata este tema y se profundiza en estos aspectos.

Teniendo en cuenta la información presentada en relación a la actividad física y la salud, en el presente estudio se pretende dar respuesta a unos factores observables y que requieren la atención de los educadores actuales que se preguntan: “¿Cómo puedo motivar a mis alumnos?” y “¿Qué estilo de vida les puede influir?”. Los profesionales que se dedican a la especialidad de EF, creen que el mundo del deporte o la practicidad de esta asignatura, ya de por sí, influye y motiva a los alumnos a seguir con dicha práctica en un futuro, pero olvidan que sin una metodología correcta y un enfoque acertado, ésta intencionalidad para darle continuidad a la EF, una vez finaliza la etapa obligatoria de la asignatura en Bachillerato, será un fracaso.

Desde hace tiempo, se observa que a muchos profesores de EF, les ha interesado la promoción y continuidad del hábito del deporte y de un estilo de vida saludable en sus alumnos de secundaria, es por ello que se ha elegido el tema de este trabajo. Analizando el título, podemos extraer la siguiente información:

Incidencia, como impulso motivador, detonante en los cambios de hábitos, proyección de futuro, formulación de nuevos objetivos vitales, etc.

Los programas *Fitness* en relación a las actividades que se desarrollan alrededor de esta práctica, tan conocida y extendida en nuestra sociedad.

La Programación Didáctica de EF en Bachillerato que contextualiza el curso a observar en la Investigación, donde finaliza la etapa obligatoria de la asignatura, momento madurativo complejo de los alumnos/as, factor clave en el estudio.

El objetivo principal del presente estudio es cuantificar el impacto de la práctica deportiva planteada en esta introducción en los alumnos participantes. De manera secundaria, se persigue valorar positivamente la práctica del *Fitness* como método pedagógico viable, fomentar la práctica de esta disciplina deportiva en los alumnos, difundir y promover la inclusión de nuevas prácticas y metodologías en los programas educativos actuales, y por último reflexionar sobre la programación didáctica que se usa en la etapa educativa estudiada, desde el punto de vista del profesor.

2. METODOLOGÍA

La estrategia metodológica adoptada para la realización de esta investigación queda concretada en los apartados que siguen a continuación.

2.1. Muestra/participantes.

- *Contexto:*

Ciudad de Roses, población de la comarca de l'Alt Empordà en la provincia de Girona con 19.891 habitantes censados, situada al norte del Golfo de Roses, al sur del Cap de Creus.

Figura 1: Vista geográfica de la población de Roses



- *Centros Educativos:*

Debido a su alta densidad de población conforme a su tamaño (45,90 km²), la oferta educativa de la zona está conformada por 3 centros de Enseñanza Secundaria: IES Cap Norfeu (Centro Público), IES Illa de Rodes (Centro Público), y Colegio Empordà San José (Centro Privado).

- *Participantes:*

La muestra estuvo compuesta por 168 alumnos (n=168) de 1º Bachillerato de los centros citados, los cuales se distribuyen de la siguiente manera: Instituto Cap Norfeu: 56 alumnos. Instituto Illa de Rodes: 52 alumnos. Colegio Empordà San José: 60 alumnos.

Por tanto, nos encontramos con chicos y chicas de edades comprendidas entre 16 y 17 años, los cuales poseen diferentes culturas y procedencias familiares (entre ellos se han identificado a alumnos con nacionalidad francesa, rusa y árabe). Estos adolescentes presentan diversas clases económicas, dependiendo del tipo de instituto en el que se encuentran, y cabe destacar que son jóvenes con múltiples ideas de futuros profesionales y objetivos académicos.

2.2. Procedimiento

El procedimiento llevado a cabo en la investigación para la obtención de datos de la muestra siguió dos pasos fundamentales. En primer lugar se **Rebollo, J.; Castro, R.; Valdivia, P.; Cachón, J. (2015). Incidencia de los programas fitness en la programación didáctica de educación física en bachillerato. *Trances*, 7(3):371-386.**

informó a los diferentes centros de la finalidad del estudio a través del email de los colegios con el propósito de concertar entrevistas con los profesores de la especialidad de Educación Física. En las mismas, se informo a los profesores sobre las encuestas destinadas a los alumnos. Los respectivos profesores de EF, que imparten clase a los alumnos de 1º de Bachillerato encuestados, facilitaron mucho la tarea, permitiendo informar a los alumnos, de la recogida de datos mediante encuestas en sus clases, suministrarlas y reunir las para la publicación de resultados.

2.3. Instrumentos

El instrumento para obtener la información ha sido diseñado por el investigador principal, en el mismo se recogen 8 ítems divididos en 3 bloques diferentes:

El primer bloque tiene el propósito de extraer información acerca de los hábitos deportivos diarios, de un modo genérico. Las respuestas de estos 2 ítems se valoran en una escala tipo Likert de 1 a 5, donde 1 es nunca y 5 es siempre:

1. ¿Practicar algún tipo de actividad física, a parte de las clases de EF?
2. ¿Fuera del horario escolar, con qué frecuencia realizas algún tipo de deporte?

El segundo bloque contempla la asignatura de EF en concreto. En cuanto a sus respuestas, los alumnos deben contestar de nuevo en una escala tipo likert de 1 a 5, donde 1 es Mal, y 4 es Excelente:

3. ¿Cómo valoras la asignatura de EF?
4. ¿Qué grado de implicación te consideras que tienes, respecto a la asignatura de EF.?

Como tercer y último bloque se concretó aun más contemplando por tanto, la UD trabajada. Se tratan de preguntas con múltiples respuestas donde el alumno debe marcar la respuesta que más se ajuste a su opinión:

5. Ordena de mayor a menor prioridad tus objetivos, al practicar actividad física:

1. Divertirme 2. Competir conmigo y/o contra los demás 3. Mejorar mi físico 4. Relacionarme socialmente 5. Llenar el tiempo libre.

6. Ordena, de mayor a menor prioridad, que te interesa más hacer en tu tiempo libre:

1. Hacer deporte 2. Ver la tele 3. Estar con los amigos 4. Internet 5. Leer

Los dos últimos ítems del instrumento elaborado al efecto, se contestaron con dos opciones de respuesta: SI/NO:

7. ¿Te ha gustado la Unidad didáctica dedicada a la Salud, con contenidos del mundo del Fitness?

8. ¿Crees que en un futuro, continuarás con la práctica de Fitness?

2.4. Análisis de datos

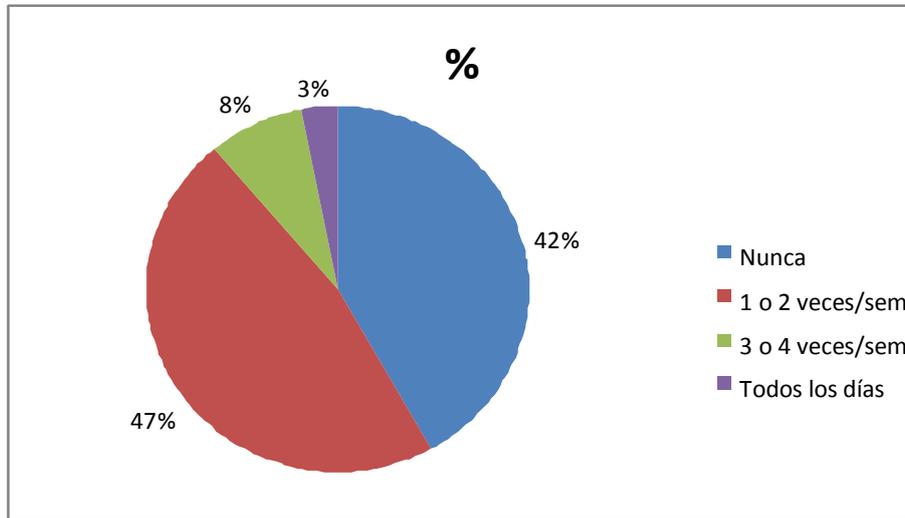
El análisis de los datos fue llevado a cabo a través del programa estadístico SPSS en su versión 19, del que se extrajeron análisis descriptivos basados en las frecuencias de los diferentes ítems del instrumento utilizado.

3. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados extraídos de las encuestas proporcionadas a los alumnos de 1º de Bachillerato, de los tres Centros Educativos consultados, de la población en la que nos ubicamos.

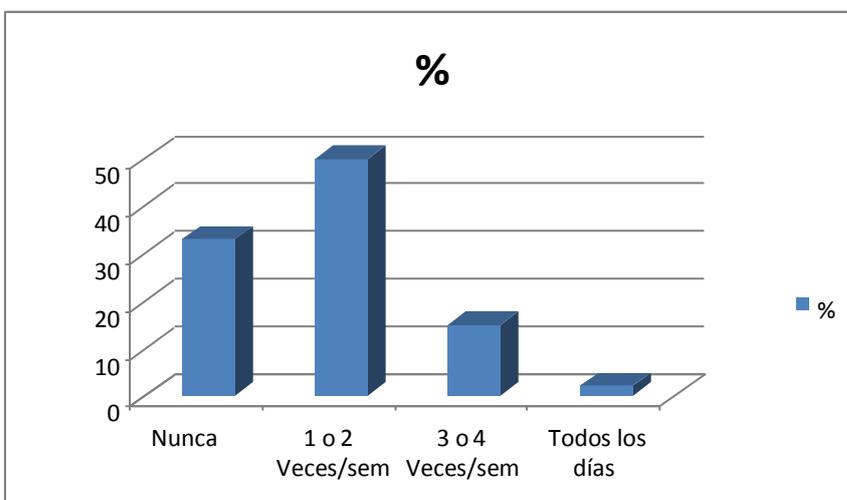
Las siguientes figuras muestran de forma clara el estilo de vida de los adolescentes estudiados y un análisis descriptivo de cada uno de estos resultados, que aclaran cualquier posible duda.

Figura 2: Frecuencia de práctica Actividad Física



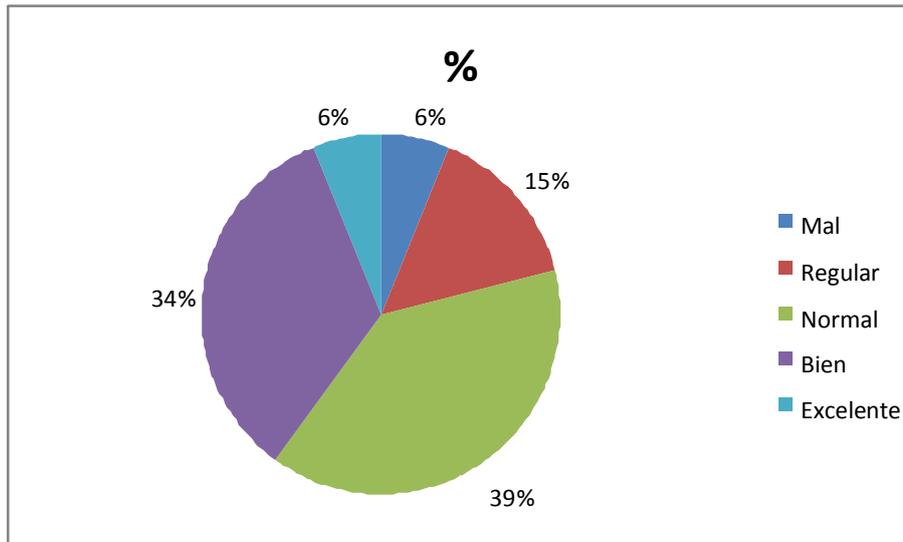
Se observa que la mayor parte de alumnos tienen un estilo de vida sedentario y/o practican actividad física 1 o 2 veces por semana. Estos datos dan un apunte del momento “crítico” en el que se encuentran los alumnos. Los que no han practicado nunca deportes o actividad física con regularidad desde la infancia o los últimos años, mantienen esta misma dinámica y los que han practicado alguna disciplina deportiva, la dinámica es reducir las horas de implicación, debido a otros intereses u otras motivaciones, tendiendo a abandonar la práctica deportiva.

Figura 3: Práctica deportiva fuera del horario escolar



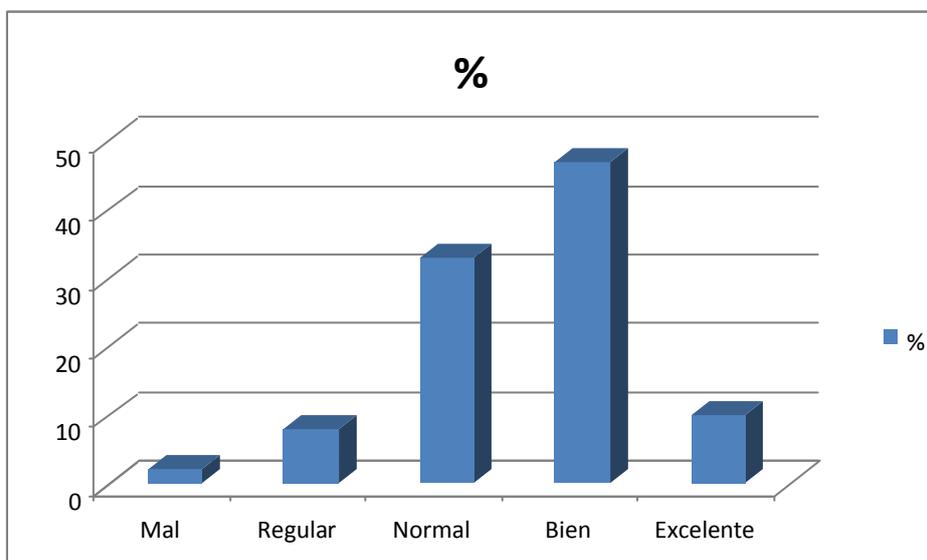
Esta segunda tabla, responde a la pregunta de si el hábito de hacer algún deporte, federado o no, es practicado en su tiempo libre. Aquí los resultados son bastante claros, las prácticas deportivas se concentran más en 1 o 2 días de entrenamiento deportivo entre semana, o el fin de semana.

Tabla 4: Valoración de la asignatura de EF



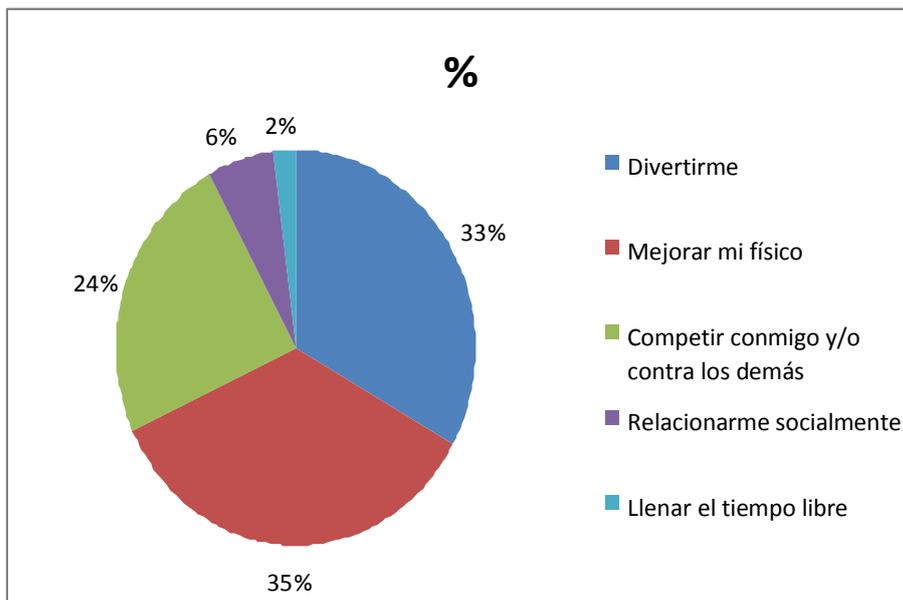
Los alumnos, mayormente califican la asignatura como “normal”. Es de entender que, no les desagrada practicar actividad física, pero tampoco les entusiasma ni creen que sea su objetivo principal académico.

Figura 5: Grado de implicación en la asignatura de EF



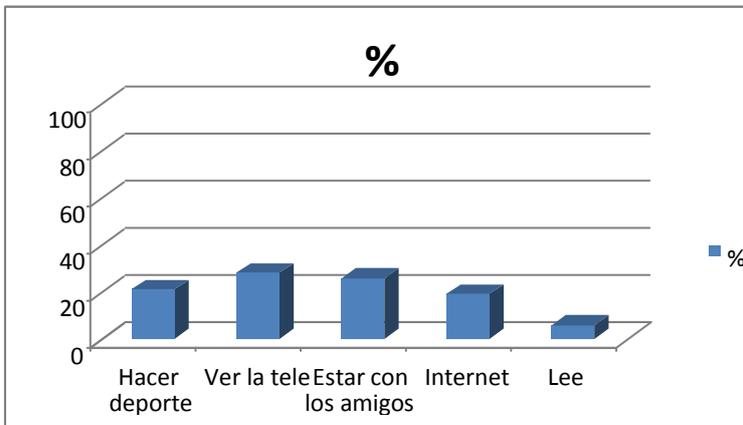
En esta tabla, se observa que la gran mayoría consideran que su implicación y grado de actividad en la asignatura de EF es buena. Este dato muestra que, aun considerando la asignatura, como entretenida y “de paso” (tal y como la califican los estudiantes), se implican y tienen un buen nivel de actividad práctica en las sesiones.

Figura 6: Prioridad de objetivos, en la práctica de actividad física.



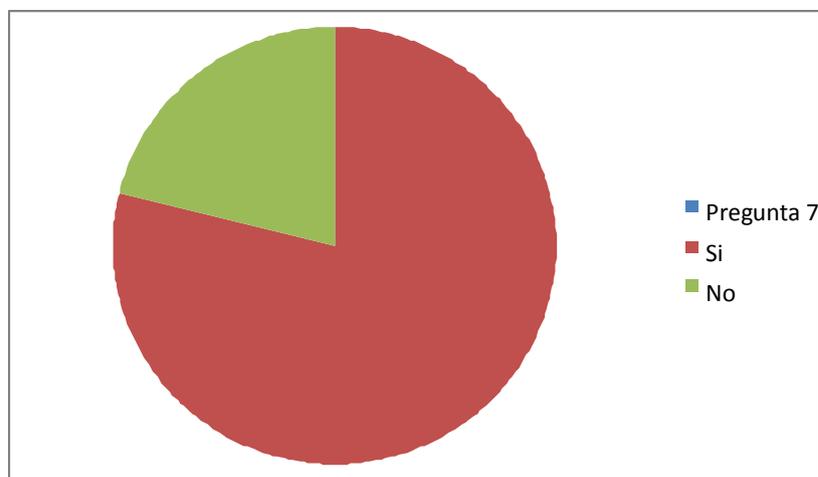
En la etapa evolutiva de los alumnos encuestados, el físico y disfrutar del tiempo libre son aspectos en sus vidas de vital importancia, tanto que los resultados están muy reñidos entre estas prioridades. Se observa también que en el tercer puesto del orden de prioridades, encontramos la competición propia y/o contra los demás bastante importante. Se cree que es debido a la práctica de deportes individuales y/o colectivos, en gran parte federados, en los cuales existen campeonatos, torneos, partidos, etc.

Figura 7: Prioridades en el tiempo libre



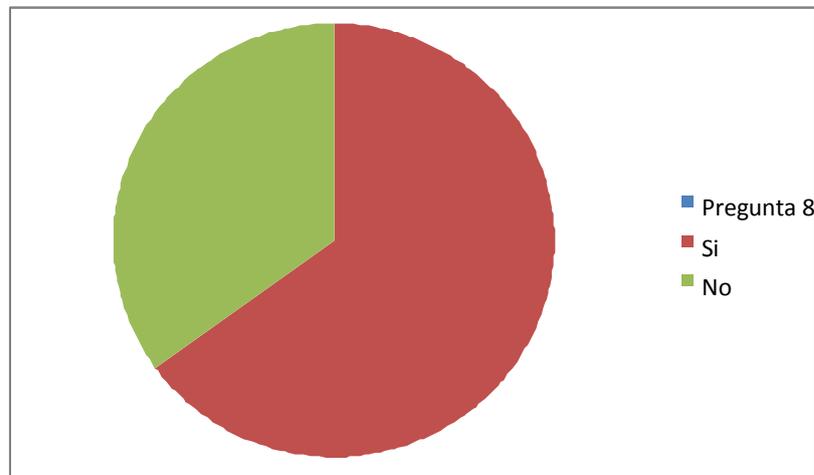
Los medios de comunicación y la sociabilización son aspectos sumamente importantes en estas franjas de edad en que se encuentran. He aquí que el deporte, toma un tercer puesto en el orden de prioridades de inversión en su tiempo libre.

Figura 8: Opinión UD dedicada a la salud a través del Fitness



Llegados a este punto, se hace realidad, la hipótesis planteada en la Investigación. La UD ha tenido éxito en los alumnos, tanto de actuación como de motivación.

Figura 9: Continuidad en la práctica de Fitness



En esta gráfica se comprueba que, tras la experiencia de la UD, los alumnos dan mayoritariamente, un sí a la continuación en un futuro de la utilización de espacios para la práctica del Fitness e interesarse como práctica habitual que ocupe parte en sus vidas.

4. CONCLUSIONES

Finalizada la UD del ámbito de salud, las impresiones de los alumnos/as de 1º Bachillerato, han sido positivas en varios aspectos. Los chicos han descubierto y se han introducido correctamente a las actividades y modalidades deportivas de este ámbito físico deportivo. Han experimentado y practicado actividad física de una forma diferente a las sesiones de EF en la escuela y han expuesto sus opiniones al respecto en las encuestas de la Investigación.

La asignatura de EF ha evolucionado incluyendo materiales y espacios aptos y dignos para sus prácticas, aplicación de las nuevas Tecnologías de la Informática y de las Comunicaciones en su programación didáctica e incluyendo modalidades deportivas motivantes y atractivas a sus aulas, como es el caso del mundo del Fitness.

La educación de los alumnos, ha de evolucionar al mismo ritmo que crecen las futuras generaciones. Las escuelas se han transformado en un lugar de aprendizaje global, con alumnos que han de salir competentes y con conocimientos útiles en la vida real que se les presenta. Son aulas equipadas con tecnología y/o materiales didácticos útiles, profesores con metodologías que motivan e incitan al aprendizaje autónomo y alumnos que tienen protagonismo en su propio aprendizaje.

Entendemos que en EF, la propuesta de intervención exige añadir modificaciones en los contenidos de la UD y configurarla de forma más cerrada, con más cuerpo y con un enfoque de “marketing” correctamente teorizado y estructurado. Lo que se pretende es influir en los jóvenes y motivarlos a que, lo mismo que en el Fitness, se abarquen distintos estilos de actividad física y modalidades de práctica. De este modo será más fácil para los adolescentes que acaban su etapa obligatoria de la asignatura de EF, practiquen actividad física con regularidad y la incluyan en su vida.

5. LINEAS DE INVESTIGACION FUTURAS

Aunque actualmente existen trabajos de investigación relacionados con el ámbito de la salud en la EF, lo son de un modo más global. Las líneas de investigación futuras acerca de este ámbito de actuación en las escuelas, es el de investigaciones acerca de prácticas de este sector deportivo a diferentes niveles educativos y qué respuesta tienen en el ámbito educativo y en las metodologías de los profesores.

Otra línea de investigación futura es la de estudio en centros de fitness de las edades que tratamos, que afluencia tienen, hábitos de práctica por género y por municipios. Sería interesante tener datos cuantitativos del impacto de este sector deportivo en la sociedad actual.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Contreras Jordan, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
2. Delgado Fernández, M., y Tercedor Sánchez, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde.
3. Duda, J.L. (1987). Toward a developmental theory of children's motivation in sport. *Journal of sport psychology*, 9(2), 130-145.
4. Ferrando, M.G. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995: un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores*. Madrid y Valencia: Consejo Superior de Deportes y Tirant lo Blanch.
5. Hernández, J.L., y Curiel, D.A. (2007). *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: Cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Grao.
6. Rivera, E., Trigueros, C. y de la Torre, E. (2012). Fundamentos sociales, históricos y epistemológicos de la Educación Física Escolar. En http://www.ugr.es/~ctriguero/Secundarias/Biblioteca_archivos/Conferencia%20Cuerpo.pdf. Consultado el 1 de Noviembre de 2014.
7. RODRÍGUEZ, A. (1998). *Estudio de las causas de abandono de la práctica deportiva habitual en la población de 14,15 y 16 años*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
8. Shilling, C. (1993). Cuerpo, escolarización y teoría social: el capital físico y la política de enseñanza de la Educación Física. Ponencia presentada al *II Encuentro Uniesport sobre Sociología Deportiva: Investigación Alternativa en Educación Física*. Málaga.
9. Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de EF en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada