Recibido: 19-5-2020

Aceptado: 7-6-2020

ACTITUDES DE LOS ESTUDIANTES HACIA LA EDUCACIÓN FÍSICA EN FUNCIÓN DE SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

STUDENTS' ATTITUDES TOWARD PHYSICAL EDUCATION ACCORDING TO PHYSICAL ACTIVITY LEVEL

Autores:

García Pérez, C. ⁽¹⁾; Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J. ⁽²⁾; Alfonso-Asencio, M. ⁽³⁾; Hellín Martínez, M. ⁽⁴⁾

Institución:

⁽¹⁾ Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. España. carolina.garciap@um.es

⁽²⁾ Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. España.

⁽³⁾ Conselleria de Educación. Comunidad Valenciana. España.

⁽⁴⁾ Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Murcia. España.

Resumen:

El objetivo de este estudio fue analizar las actitudes de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física y el nivel de actividad física. La muestra estuvo compuesta por 81 estudiantes de entre 12 y 17 años ($M = 14.27$ y $DT \pm 1.80$) a los que se les administró el Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física y el cuestionario Physician-based Assessment and Counseling for Exercise. Los resultados mostraron valores medio-altos en la actitud e interés hacia la Educación Física siendo mayores en chicos. No se observaron diferencias significativas en las actitudes en función del curso. Se observaron valores significativamente mayores en el nivel de actividad física en chicos en comparación con las chicas y en los alumnos de

primer y segundo curso respecto a los discentes de tercer y cuarto curso. Por último, la práctica de actividad física está positiva y significativamente relacionada con la empatía con el profesor y la asignatura, la concordancia con la organización de la asignatura y la preferencia por Educación Física y el deporte y negativamente con la dificultad de la materia.

Palabras Clave:

Educación Física; Actividad Física; Actitudes; Educación Secundaria

Abstract:

The aim of this paper was to analyse the attitudes of compulsory secondary education students towards physical education and the level of physical activity. The sample consisted of 81 high school students between 12 and 17 years old ($M = 14.27$ and $SD \pm 1.80$) who were administered the Questionnaire of Attitude towards Physical Education and the Questionnaire Physician-based Assessment and Advice for Exercise. The results showed medium-high values in the attitude and interest towards Physical Education and they were higher in boys. No significant differences were observed in attitudes depending on the course. Higher significant values were observed in the level of physical activity in boys compared to girls and in first and second-year students compared to third and fourth year. Finally, data showed that the practice of physical activity seemed to be positively and significantly related to empathy with the teacher and the subject, concordance with the organization of the subject and the preference for Physical Education and sport and negatively with the difficulty of the subject.

Key Words:

Physical Education; Physical Activity; Attitudes; Secondary Education

1. INTRODUCCIÓN

La práctica regular de actividad física produce múltiples beneficios físicos y psicológicos en niños y jóvenes (Dimitri, Joshi y Jones, 2020; Wu, Han, Zhang, Luo, Hu y Sun, 2017). Entre sus numerosos beneficios, se puede destacar una mejora de la calidad de vida y un menor riesgo padecer patologías como obesidad, alteraciones cardiovasculares diabetes tipo II, etc. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018). Sin embargo, los cambios en la sociedad y en los patrones de comportamiento de las últimas décadas han producido un aumento del número de niños y adolescentes que no cumplen con las recomendaciones diarias de práctica de actividad física (Beltrán, Devís, Peiró, 2013; Blázquez, 2019; Gálvez, 2004; Ramos, Jiménez-Iglesias, Rivera y Moreno 2016; Tammenlin, Ekelund, Remes y Nayha, 2007) lo que ha contribuido a aumentar preocupantemente el porcentaje de obesidad infantil en los países desarrollados (Gómez, Lorenzo, Ribes y Homs, 2019). Además, este sedentarismo parece ir en aumento con la edad de los niños y adolescentes (Aznar et al, 2010).

No obstante, los niveles práctica de actividad física parecen variar en función de algunas variables como el género o la edad de los adolescentes. De este modo, parece que, en edad escolar, los chicos practican más actividad física que las chicas (Beltrán, Devís, Peiró, 2013; Hernando, Oliva y Pertegal, 2013; Moreno, Martínez-Galindo y Alonso, 2006; Pawlowski, Schipperijn, Tjørnhøj-Thomsen y Troelsen, 2018). Además, se han observado niveles bajos de actividad física en alumnas de educación secundaria (11-14 años), practicados a intensidades ligeras o muy ligeras y disminuyendo la práctica con la edad (Molinero, Martínez, Garatachea, y Márquez, 2010). De acuerdo con lo expuesto, la promoción de actividad física entre los jóvenes es un objetivo prioritario. En este sentido, el docente de Educación Física tiene como reto promover un estilo de vida saludable en el entorno escolar, en el hogar y en la comunidad, siendo un promotor de práctica de actividad física (Blázquez, 2019). Por lo que el análisis de la Educación Física es un ámbito de estudio importante debido a su papel en el desarrollo integral del alumnado (Sánchez-

Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero, y De la Cruz, 2013) y en la adquisición de hábitos saludables.

En este contexto, es importante conocer la percepción del alumnado hacia la Educación Física con el propósito de incrementar su implicación en esta asignatura (Perlman, 2012) y fomentar la práctica de actividad física extraescolar. Por ello, el desarrollo de actitudes positivas hacia la actividad física es un objetivo que se debería tener presente en los distintos niveles educativos y programas de Educación Física (Gutiérrez-Sanmartín y Pilsa, 2006). En este sentido, Gutiérrez (2017) indica que los alumnos tienen unas actitudes positivas hacia la Educación Física, tienen una mayor motivación intrínseca para acometer la práctica de actividades físicas y deportivas en horario extraescolar. Por lo que el profesorado de Educación Física ha de tratar de desarrollar actitudes positivas hacia la actividad física ya que de este modo los adolescentes estarán más predispuestos por participar y aprender durante las clases aumentando las probabilidades de beneficiarse de los efectos positivos de la asignatura (Sánchez-Alcaraz et al., 2018).

Diversos estudios han analizado las actitudes e interés de los estudiantes hacia la Educación Física en adolescentes (Gutiérrez 2012; Gutiérrez y Pilsa, 2006; Loprinzi, Cardinal, Cardinal y Corbin, 2018; Sánchez-Alcaraz et al., 2018; Prieto, 2019; Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol, 2015). Los resultados de estos trabajos han mostrado como factores el currículo, el género del profesor y la importancia percibida por los estudiantes hacia la asignatura pueden influir en las actitudes e interés hacia la misma (Moreno y Cervelló, 2004). No obstante, a nivel general, los resultados de las investigaciones indican que los alumnos presentan actitudes positivas hacia la asignatura (Sánchez-Alcaraz et al., 2018). Además, los estudiantes muestran una gran motivación intrínseca y satisfacción hacia la materia (Baena-Extremera, Granero-Gallegos, Sánchez-Fuentes, Martínez-Molina, 2014). Con respecto al género, los alumnos de género masculino presentan una mayor actitud positiva hacia la asignatura (Gómez-Mármol y De la Cruz, 2013; Moreno y Cervelló, 2003; Moreno, Martínez-Galindo y Alonso, 2006). Estas actitudes son atribuidas al hecho de que el sexo femenino se caracteriza por una menor

competencia percibida y por sentir menos diversión y disfrute en la práctica de actividades físicas. Además de la existencia de estereotipos femeninos no vinculados al ejercicio físico, así como que en determinadas ocasiones los contenidos impartidos en las clases de Educación Física no reflejan las necesidades de las alumnas (Moreno, Martínez-Galindo y Alonso, 2006). Además, los intereses y actitudes hacia la Educación Física difieren en función del nivel de actividad física extraescolar (Moreno y Hellín, 2007; Moreno et al., 2004; Prieto, 2019). Concretamente, la práctica físico-deportiva del alumno se relaciona con un mayor interés por la materia (Moreno y Hellín, 2007). Asimismo, siguiendo a Sánchez-Alcaraz et al. (2018) los estudiantes que practican actividad física extraescolar parecen obtener valores significativamente más altos en las variables actitudes, disfrute, interés y hacia la asignatura. Por lo tanto, el objetivo de este estudio es conocer la relación entre las actitudes e intereses hacia la Educación Física de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria y el nivel de actividad física y su influencia en función del género y la edad de los discentes.

2. METODOLOGÍA

Participantes

La muestra de esta investigación estuvo compuesta por un total de 81 estudiantes con edades comprendidas entre los 12 y 17 años (Edad media = 14.27 ± 1.80 años), correspondientes a los cursos de 1º, 2º, 3º y 4º de Educación Secundaria. Del total de los estudiantes, 44 eran chicos (Edad media = 14.11 ± 1.77 años) y 37 eran chicas (Edad media = 14.46 ± 1.88 años). Los estudiantes pertenecían a un centro educativo de Educación Secundaria Obligatoria de la Región de Murcia.

Instrumentos

Actitud hacia la Educación Física: para evaluar los intereses y las actitudes hacia la Educación Física se utilizó el Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física (CAEF) validado por Moreno et al. (2003), que consta de 55 ítems precedidos por la sentencia introductoria que dice: "Señala el grado

de conformidad con las siguientes cuestiones”. Este cuestionario tiene como formato de respuesta una escala tipo Likert de cuatro opciones que abarca desde (1) *En desacuerdo* hasta (4) *Totalmente de acuerdo*; está compuesto por siete dimensiones, a saber: valoración de la asignatura y del profesor (11 ítems, ej. “el profesor trata igual a los chicos que a las chicas), dificultad de la Educación Física (seis ítems, p.ej. “la asignatura de EF es difícil”), utilidad de la Educación Física (10 ítems, p.ej. “para mí es muy importante la EF”), empatía con el profesor (seis ítems, p.ej. “el profesor de EF es más divertido que el resto de profesores”), concordancia con la organización de la asignatura (cinco ítems, p.ej. “en las clases de EF el profesor me obliga a ir con ropa deportiva”), preferencia por la Educación Física y el deporte (cuatro ítems, p.ej. “prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión”) y la Educación Física como deporte (cuatro ítems, p.ej. “Educación Física y deporte es lo mismo”). Los índices de fiabilidad interna y factorial de cada dimensión fueron satisfactorios.

Actividad física: para el calcular el nivel de actividad física se utilizó el cuestionario Physician-based Assessment and Counseling for Exercise (PACE), validado por Proschaska, Sallis y Long (2001). Este cuestionario se compone de dos preguntas referentes a la frecuencia de la práctica de actividad física: la primera hace referencia a la actividad física practicada durante al menos 60 minutos en la última semana y la segunda pregunta es respecto a una semana normal. La información introductoria de este cuestionario es: “Actividad física es cualquier actividad que incrementa tu ritmo cardiaco y hace que se acelere tu respiración. La actividad física se puede realizar haciendo deporte, jugando con amigos o caminando al colegio. Algunos ejemplos de actividad física son correr, caminar de forma vigorosa, montar en patines o monopatín, bailar, nadar, fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano. No incluyas el tiempo en las clases de Educación Física escolar”. Por tanto, los resultados se obtienen mediante una escala de 0 a 7 posibilidades de respuesta. Siguiendo a Martínez-Gómez et al. (2009) para considerar a un sujeto como activo la media de estas dos respuestas debe ser de ≥ 5 días. Aunque inicialmente fue diseñado para adultos, posteriormente se

validó para jóvenes (Proschaska et al. 2001). La fiabilidad del instrumento fue de $\alpha = .88$.

Procedimiento

El diseño del presente estudio corresponde a una investigación empírica con metodología cuantitativa, más concretamente a un estudio descriptivo con poblaciones mediante encuestas con muestras probabilísticas de tipo transversal (Montero y León, 2007). En primer lugar, se solicitó un consentimiento informado al Centro Educativo y a las familias de los participantes. Posteriormente, se administraron los cuestionarios en el Centro Educativo. Durante la implementación, que se realizó en horario escolar, al menos uno de los investigadores estaba presente en el aula. Se garantizó el anonimato de las respuestas y la confidencialidad de los datos. Los adolescentes contestaron los cuestionarios en aproximadamente 15 minutos, sin que ninguno de ellos informara de problemas en su cumplimentación

Análisis de datos

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos de todas las variables objeto de estudio (medias y desviaciones típicas) tanto para el total de la muestra como atendiendo a las categorías de las variables independientes (género y edad). Posteriormente, se realizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov para comprobar la normalidad de la muestra y se analizaron las diferencias significativas entre los grupos de género y edad mediante la prueba no paramétrica U de Mann Whitney. Finalmente, se calcularon las correlaciones entre todas las variables objeto de estudio a través de la prueba Rangos de Spearman. Se consideró una significación al 95%. Los resultados fueron analizados mediante el paquete estadístico SPSS 25.0 para Macintosh.

3. RESULTADOS

La tabla 1 muestra los resultados relativos al nivel de actividad física y las actitudes de los estudiantes hacia la asignatura de Educación Física, en función del género. Con respecto a la actividad física, de manera general, los valores se situaron entre 2.5 y 3 puntos, en una escala de 0 a 7. En función del género, los chicos mostraron valores significativamente superiores de actividad física que las chicas. Los datos relativos a la actitud de los estudiantes hacia la asignatura de Educación Física mostraron que las dimensiones mejor valoradas fueron la concordancia con la organización de la asignatura y la valoración de la asignatura y el profesor mientras que las peores valoradas fueron la utilidad de la Educación Física y la preferencia de la Educación Física y el deporte. Con respecto al género, no se encontraron diferencias significativas en las actitudes hacia la asignatura de Educación Física.

Tabla 1. Nivel de actividad física y actitudes hacia la Educación Física en función del género de los estudiantes.

	Masculino	Femenino	
	M ± D.T.	M ± D.T.	Sig.
Nivel de actividad física	2.97 ± 1.41	2.43 ± 1.68	.037 *
Actitudes hacia la EF			
Valoración de la asignatura y el profesor	2.91 ± .54	2.84 ± .57	.496
Dificultad de la Educación Física	2.69 ± .50	2.62 ± .54	.707
Utilidad de la Educación Física	2.16 ± .35	2.06 ± .42	.200
Empatía con el profesor y la asignatura	2.75 ± .48	2.66 ± .68	.644
Concordancia con la organización de la asignatura	3.08 ± .57	3.10 ± .62	.841
Preferencia por la Educación Física y el deporte	2.48 ± .55	2.34 ± .68	.255
La Educación Física como deporte	2.56 ± .46	2.52 ± .77	.763

Nota: **M** = Media; **D.T.** = Desviación típica; * = $p \leq .05$; ** = $p \leq .01$

La tabla 2 muestra los resultados relativos al nivel de actividad física y las actitudes de los estudiantes hacia la asignatura de Educación Física, en función de la etapa educativa de los participantes. Como se puede observar, los estudiantes del primer ciclo de educación secundaria mostraron unos valores significativamente superiores de actividad física que los estudiantes de educación secundaria. Con respecto a las actitudes hacia la asignatura de Educación Física, no se encontraron diferencias significativas en función del curso de los estudiantes.

Tabla 2. Nivel de actividad física y de actitudes hacia la educación física en función del curso de los estudiantes.

	1º y 2º	3º y 4º	Sig.
	ESO	ESO	
	M ± D.T.	M ± D.T.	
Nivel de actividad física	2.93 ± 1.79	2.52 ± 1.26	.021*
Actitudes hacia la EF			
Valoración de la asignatura y el profesor	2.82 ± .65	2.93 ± .43	.814
Dificultad de la Educación Física	2.62 ± .49	2.69 ± .54	.553
Utilidad de la Educación Física	2.12 ± .36	2.13 ± .40	.794
Empatía con el profesor y la asignatura	2.65 ± .66	2.76 ± .49	.445
Concordancia con la organización de la asignatura	3.10 ± .51	3.08 ± .67	.816
Preferencia por la Educación Física y el deporte	2.45 ± .66	2.38 ± .56	.503
La Educación Física como deporte	2.58 ± .66	2.51 ± .57	.841

Nota: **M** = Media; **D.T.** = Desviación típica; * = $p \leq .05$; ** = $p \leq .01$

La tabla 3 muestra las correlaciones entre el nivel de actividad física y las diferentes dimensiones de la actitud de los estudiantes hacia la Educación Física. Como se puede observar, el nivel de actividad física correlacionó negativa y significativamente con la dimensión de dificultad de la Educación Física y positiva y significativamente con las dimensiones de empatía con el profesor y la asignatura, la concordancia con la organización de la asignatura y la preferencia por la educación física y el deporte. Por otro lado, la dimensión de valoración de la asignatura y el profesor, utilidad de la Educación Física y la Educación Física como deporte no correlacionó significativamente con el nivel de actividad física de los estudiantes.

Tabla 3. Correlaciones entre el nivel de actividad física y las diferentes dimensiones de la actitud de los estudiantes hacia la Educación Física.

	Nivel de actividad física
Actitudes hacia la EF	
Valoración de la asignatura y el profesor	Coef. de correlación .161 Sig. bilateral .162
Dificultad de la Educación Física	Coef. de correlación -.184 Sig. bilateral .031*
Utilidad de la Educación Física	Coef. de correlación .075 Sig. bilateral .513
Empatía con el profesor y la asignatura	Coef. de correlación .241 Sig. bilateral .030*
Concordancia con la organización de la asignatura	Coef. de correlación .221 Sig. bilateral .047*
Preferencia por la Educación Física y el deporte	Coef. de correlación .350 Sig. bilateral .001**
La Educación Física como deporte	Coef. de correlación .140 Sig. bilateral .214

Nota: * = $p \leq .05$; ** = $p \leq .01$

4. DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue conocer la relación entre las actitudes e intereses hacia la Educación Física y el nivel de Actividad Física. A nivel general, se han encontrado unos valores medio-altos en los datos relativos a la actitud de los estudiantes hacia la Educación Física. Estos datos coinciden con los datos de estudios anteriores realizados en alumnado de educación secundaria (Gil, Cuevas, Contreras y Díaz, 2012; Gutiérrez-Sanmartín y Doménech, 2006; Granero- Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Pérez-Quero y Bracho-Amador, 2012; Sánchez-Alcaraz et al., 2018). Respecto a los valores de actividad física, de manera general se han encontrado valores medio-bajos en línea con los resultados expuestos por investigaciones anteriores (Beltrán, Devís, Peiró, 2013; Gálvez, 2004; García-Ponce, Alfonso-Asencio; Courel y Sánchez-Alcaraz, (2020); Ramos, Jiménez-Iglesias, Rivera y Moreno 2016; Tammenlin, Ekelund, Remes y Nayha, 2007). Sin embargo, estos datos se contraponen con los encontrados por Sánchez-Alcaraz, Calabuig, Gómez-Mármol, Valero y Alfonso-Asencio (2018) quienes administrando el cuestionario Physician-based Assessment and Counseling for Exercise (PACE) a una muestra de 737 adolescentes encontraron valores medio-altos de actividad física. Estas discrepancias pueden ser debidas a las diferencias en el tamaño muestral.

En lo referente a las diferencias encontradas en función del género, se observaron niveles de actividad física significativamente superiores en los chicos respecto a las chicas. Estos datos coinciden con las investigaciones de Beltrán, Devís y Peiró (2013), Gil, Cuevas, Contreras y Díaz (2012), Moreno, Martínez-Galindo y Alonso (2006) y Pawlowski, Schipperijn, Tjørnhøj-Thomsen y Troelsen (2018). Quizás la menor participación de las chicas y su mayor tasa de abandono de actividad física sea debida a que debidos estereotipos femeninos no vinculados a la actividad física. No obstante, se contraponen con los expuesto por Sánchez-Alcaraz et al. (2018) quienes encontraron niveles de actividad física significativamente superiores en chicas. En este sentido, Martínez-Gómez et al. (2009) indican que la actividad física es más practicada por chicos que por chicas, si bien en los últimos años, esta diferencia se está

reduciendo. Estas diferencias sugieren la necesidad de futuros estudios que analicen las diferencias en los niveles de actividad física en función del género analizando también el tipo de práctica deportiva. Atendiendo al curso de los alumnos, los alumnos de los dos primeros cursos de Educación Secundaria Obligatoria realizan más actividad física. Estos datos coinciden con los encontrados en diversos estudios en los que se observó que las horas de práctica de actividad física disminuye con el aumento de la edad (Battista, Nigg, Chang, Yamashita y Chung, 2005; Cano et al., 2011) ya que es durante la adolescencia y el inicio de la edad adulta donde se produce un mayor abandono de la actividad física (Chillón, et al. 2009). En esta línea, Martínez-Gómez et al. (2009) indican que los niveles de práctica de actividad física descienden progresivamente con la edad.

El análisis de las actitudes hacia la asignatura de Educación Física mostró que, las dimensiones mejor valoradas fueron la concordancia con la organización de la asignatura y la valoración de la asignatura y el profesor, datos que coinciden con los trabajos de Gómez-Mármol y Sánchez-Alcaraz (2015) y Sánchez-Alcaraz, et al. (2018). Por otro lado, las dimensiones con peores puntuaciones fueron la utilidad de la Educación Física. Estos bajos niveles pueden ser debidos a que, en ocasiones, los docentes no relacionan la utilidad de los contenidos y aprendizajes adquiridos en la asignatura de Educación Física con una aplicabilidad práctica y transferencia a otros contextos de la vida de los estudiantes. Las comparaciones de género no mostraron diferencias significativas entre chicos y chicas. No obstante, los chicos valoraron de forma más positiva la Educación Física en todas las dimensiones, excepto en la dimensión concordancia con la organización de la asignatura en la que las chicas otorgaron una puntuación ligeramente superior. Tampoco se encontraron diferencias significativas en función del curso de los estudiantes para las dimensiones de la variable de actitudes hacia la Educación Física. Estos datos se contraponen a los encontrados por Gutiérrez y Pilsa (2006) y Moreno y Hellín (2007) quienes indican que se produce una pérdida de las actitudes positivas hacia la Educación Física a medida que aumenta la

edad. Esta discrepancia puede ser debida a la intervención didáctica de los docentes que imparten la asignatura y al tamaño muestral del estudio.

El análisis de las relaciones entre las dimensiones de la variable de actitudes hacia la Educación Física y el nivel de actividad física de los estudiantes mostró que una mayor práctica de actividad física se correlacionó significativamente con una menor percepción de dificultad de la Educación Física. En línea con los resultados de Sánchez-Alcaraz et al. (2018), este aspecto quizás sea debido a que los discentes que realizan actividad física extraescolar tienen una mayor competencia motriz y condición física que les permite realizar las actividades propuestas durante clases. Asimismo, una mayor práctica de actividad física predijo mayores puntuaciones en las dimensiones empatía con el profesor y la asignatura, la concordancia con la organización de la asignatura y la preferencia por la Educación Física y el deporte como también observaron Moreno y Cervelló (2003). Del mismo modo, Sánchez-Alcaraz et al. (2018) encontraron puntuaciones mayores en las dimensiones empatía con el profesor y preferencia por la Educación Física. En esta línea, siguiendo a Prieto (2019) los alumnos que dedicaban más horas a la práctica de actividad física tenían una mayor preferencia hacia la asignatura. Estos resultados pueden ser debidos a que los alumnos que practican ejercicio físico extraescolar valoran en mayor medida los efectos positivos tanto a nivel físico y psicológico de la practica regular de actividad física.

Limitaciones del estudio

El presente estudio presenta una serie de limitaciones que deben ser consideradas a la hora de interpretar los resultados. En primer lugar, el reducido tamaño muestral y que los datos fueron tomados en un centro educativo. Por lo que se debe ser cautelosos a la hora de generalizar los resultados. En este sentido, sería interesante realizar una investigación similar en una muestra mayor y en diversos centros educativos a ser posible de diferentes comunidades autónomas para evitar que variables contextuales puedan en los resultados obtenidos.

Aplicaciones prácticas

Los resultados de la investigación pueden ayudar a que los docentes de Educación Física puedan planificar su intervención didáctica con el propósito de promover las experiencias positivas de los discentes durante las clases fomentando la promoción y la adquisición de estilos de vida activos y saludables. Del mismo modo, se observa la importancia de fomentar aprendizajes experienciales y prácticos para que el alumnado perciba una mayor utilidad de la materia.

5. CONCLUSIONES

A nivel general, las actitudes hacia la Educación Física son moderadamente alta, especialmente en las dimensiones de valoración de la asignatura y el profesor, empatía con el profesor y concordancia con la organización de la asignatura. Los chicos valoraron más positivamente todas las dimensiones excepto en la concordancia con la organización de la asignatura. Los valores de actividad física fueron significativamente superiores en chicos en comparación con las chicas. Del mismo modo, el nivel de actividad física en los estudiantes de primer y segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria fueron significativamente mayores que en los discentes de tercer y cuarto curso. Finalmente, el nivel de actividad física correlacionó positivamente con las dimensiones empatía con el profesor y la asignatura, la concordancia con la organización de la asignatura y la preferencia por la educación física y el deporte y negativamente con la dificultad de la Educación Física.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aznar, S., Naylor, P. J., Silva, P., Pérez, M., Angulo, T., Laguna, Lara, M., y López-Chicharro, J. (2010). Patterns of physical activity in Spanish children: A descriptive pilot study. *Child: Care, Health and Development*, 37(3), 322-328.
2. Battista, J., Nigg, C.R., Chang, J.A., Yamashita, M. y Chung, R. (2005). Elementary after school programs: an opportunity to promote physical activity for children. *Californian Journal of Health Promotion*, 3 (4), 108-118.
3. Beltrán-Carrillo, V.J.; Devís-Devís, J. y Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 12 (45) pp. 122-137.
4. Blázquez, D. (2019). *Obesidad y sedentarismo infantil ¿Qué hacemos?: propuestas y actividades para la edad escolar*. Barcelona, Inde.
5. Cano, A., Pérez, I., Casares, I. y Alberola, S. (2011). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA. *Anales de Pediatría*, 74 (1), 15-24.
6. Dimitri, P., Joshi, K. & Jones, N. (2020). Moving more: physical activity and its positive effects on long term conditions in children and young people. *Archives of Disease in Childhood, Published Online First*.
7. Gálvez, A. A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia*.
8. García-Pone, A. Alfonso-Asencio, M., Courel, J. y Sánchez-Alcaraz, B.J. (2020). Influencia del estado de protección familiar la imagen corporal, el autoconcepto y el nivel de actividad física en adolescentes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 62, 106-117.
9. Gil, P., Cuevas, R., Contreras, O., y Díaz, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*, 40(3), 115-124
10. Gómez, S. F., Lorenzo, L. Ribes, C. y Homs, C. (2019). *Estudio Pasos 2019*. Barcelona, Gasol Foundation.

11. Gutiérrez, M. (2017). Efecto de las actitudes hacia la Educación Física sobre los motivos de práctica deportiva fuera del horario escolar. *Sportis Sci J*, 3 (1), 123-140.
12. Gutiérrez Sanmartín, M. y Pilsa Doménech, C. (2006) Actitudes de los alumnos hacia la Educación Física y sus profesores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(24), 212-229.
13. Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Pérez-Quero, F. J., y Bracho-Amador, C. (2012). Analysis of motivational profiles of satisfaction and importance of physical education in high school adolescents. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(4), 614-623.
14. Hernando, A., Oliva, A., y Pertegal, M. A. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention*, 22(1), 15-23.
15. Loprinzi, P.D., Cardinal, B. J. Cardinal, M. K. & Corbin, C. B. (2018). Physical Education and Sport: Does Participation Relate to Physical Activity Patterns, Observed Fitness, and Personal Attitudes and Beliefs? *American Journal of Health Promotion*, 32 (3), 613-620.
16. Martínez-Gómez, D., Martínez-De-Haro, V., Del-Campo, J., Zapatera, B., Welk, G. y Villagra, A. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517.
17. Molinero, O., Martínez, R., Garatachea, N., y Márquez, S. (2010). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: Diferencias mediadas por la participación deportiva y el día de la semana. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 103-116.
18. Montero, I. y León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (3), 847-862.
19. Moreno, J.A. y Cervelló, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: Su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 21, 345-362.

20. Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación física. *Revista internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 14 (1), 33-51.
21. Moreno, J. A., y Hellín, M. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *Revista electrónica de investigación educativa*, 9(2), 1-20.
22. Moreno, J. A., Martínez-Galindo, C., Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3 (2), 20-43.
23. Moreno, J. A., Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 11(2), 14-28.
24. Perlman, D. (2012). The influence of the Sport Education Model on amotivated students' in-class physical activity. *European Physical Education Review*, 18(3), 335-345.
25. Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington DC, Department of Health and Human Services.
26. Prieto Andreu, J.M. (2019). Preferencia de los escolares hacia la Educación Física, práctica de actividad física y rendimiento matemático. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 424, 33-44.
27. Prochaska, J.J., Sallis, J.F. y Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 155, 554-559.
28. Ramos, P., Jiménez-Iglesias, A., Rivera, F. y Moreno, C. (2016) Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16 (62), 335-353
29. Sánchez-Alcaraz, B.J., Bejerano, A., Valero, A., Gómez, A., Courel, J. (2018). Deportividad, disfrute y actitudes hacia la Educación Física de los estudiantes de Educación Secundaria. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 20(2-3), 319-340.

30. Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J., Calabuig, V., Gómez-Mármol, A. Valero, A. y Alfonso-Asencio, M. (2018). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes. *Acción motriz*, 21, 7-14.
31. Sánchez-Alcaraz, B. J., Gómez-Mármol, A., Valero, A., y De la Cruz, E. (2013). Aplicación de un programa para la mejora de la responsabilidad personal y social en las clases de Educación Física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 121-129.
32. Sánchez-Alcaraz, B.J. y Gómez-Mármol, A. (2015). Influencia del disfrute con la práctica deportiva en el desarrollo de actitudes positivas hacia la educación física. *Tándem, Didáctica de la Educación Física*, 48, 56-62.
33. Tammenlin, T., Ekelund, U., Remes, J. y Nayha, S. (2007). Physical activity and sedentary behaviours among Finnish youth. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 39, 1067-1074.
34. Wu, X.Y., Han, L.H., Zhang, J.H., Luo, S., Hu, J.W. & Sun, K. (2017) The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE* 12(11), 1-29.