



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Primaria

TRABAJO FIN DE GRADO

**EDUCACIÓN FÍSICA Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO: INVESTIGACIÓN SOBRE LAS
ACTITUDES DEL ALUMNADO**

Presentado por Mario Calavia Romanos

Tutelado por: Pablo Del Val Martín

Soria, 19/06/2025

RESUMEN

Hoy en día, la Educación Física tiene un vínculo directo con la salud y sobretodo con los jóvenes que se encuentra dentro del contexto escolar. Últimamente, se ha podido observar como la Educación Física influye sobre el rendimiento académico del estudiantado. Este Trabajo de Fin de Grado, mediante un enfoque cuantitativo, va a tratar de analizar la percepción que tienen los estudiantes hacia esta asignatura, teniendo en cuenta variables como pueden ser la motivación, utilidad de los contenidos y comparación con otras áreas del currículo. El estudio se ha realizado en el Colegio Escolapias Soria, donde se pueden observar diferencias en cuanto a resultados de los ciclos que componen Educación Primaria. Mediante el contraste con otras investigaciones relacionadas con el mismo tema, se va a tratar de obtener conclusiones acerca del valor que posee la Educación Física en el ámbito escolar y de esta forma, establecer propuestas de intervención educativa que ayuden a impulsar su valor.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, Rendimiento Académico, Actitudes del Estudiantado, Currículo.

ABSTRACT

Today, Physical Education has a direct link to health, especially for Young people in the school setting. Recently, it has been observed how Physical Education influences student academic performance. This Final Degree Project, using a quantitative approach, will attempt to analyze students's perceptions of this subject, taking into account variables such as motivation, the usefulness of the content, and comparisons with other areas of the curriculum. The study was conducted at the Escolapias Soria School, where differences in outcomes can be observed across the Primary Education cycles. By comparing it with other research related to the same topic, we will attempt to draw conclusions about the value of Physical Education in the school setting and, in doing so, establish proposals for educational interventions that help promote its value.

KEYWORDS

Physical Education, Academic Performance, Student Attitudes, Curriculum

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN	5
2.OBJETIVOS	7
3. MARCO TEÓRICO	8
3.1. INTRODUCCIÓN AL MARCO TEÓRICO	8
3.1.1. Justificación del marco teórico.....	8
3.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	9
3.2.1. Definición y objetivos de la Educación Física	9
3.2.2. Componentes y contenidos de la Educación Física escolar	10
3.3. EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	11
3.3.1. Definición y factores que lo afectan.....	11
3.3.2. Medición y evaluación del rendimiento académico	12
3.4. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y FUNCIÓN COGNITIVA	13
3.4.1. Bases neurofisiológicas del ejercicio y el cerebro.....	13
3.4.2. Impacto del ejercicio físico en la memoria, atención y concentración.....	13
3.4.3. Actividad física y salud mental: estrés, ansiedad y motivación	14
3.5. SEDENTARISMO EN LA POBLACIÓN ESCOLAR	15
3.5.1. Concepto y causas del sedentarismo infantil.....	15
3.5.3. Datos actuales sobre niveles de actividad física en escolares	17
3.6. ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO ESCOLAR.....	17
3.6.1. Integración de la actividad física en otras asignaturas	17
3.6.2. Implicación de la comunidad educativa	18
3.7. INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	19
3.7.1. Estudios empíricos y hallazgos relevantes	19
3.7.2. Diferencias por edad, género y nivel educativo	20
3.8. RESUMEN DEL MARCO TEÓRICO	20
3.8.1. Principales conclusiones	20
3.8.2. Implicaciones para el estudio actual.....	22
4. MARCO METODOLÓGICO	23
4.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
4.2. TIPO DE ESTUDIO.....	24
4.3. CONTEXTO Y PARTICIPANTES.....	25

4.4- INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS	26
4.5. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN.....	28
4.6. HERRAMIENTAS DE ANÁLISIS	29
4.7 ANÁLISIS DE DATOS.....	30
4.8. PROPUESTAS DE MEJORA O DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	54
5. CONCLUSIONES	56
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS.....	61

1.INTRODUCCIÓN

A través de este Trabajo de Fin de Grado se va a analizar la influencia que tiene la Educación Física sobre el rendimiento académico del estudiantado de Educación Primaria, teniendo en cuenta la percepción de los alumnos hacia esta asignatura. Por ello, se va a proceder a realizar una investigación cuantitativa basada en las actitudes, motivaciones y valoraciones del estudiantado en base a esta materia, así como el papel que tiene sobre el rendimiento académico.

Esta investigación va a tratar de descubrir la dimensión educativa, emocional y formativa que posee la Educación Física dentro del centro escolar de Escolapias Soria, con el fin de descifrar si una percepción positiva hacia la materia puede estar asociada a un mejor rendimiento académico. Mediante el uso del CAEF (Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física) y un análisis entre los ciclos que componen la Educación Física, se van a tratar de obtener conclusiones y pensar sobre el rol que posee la Educación Física en la trayectoria escolar del estudiantado.

Este estudio busca mostrar la importancia de la Educación Física impulsor de bienestar, factor emocional y desarrollo general, estableciendo propuestas de intervención educativa para revalorizarse y tener el papel que se merece dentro del currículo escolar

La ejecución de este Trabajo de Fin de Grado tiene por objetivo responder a una razón a nivel personal y vocacional. Como estudiante que he sido, he podido apreciar cómo la Educación Física ha supuesto un aspecto importante en mi formación educativa, no solo por el aspecto lúdico que todos conocemos sino también por su habilidad para mejorar el bienestar general, el trabajo en equipo y el rendimiento a nivel académico. Este hecho ha supuesto que la Educación Física despierte en mí un gran interés personal a nivel pedagógico así como la motivación y ganas de poder ser docente en un futuro desarrollando esta área.

Hoy en día, la Educación Física posee un papel importante debido a la aparición de aspectos como el sedentarismo infantil, el escaso tiempo dedicado a la realización de ejercicio físico, el estrés o la desmotivación académica. Tal y como figura en el periódico británico *THE GUARDIAN* en el artículo “*Gran Bretaña tiene 7.000 profesores menos de Educación Física desde las Olimpiadas de 2012*”, esta materia está tomando un papel secundario o no está valorada como se debería provocando así un auténtico problema sobre el pensamiento potencial o status de esta asignatura como instrumento de desarrollo general para el estudiantado.

Por ello, este TFG se va a basar en el análisis de las actitudes de los alumnos de Educación Primaria respecto a la Educación Física, tratando de entender cómo se vive esta área en los diferentes ciclos escolares y descubriendo su vinculación con el rendimiento académico. Aparte de mostrar datos significativos sobre la valoración que otorgan los alumnos, vamos a tratar de idear propuestas de mejora o de intervención educativa que revaloricen esta materia como se debe.

En conclusión, esta investigación trata de participar en la reflexión sobre el rol que posee a día de hoy la Educación Física en los centros educativos, recalcando su función más allá de lo que a lo físico se refiere y haciendo hincapié en el impacto positivo en cuanto a lo emocional, social y el rendimiento académico del estudiantado

2.OBJETIVOS

- GENERAL
Estudiar las actitudes del estudiantado de Educación Física respecto al área de Educación Física en el contexto escolar y su vinculación con el rendimiento académico, observando y tratando la influencia sobre los procesos de enseñanza aprendizaje así como la puesta de estrategias para fortalecer el carácter formativo
- ESPECÍFICOS
 1. Reconocer y caracterizar las actitudes del estudiantado de los ciclos que componen Educación Física respecto a Educación Física
 2. Realizar comparaciones de las actitudes de los alumnos hacia la Educación Física observando posibles diferencias respecto a la edad y el ciclo formativo en el que se ubican
 3. Llevar a cabo una propuesta de intervención educativa que ayude en la mejora de la percepción académica y formativa de la Educación Física

3. MARCO TEÓRICO

3.1. INTRODUCCIÓN AL MARCO TEÓRICO

3.1.1. Justificación del marco teórico

El marco teórico tiene como objetivo poner en conocimiento los fundamentos que conforman el objeto de estudio: La influencia de la Educación Física sobre el rendimiento académico en etapas escolar. Para ello, hemos hecho uso de diferentes fuentes y artículos de investigación actuales con los que podemos trabajar y obtener conclusiones sobre si se produce una gran influencia o al contrario no afecta.

Tradicionalmente, esta área dedicada al estudio y desarrollo del cuerpo humano ha tenido un papel secundario en comparación con el resto de áreas o asignaturas que tienen un carácter troncal como matemáticas o lengua castellana. Sin embargo, la sociedad está evolucionando y cada vez hay más progresos a nivel neurológico, pedagógico y psicológico en los que se demuestra la importancia y la relación que hay entre tener un buen bienestar a nivel físico y el rendimiento académico. A día de hoy hay cada vez más investigaciones acerca de este tema en el que se obtienen resultados que reafirman positivamente la relación ejercicio-rendimiento como cita Miguel A. Conde y Pablo Tercedor Sánchez en su estudio sobre *“La actividad física, la educación física y la condición física pueden estar relacionadas con el rendimiento académico y cognitivo en jóvenes”*, sobre todo en el entorno escolar ya que son las etapas en las que se establecen hábitos de vida saludables y procedimientos cognitivos primordiales que favorecen los procesos de aprendizaje.

A su vez, el rendimiento académico ya no solo se basa únicamente en las calificaciones que se obtienen a través de pruebas estandarizadas sino que a día de hoy ya entran en juego otros aspectos como la capacidad de atención, motivación, comportamiento en clase y las capacidades a nivel cognitivo y emocional que se poseen.

Del mismo modo, vamos a tratar un tema que hoy está dando mucho que hablar y con toda la razón: El sedentarismo, tal y como se puede apreciar en investigaciones como la de Patricia Solís García y Víctor Borja González sobre *“Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria”*. Este estilo de vida está aumentando cada vez más debido a la utilización excesiva de las pantallas, disminución de espacios de ocio y el poco tiempo que se dedica a la actividad física durante la jornada escolar. Por tanto, este concepto se convierte en una prioridad urgente a nivel

educativo con el objetivo de analizar y valorar el impacto que tiene la Educación Física durante las etapas escolares

Al respecto, este marco teórico engloba diversos apartados que permiten tratar los aspectos relacionados entre ejercicio físico y rendimiento académico. Empieza con lo que se entiende por Educación Física y rendimiento académico, para posteriormente adentrarse en artículos que abordan la influencia que tiene la realización de ejercicio físico en relación con la función cognitiva. A continuación, se tratará el tema del sedentarismo en el entorno escolar para terminar presentando ciertas evidencias empíricas y hallazgos relevantes que muestran como la Educación Física, en definitiva, afecta positivamente en el rendimiento académico de los alumnos.

3.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

3.2.1. Definición y objetivos de la Educación Física

En el mundo educativo, la educación física es un área pedagógica ubicada dentro del sistema educativo y que tiene como principal objetivo el de aportar al completo desarrollo de las personas mediante una serie de actividades de carácter corporal y motriz. Tal y como nos muestra el Ministerio de Educación y Formación Profesional, esta materia fomenta la adquisición de diversas competencias ya sean motoras, de carácter social, afectiva y por último social a través de la actividad física, así como la adquisición de hábitos saludables y activos.

Desde un punto de vista teórico, podemos decir que la Educación Física es un instrumento educativo a través del cual se hace uso del movimiento con el fin de mejorar a nivel físico, mental y social. Esta materia no solo se basa en la mejora de aspectos físicos, sino que también se focaliza en el desarrollo de aspectos fundamentales para el día a día como pueden ser la convivencia, la autonomía del alumnado, la responsabilidad o el desarrollo emocional de forma adecuada.

Los objetivos con los que trabaja la Educación Física están estrechamente relacionados con el desarrollo del alumnado tal y como nombra Blázquez Sánchez (2016) en su estudio sobre *“La didáctica de la Educación Física”*, por lo que a continuación podemos encontrar una serie de objetivos vinculados con este tema:

- La mejora de habilidades físicas ya sea de carácter básico o específico mediante las cuales vamos a poder obtener una gran productividad a nivel corporal

- El fomento de hábitos saludables, realizando actividades físicas con las que podamos evitar o prevenir la aparición de enfermedades y a su vez tratar de conseguir en su máxima eficacia el bienestar integral.
- El progreso en cuanto a lo que sociabilidad se refiere, haciendo uso de herramientas como el trabajo en equipo, la empatía por los compañeros, el respeto mutuo así como por las normas predeterminadas y la disciplina en el ámbito deportivo
- La mejora a nivel emocional (autonomía y confianza hacia sí mismo) del propio estudiantado, destacando aspectos como la creatividad, expresión corporal y el equilibrio emocional en momentos que requieran de la realización de movimientos
- Apoyar la inclusión, así como la atención a la diversidad, tratando de adaptar las actividades a ejecutar al grupo en general con el objetivo de que se produzca un aprendizaje y participación de manera igualitaria

3.2.2. Componentes y contenidos de la Educación Física escolar

La Educación Física a nivel educativo está ubicada en base a una serie de factores a través de los cuales el objetivo común es el del desarrollo completo del estudiantado, fomentando el desarrollo de diversas actitudes como la motora, física, mental, social y afectiva, tal y como hemos nombrado en el punto anterior. Esta materia se apoya en principios pedagógicos, los cuales tratan de desarrollar personas activas, con autonomía y con un gran grado de responsabilidad, haciendo uso de su cuerpo y de los movimientos de este como factor de aprendizaje.

En los centros escolares, los contenidos que engloban esta área cambian según el ciclo en el que te encuentres, es decir, van a tener en común el fin último por el que se realiza esta asignatura. Por ello, los principales contenidos que se llevan a cabo y los cuales se encuentran ubicados en el currículo del Ministerio de Educación y Formación Profesional son los siguientes:

- Habilidades físicas y aptitudes motrices: Desarrollo de contenidos que ayuden a la mejora del rendimiento físico y al conocimiento corporal propio mediante el aumento de resistencia, fuerza, velocidad, coordinación o la flexibilidad
- Capacidades motrices: Obtención y mejora de capacidades de carácter específico ya sea a nivel individual o grupal como por ejemplo golpear, correr, saltar, etc.
- Actividades deportivas y lúdicas: Realización de juegos tradicionales que incentiven el trabajo cooperativo y el respeto hacia las reglas predeterminadas

- Gestualidad corporal: Utilización del cuerpo como vía de comunicación, beneficiando el equilibrio emocional y la mejora de la autoestima
- Práctica de actividades al aire libre: Actividades en el entorno natural, fomentando aspectos como el trabajo cooperativo y el respeto por el medio natural
- Hábitos saludables activos: Educación vinculada a la salud, tratando de inculcar conocimientos de higiene, correcta nutrición, posturas corporales idóneas y el valor de tener un gran bienestar general.

Estos factores están dirigidos a la adquisición de conocimientos relacionados con las competencias clave como puede ser el desarrollo del pensamiento crítico, equilibrio emocional, resolución de situaciones basadas en problemas o el trabajo grupal. Por lo tanto, podemos decir que la Educación física es un área que participa en la consecución de objetivos generales dentro del sistema educativo y siempre desde un punto de vista igualitario e inclusivo.

3.3. EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

3.3.1. Definición y factores que lo afectan

El rendimiento académico lo podemos definir como el conjunto de conocimientos o habilidades que el alumnado debe adquirir durante su etapa escolar y el cual es calificado mediante pruebas, observación directa, etc.

El rendimiento académico no siempre va a tener resultados positivos como se puede apreciar en la investigación realizada por Coral González Barbera, Joaquín Caso Niebla, Karla Díaz López y Mónica López Ortega sobre “*Rendimiento Académico y factores asociados. Aportaciones de algunas evaluaciones a gran escala*”, ya que puede haber varios elementos que afecten de manera considerable al mismo y como pueden ser los siguientes:

- Elemento personal: Este elemento engloba varios conceptos como la motivación, formas de estudio, la autoestima y las capacidades a nivel cognitivo del estudiantado. A su vez, dentro de este elemento también contamos con el entorno familiar en el cual hay que tener en cuenta aspectos como el nivel educativo que poseen los progenitores, la ayuda en el ámbito residencial y por supuesto, la situación socioeconómica en la que se encuentre la familia
- Elementos escolares: Estrategias metodológicas utilizadas por el profesorado así como la relación con el mismo y ambiente que hay dentro del aula, son factores que pueden afectar de manera significativa

- Elemento contextual: Este elemento hace referencia a la sociabilidad o a la posibilidad de obtención de material didáctico.

Debemos de tener en cuenta estos elementos ya que van a jugar un papel primordial a la hora de crear estrategias educativas que afecten positivamente al proceso de aprendizaje y a su vez desaparezcan las desigualdades poco a poco con el objetivo de obtener una enseñanza equitativa.

3.3.2. Medición y evaluación del rendimiento académico

El proceso de evaluación y medición del rendimiento académico está compuesto por diferentes procedimientos, los cuales, poseen un gran valor dentro del entorno educativo ya que ayudan a valorizar la forma en la que el estudiantado supera los objetivos que aparecen en el currículo. Mediante estos procedimientos se recoge la información necesaria para mejorar el proceso de enseñanza, el proceso de intervención y de la toma de decisiones vinculado al desarrollo de los alumnos.

La medición hace referencia a la obtención de resultados de carácter cuantitativo sobre los procesos de aprendizaje, haciendo uso normalmente de herramientas como pruebas, exámenes o rúbricas de medición. La evaluación tiene un carácter más integrador que a parte de medir, trata de interpretar los datos recogidos y tomar decisiones a partir estos sobre el valor del aprendizaje llevado a cabo. Este concepto se puede dar de diferentes formas tal y como se nombran en la investigación de la Dra. María Margarita Rosales Mejía sobre el *“Proceso evolutivo: evaluación sumativa, evaluación formativa y Assessment su impacto en la educación actual”*: Evaluación diagnóstica (al comienzo del proceso de aprendizaje), formativa (Durante el proceso de aprendizaje) y sumativa (a la conclusión del proceso de aprendizaje)

La evaluación se encuentra en un proceso de evolución continua, pero a día de hoy se hace más hincapié en un proceso de evaluación basado en el alumno, es decir, mediante el uso de herramientas como la autoevaluación, la coevaluación o la evaluación formativa, a través de las cuales se trata de mejorar aspectos como la autorregulación, el pensamiento crítico o el compromiso con el aprendizaje. En conclusión, una evaluación completa sobre el rendimiento académico ayuda a valorar lo aprendido mejorando la condición del proceso de aprendizaje y fomentando una enseñanza igualitaria.

3.4. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y FUNCIÓN COGNITIVA

3.4.1. Bases neurofisiológicas del ejercicio y el cerebro

La realización de actividad física, sobre todo a nivel aeróbico, genera efectos de carácter positivo sobre lo que es el motor de nuestro cuerpo, el cerebro de tal manera que incide de forma directa sobre nuestro rendimiento mental. Siguiendo con este tema, la estimulación de la neurogénesis es primordial para el proceso de aprendizaje, así como para el rendimiento cognitivo y como cita Anya Doherty y Anna Forés Miravalles en su hipótesis-teoría sobre “*Actividad física y cognición: inseparables en el aula*”.

Aparte de la neurogénesis, la realización de ejercicio también produce una estimulación en cuanto a la vascularización cerebral de tal manera que se produce un incremento en el flujo sanguíneo y gracias a ello se produce una mayor cantidad de oxígeno y nutrientes que van directamente al tejido neuronal. Este proceso está vinculado con mejorías en funciones de carácter ejecutivo como bien puede ser la atención permanente o la memoria de trabajo.

3.4.2. Impacto del ejercicio físico en la memoria, atención y concentración

Como hemos nombrado en el punto anterior, la realización de actividad física produce efectos positivos a nivel cognitivo en relación a los procesos de aprendizaje, sobre todo a nivel memorístico, de concentración y en cuanto a la atención como cita Bárbara González-González en su estudio sobre “*El efecto semanal de Actividad Física de alta intensidad en la atención, concentración y memoria en Adolescentes*”

Tratando estos 3 factores detenidamente, podemos decir que la memoria es un factor primordial ya que está comprobado que mediante la realización usual de ejercicio físico se produce una mejoría a la hora de la retención de información así como de la recuperación de conocimientos previos produciendo así una consolidación de conocimientos más formal. De esta forma, realizando ejercicio físico especialmente aeróbico, se fomenta el reforzamiento de la memoria mediante diversos mecanismos de carácter fisiológico. Entre la gran variedad de efectos que se producen, está la estimulación de la zona con la cual se vinculan los procesos de aprendizaje que es el hipocampo. Por tanto, la realización habitual de actividad física promueve el desarrollo del volumen de esta zona de cerebro formando así nuevas neuronas que contribuyen a lo dicho.

Mediante la realización de actividad física también se libera lo que se conoce como Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro, la cual es una proteína que juega un papel fundamental sobre todo en cuanto a la consolidación sólida de conocimientos y como se puede ver en el estudio de Fernando Maureira Cid sobre la “*Plasticidad sináptica, BDNF y Ejercicio Físico*”

En cuanto a lo que atención se refiere, la realización de práctica física ayuda a mantenerla de manera continuada y a la elección de los estímulos importantes. Por ello, podemos decir que incluso realizando sesiones físicas de poca duración de tiempo puede producir beneficios a nivel atencional.

Por último, la concentración es un factor positivo que se produce a la hora de realizar ejercicio de tal manera que ayuda a que se produzca un equilibrio emocional y una bajada de los impulsos, lo que permite a los alumnos centrarse en lo que realmente importa y es importante a nivel académico. Este factor provoca una mejora en la resistencia al aburrimiento y una menor distracción a nivel cognitivo.

3.4.3. Actividad física y salud mental: estrés, ansiedad y motivación

La actividad física está estrechamente relacionada con la salud mental y con los factores que engloban a esta como el estrés, la ansiedad o la motivación, por ello debemos decir que la realización habitual de ejercicio físico dada desde el ámbito educativo juega un papel importante en cuanto a la mejora del bienestar cognitivo del alumnado. Estos factores se deben gestionar correctamente ya que si no se hace así puede provocar efectos negativos a nivel académico.

Hay estudios como el de Ekaterina del Conde Schnaider, Cinthya Vanessa López-Sánchez y Pedro Wolfgang Velasco Matus en “*Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental*”, que han mostrado como la realización de actividad física reduce el estrés y sobre todo en el ámbito escolar donde las exigencias por parte de los docentes pueden llevar a situaciones que produzcan un cierto grado de estrés, así como una gran presión a nivel emocional. Por ello, la práctica de Educación Física supone un espacio temporal en el que los alumnos pueden olvidarse de las tensiones relacionadas con las exigencias académicas y así fomentar un estado cognitivo más favorable.

Otro factor a tener en cuenta es el de la reducción de la ansiedad, ya que mediante la realización de ejercicio físico se produce una bajada de la tensión que mejora el estado de ánimo y la hiperactividad relacionada a la ansiedad.

El último factor es del aumento de la motivación a nivel intrínseco de cara al proceso de aprendizaje, al producir hechos exitosos y sobre todo hacia la superación a nivel personal y al disfrute. Cuando el estudiantado se encuentra en situaciones físicas que le llama la atención se produce un aumento de la motivación de manera significativa y gracias a ello se puede producir un proceso de transferencia hacia el resto de las áreas. En resumen, la incidencia positiva del ejercicio físico sobre la salud mental mejora la importancia que posee esta área tanto como contenido formativo como instrumento para crear situaciones emocionales que provoquen un aprendizaje adecuado.

3.5. SEDENTARISMO EN LA POBLACIÓN ESCOLAR

3.5.1. Concepto y causas del sedentarismo infantil

El sedentarismo infantil se basa en un comportamiento pasivo en el cual no se realiza ejercicio físico de manera usual al igual que la realización de actividades que no poseen ningún beneficio como el uso abusivo de aparatos digitales o el estar sentado durante largos lapsos de tiempo. Este hecho ha aumentado durante los últimos años y está influido por cuatro tipos de factores: social, ambiental, tecnológico y cultural.

El concepto sedentarismo, se puede dar por multitud de causas pero si tenemos que destacar algunas y sobre todo a día de hoy ya que vivimos en un mundo cada vez más digitalizado, tenemos que destacar la gran cantidad de tiempo dedicada al uso de dispositivos digitales, la falta de lugares para la realización de actividad física en un entorno al aire libre, la reducción de oportunidades de movimiento en el día a día escolar, la vida familiar o la no realización de estas actividades extraescolares relacionadas con el ámbito físico.

Los defectos del sedentarismo en el caso de los escolares son muchos ya que a nivel fisiológico se corre un mayor riesgo de contraer enfermedades de tipo metabólico, problemas relacionados con la obesidad o desfases en el desarrollo motor. También se pueden dar problemas en el ámbito cognitivo y emocional, provocando un aislamiento social de las personas con las que se compartían experiencias usualmente o problemas de regulación emocional dificultando la gestión sobre las propias emociones sin comprenderlas ni manejarlas de forma efectiva.

El sedentarismo está vinculado con una escasa capacidad de atención, un mayor grado de fatiga y la reducción del rendimiento cognitivo. Por ello, la Educación Física a nivel escolar se muestra como un aspecto “protector” a la hora de inculcar aspectos hábitos que contrarresten los productos dados por la inactividad.

Actualmente, según los estudios y la observación directa sobre los alumnos, se puede apreciar un incremento en el número de adolescentes relacionados con el sedentarismo y es que prefieren hacer uso de dispositivos digitales antes que realizar ejercicio físico como indican María José Muñoz Sancho, Pablo Sebastián Muñoz Sancho y José Rodrigo Pumagualli Carrasco en su *“Análisis comparativo de normativas internacionales sobre la gestión del tiempo de pantalla en las escuelas”*. Todo ello implica que no se produzca gasto energético y los lleve a estar en una situación de sedentarismo preocupante. Hoy en día, la no realización de actividad física tiene una alta incidencia.

Como podemos ver, la tecnología está evolucionando progresivamente y esto implica un mayor número de distracciones que se relacionan con la escasez de movimiento corporal ya sea tanto para adolescentes como para adultos. Estas apps o juegos de plataformas de internet cada vez son más llamativos y como hemos nombrado anteriormente esto implica alejarse cada vez más de la realización de actividad física dando lugar a multitud de consecuencias físicas a causa del sedentarismo como citan Patricia Solís García y Víctor Borja González en su investigación sobre *“Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria”* y como pueden ser las siguientes:

Sobrepeso y obesidad: Esto se debe a la reducción del gasto energético que se debe producir diariamente provocando así un desequilibrio ingesta-consumo calórico.

Manifestación de ciertas enfermedades en edades tempranas: La no realización regular de actividad física puede provocar la aparición de ciertas enfermedades o problemas a nivel corporal como puede ser la diabetes tipo 2, la debilidad postural o la baja densidad ósea

Dificultades relacionadas con las articulaciones: Se produce una menor lubricación natural de las articulaciones, lo que lleva a una reducción de la elasticidad de los tejidos, así como una mayor rigidez en cuanto al rango de movimiento

Al igual que consecuencias a nivel físico, el sedentarismo también puede provocar consecuencias significativas a nivel cognitivo relacionadas con reducción de funciones ejecutivas importantes como déficit de atención, reducción de la capacidad memorística de trabajo o dificultades en el proceso de aprendizaje.

3.5.3. Datos actuales sobre niveles de actividad física en escolares

Según los estudios por parte de la OMS (Organización Mundial de la Salud), los datos actuales relacionados con la realización de actividad física por parte de los estudiantes son preocupantes ya que más del 80% de los adolescentes no realizan el tiempo diario recomendado de actividad física. Destacar la comparativa entre géneros, en la cual el género masculino tiene un 78% de inactividad por el 85% que se da dentro del género femenino.

Como hemos nombrado anteriormente, la inactividad física en edades tempranas puede provocar problemas a nivel saludable como el aumento de grasa corporal, deterioración de la salud cardiometabólica, deterioro de la apariencia física, problemas relacionados con la sociabilidad y problemas de sueño.

Un dato llamativo es la cantidad de tiempo que los alumnos están sentados fuera del centro escolar ya que muchos de ellos superan la barrea de las 6 horas diarias teniendo una actitud sedentaria. Ello conlleva a tener problemas a nivel saludable y mental. Un factor a tener en cuenta es la situación que se vive en los centros escolares a día de hoy y es que la gran mayoría solo realizan 1 o 2 sesiones de Educación Física a la semana, algo contradictorio si queremos evitar la aparición de alumnos sedentarios.

Con el fin de reducir de acabar con este tema, la OMS se ha propuesto disminuir los datos nombrados previamente en un 15% con vistas al año 2030 respecto a los datos que se obtuvieron en el 2010.

Estos resultados muestran la necesidad que se tiene por tomar medidas y aplicar programas que motiven a los adolescentes a realizar actividad física con el fin de promover unos hábitos de vida saludable y evitar enfermedades relacionadas con el sedentarismo infantil.

3.6. ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CENTRO ESCOLAR

3.6.1. Integración de la actividad física en otras asignaturas

Una táctica para promover la Educación Física en el entorno escolar es la integración del ejercicio físico en otras áreas del currículo. Esta estrategia nos ayuda a acabar con la concepción que tenemos del modelo tradicional de aprendizaje y beneficia la comprensión del desarrollo del alumnado en la que el cuerpo y rendimiento académico están relacionados.

La neuroeducación (ciencia que estudia la relación cerebro-procesos de aprendizaje) nos muestra como al incorporar aspectos físicos en materias como matemáticas, lengua o ciencias sociales-naturales pueden ayudar a mejorar la motivación del alumno y por consecuencia su rendimiento académico.

Algunos aspectos relacionados con el movimiento a trabajar con otras áreas pueden ser los siguientes: En matemáticas, podemos trabajar los diferentes contenidos haciendo ejercicio físico como por ejemplo realizar actividades de conteo mediante saltos o resolver problemas a través de distancias tiempos, es decir, llevando los problemas matemáticos a situaciones reales. En lengua castellana, podemos realizar dramatizaciones sobre obras que requieran de movimiento o de expresión corporal. En ciencias naturales-sociales, podemos realizar experimentos que conlleven la capacidad motora y observación, así como realizar actividades en el medio natural y que requieran de andar para completarlas como por ejemplo la observación directa de los diferentes tipos de flores que podemos encontrar

De esta manera se pueden diseñar multitud de situaciones de aprendizaje en diferentes áreas en las que se produzca una combinación de aprendizaje cognitivo-físico con el fin de mejorar el rendimiento académico del estudiantado.

3.6.2. Implicación de la comunidad educativa

Gran culpa de la influencia positiva que tiene la Educación Física sobre el rendimiento académico es debido a la participación general de la comunidad educativa en la cual se incluyen alumnos, familias, docentes y equipo directivo.

El estudiantado es el protagonista de este proceso, en el cual deben participar activamente en las actividades que requieran de ejercicio físico y así desarrollarán hábitos de vida saludables que conllevará a obtener un buen rendimiento académico.

Por parte del equipo docente, estos juegan un papel fundamental ya que deben participar e idear estrategias para la inserción de la Educación Física en las diferentes áreas que conforman el currículo.

Las familias también tienen un rol importante ya que tratan de reforzar los hábitos saludables mediante la promoción del ejercicio físico fuera del centro escolar y sobre todo valorando la importancia de que sus hijos tengan un desarrollo integral.

Por último, el equipo directivo debe favorecer las iniciativas que se propongan por el resto de la comunidad educativa dando opciones para el uso de espacios, materiales y tiempos necesarios.

3.7. INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

3.7.1. Estudios empíricos y hallazgos relevantes

A día de hoy, se han realizado numerosos estudios empíricos acerca de cómo influye la educación física sobre el rendimiento académico y en todos ellos se ha dado una vinculación positiva entre estos dos factores ya sea a nivel internacional o nacional. Las pruebas empíricas no solo reflejan ventajas positivas en el ámbito físico y emocional sino que a su vez relaciona también mejoras a nivel cognitivo y sobre todo académicas en cuanto al rendimiento escolar de los alumnos.

Un gran ejemplo que certifica la relación entre estos dos conceptos, fue el estudio que se llevó a cabo en una escuela de Educación Primaria en el municipio de Querétaro (México). Este estudio tuvo una duración de 9 meses y fue aplicado a un total de 73 alumnos. Para su realización se hizo uso de una metodología de carácter cuantitativo, obteniendo resultados a partir de una serie de cuestionarios (los cuales tenían un alto coeficiente de fiabilidad). Aparte de estos cuestionarios, se realizaron encuestas sobre el nivel socioeconómico que poseían las familias del estudiantado, una serie de actividades físicas diseñadas exclusivamente para valorar la coordinación motriz que poseían estos y un instrumento para medir el rendimiento académico. Tras la obtención de resultados se pudo apreciar una relación significativa entre la educación física y el rendimiento académico así como una estrecha vinculación entre actividad física regular con progresos a nivel cognitivo y emocional.

A nivel nacional, uno de los estudios más valorados fue el de Castro, Pérez, Cachón, Zagalaz y Sánchez, los cuales estudiaron la relación que hay entre la condición física o realización de actividad física con el rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. El objetivo se basaba en observar si la forma física que poseían los estudiantes afectaba de alguna manera a la forma de trabajo respecto a otras áreas y así fue, realizaron comparaciones entre las condiciones físicas de los alumnos y sus calificaciones dentro de las áreas de matemáticas y lengua. Obtuvieron resultados realmente significativos ya que estos mostraron que aquellos alumnos que tenían una buena condición física poseían buenas calificaciones dentro de estas dos materias (sobre todo en matemáticas). De esta forma, las pruebas evidenciaron que los alumnos que poseían una mejor condición cardiorrespiratoria poseían una mayor capacidad cognitiva a la hora de concentrarse o en cuanto a la resolución de problemas.

Los promotores de este estudio llegaron a la conclusión de que las ventajas que se tienen fruto de la realización regular de actividad física no solo poseen beneficios a nivel físico sino que también se producen mejoras a nivel académico y cognitivo.

3.7.2. Diferencias por edad, género y nivel educativo

Las diferencias durante la práctica de ejercicio físico se pueden apreciar en los alumnos dependiendo de factores como la edad, género y el nivel educativo que poseen. Normalmente, los estudios nos muestran que el género masculino practica más deporte que el género femenino. Numerosos aspectos como el social, cultural o educativo cuentan dentro de esta desigualdad. Los tópicos entre niños y niñas y la menor percepción de competencia motriz en las niñas influyen a la hora de que tengan una menor participación en actividades de carácter físico.

En cuanto a lo que edad se refiere, varias investigaciones han reflejado una bajada progresiva de actividad física conforme los alumnos van sumando años. Esto se debe a que conforme van superando etapas escolares, se produce una mayor acumulación de carga escolar, así como una mayor presión académica por lo que se suele apreciar un cambio del juego por el uso de tecnologías ya que como hemos nombrado anteriormente la digitalización cada vez tiene un papel más importante en nuestra sociedad y en la que muchos adolescentes se abastecen de ello.

Respecto al nivel educativo, la planificación curricular y el tiempo dedicado a actividades físicas también cambia conforme se van superando etapas escolares y es que, en los primeros ciclos de vida escolar, el ejercicio físico posee un papel fundamental dentro de la jornada escolar, a diferencia de cursos superiores en los que se produce una disminución de tiempo como de intensidad. Tal y como nombra la OMS (60 minutos diarios de actividad física), esto puede perjudicar al estudiantado para cumplir con los parámetros recomendados por esta organización y ello puede llevar a tener consecuencias negativas respecto a la salud y al ámbito académico.

3.8. RESUMEN DEL MARCO TEÓRICO

3.8.1. Principales conclusiones

Tras la realización de los apartados que componen el marco teórico, he llegado a la conclusión de que la Educación Física juega un papel importante en cuanto al desarrollo integral del estudiantado, afectando ya sea directa o indirectamente sobre su rendimiento académico. Tal y como hemos nombrado, esta área no está solo basada en

la consecución de una buena condición física sino que cumple a su vez otras funciones como puede ser la educativa, formativa o preventiva en cuanto a malos hábitos o enfermedades se refiere. Su aplicación dentro del entorno educativo fomenta la obtención de buenos hábitos, desarrollo de habilidades a nivel social y emocional y mejoras a nivel cognitivo que permiten un proceso de aprendizaje más eficaz.

En lo que a rendimiento académico se refiere, podemos decir que se ve afectado por varios factores ya sean individuales como la motivación o las habilidades cognitivas y por situaciones independientes de uno mismo como puede ser la situación familiar a nivel socioeconómico. Teniendo en cuenta estos factores, la Educación Física se muestra como un medio que estimula el rendimiento haciendo que se produzca un adecuado funcionamiento a nivel cerebral y así poder reducir aspectos que perjudiquen el rendimiento académico del estudiantado como el estrés e incentivando aspectos como la capacidad de atención o concentración.

Los artículos sobre investigaciones acerca de este tema que hemos tratado muestran un vínculo favorable entre Educación Física y rendimiento académico, sobre todo cuando las prácticas son llevadas a cabo con la intensidad recomendada. Los resultados pueden apreciarse de forma directa ya sea mediante el rendimiento a nivel general como en lo que queda reflejado tras la realización de pruebas, sobre todo en aquellas que hemos nombrado anteriormente y que requieren de una mayor capacidad de atención y concentración como son las matemáticas y la lengua. Por tanto, podemos encontrar una asociación ejercicio físico-comportamiento que nos lleva a estar preparados para los procesos de aprendizaje

También se debe nombrar y hacer hincapié en el tema del sedentarismo, algo que personalmente me preocupa ya que cada vez va a más y puede perjudicar a la población educativa ya no solo a nivel académico sino también a nivel saludable.

Por último, tener en cuenta las diferencias relacionadas entre género, nivel educativo y edad ya que estos aspectos pueden influir notablemente en el desarrollo del alumnado y por lo que se deben tomar medidas para adaptar todo y que se pueda participar de forma equitativa en actividades que requieran de movimiento. Por tanto, podemos decir que el concepto cuerpo y el concepto mente no pueden darse como aspectos que no tienen nada que ver, sino que deben de ir de la mano para que se dé un desarrollo integral del alumno.

3.8.2. Implicaciones para el estudio actual

La información dada en este marco teórico nos ayuda a entender la importancia que posee la Educación Física en cuanto al rendimiento académico. En primera instancia, se aprecia que cualquier estudio sobre el rendimiento académico de los estudiantes debe adjuntar funciones relacionadas con el movimiento ya que aparte de incidir a nivel saludable también influye sobre la capacidad de aprendizaje y el bienestar a nivel general como la actitud frente a retos escolares.

Esta visión nos lleva a replantearnos el papel que juega la Educación Física dentro del entorno educativo ya que si miramos atrás, esta área tenía un papel secundario pero actualmente ha cambiado su condición y puede actuar como un complemento para la mejora del rendimiento académico. Por tanto, en este trabajo se muestra una visión integradora y global sobre la educación, en la que el cuidado a nivel físico y cognitivo interactúan conjuntamente para obtener un desarrollo adecuado.

Esta investigación está basada en una urgencia educativa real a través de la cual vamos a tratar de valorizar la importancia de la Educación Física en el sistema educativo promoviendo aptitudes que promuevan la realización de actividad física en los centros escolares ya que a día de hoy es considerado como aspecto fundamental para el desarrollo humano. Teniendo en cuenta las características nombradas en el punto 5 vamos a tratar de realizar una investigación con un carácter inclusivo y adaptativo en el que se neutralicen las necesidades de los alumnos y se aplican las sugerencias propuestas por asociaciones como la OMS para conseguir el bienestar general.

Otro aspecto importante a trabajar es el de crear un ambiente educativo en el que se produzca un aprendizaje dinámico y participativo por parte de la comunidad educativa en su conjunto donde la actividad física no solo esté asociada a la asignatura de Educación Física sino que se vea reflejada en otros espacios o períodos de la jornada escolar.

Por último y para cerrar el marco teórico, se muestran ejemplos de estudios ya sea a nivel nacional o internacional, donde se trata de favorecer la instauración de una educación más saludable, igualitaria y eficaz tal y como muestran los datos tras haber realizado una serie de cuestionarios/pruebas. Por ello, se trata de fomentar un progreso a nivel educativo en el que se valore más la importancia de tener una vida saludable ya que esto ayudará a los alumnos en cuanto a los procesos de aprendizaje.

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque metodológico que hemos utilizado para la realización de este trabajo de fin de grado es de carácter cuantitativo ya que hemos recopilado una serie de datos procedentes de la realización de cuestionarios hechos por el alumnado del colegio Escolapias Soria y está basado en la investigación de datos objetivos y medibles. Este planteamiento es apropiado para realizar investigaciones acerca de hechos vinculados a la enseñanza, ya que nos permite conseguir una cuantificación numérica en cuanto a actitudes y percepciones por parte del estudiantado respecto a áreas específicas del currículo, en nuestro caso, haciendo referencia a la Educación Física.

En esta investigación, se ha hecho uso de un cuestionario estructurado cerrado llamado CAEF (Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física) como herramienta para la recopilación de datos y el cual cuenta con un total de 56 ítems originalmente y ha sido ideado por Juan Antonio Moreno Murcia en el año 2003 y que por ende pertenece a la Revista Española de Educación Física. Este ha sido creado para valorar las actitudes del estudiantado respecto a la asignatura de Educación Física mediante un conjunto de afirmaciones a las que han tenido que responder haciendo de uso de una escala Likert compuesta de las siguientes opciones: en desacuerdo, algo de acuerdo, bastante de acuerdo y totalmente de acuerdo. Una vez respondidas por los alumnos, se adquieren datos sólidos que van a contribuir a la instauración de técnicas estadísticas descriptivas así como a establecer relaciones entre los diferentes ciclos que han participado en su realización.

El enfoque cuantitativo nos ayuda a examinar los datos de manera objetiva, disminuyendo la influencia subjetiva por parte de quién realiza la investigación tal y como citan autores como Pita y Pértegas (2002) o Fidias Arias, los cuales nos muestran que para que una investigación o estudio tenga un carácter cuantitativo se debe hacer uso de datos, variables o muestras numéricas que nos permitan obtener conclusiones sobre un tema, en este caso sobre la Educación Física y el Rendimiento Académico basándonos en las actitudes del alumnado. También, nos ofrece la posibilidad de extender los descubrimientos a otros contextos parecidos, siempre y cuando estén basados en los criterios de validez y fiabilidad necesarios para su recopilación y

tratamiento. Gracias al enfoque que caracteriza a esta investigación, hemos podido descifrar la perspectiva que tienen los alumnos acerca de la importancia que tienen la Educación Física sobre su rendimiento académico y otros aspectos como el de descubrir relaciones entre actitudes y otros factores como las diferencias de respuestas entre ciclos, género o el afán por la realización de actividad física de forma extraescolar.

4.2. TIPO DE ESTUDIO

En cuanto al tipo de estudio empleado podríamos decir que se trata de un estudio de carácter descriptivo y correlacional, ya que los objetivos elegidos para su realización se basan en la descripción de las actitudes mostradas por los alumnos en cuanto a la Educación Física así como la necesidad para determinar si hay relaciones entre las actitudes y el rendimiento académico de estos.

Por tanto, haciendo más hincapié en los dos factores que caracterizan nuestro estudio, podemos decir que es descriptivo ya que trata de mostrar una perspectiva sobre la opinión que tiene el estudiantado acerca de los diferentes contenidos que posee la Educación Física como por ejemplo la motivación, la evaluación por parte del docente, el interés sobre las actividades planteadas, la importancia de la asignatura, el interés por tener más horas semanales de esta asignatura de las que ya se reciben o la igualación con otras áreas del currículo que poseen una mayor carga temporal durante el curso. Por ello, esta descripción se ha llevado a cabo mediante la realización de un análisis de frecuencias mediante la escala Likert y medidas sobre las respuestas dadas por el alumnado tras la realización del cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física.

Tal y como hemos nombrado, este estudio también es correlacional ya que tratamos de registrar las relaciones que se establecen entre las actitudes de los alumnos en cuanto a la Educación física y otras funciones como pueden ser el género, el nivel educativo según el ciclo escolar de primaria en el que se encuentren según la edad que posean, la práctica de actividades de carácter escolar así como la influencia por tener familiares que realicen actividades físicas de manera regular y sobre todo en cuanto a la influencia que tiene esta área sobre el rendimiento académico de los escolares. Mediante el presente estudio, no tratamos de establecer vinculaciones por casualidad, sino de identificar patrones de relación entre estas variables.

Los datos obtenidos se han recogido en un contexto natural y es que no se trata de un estudio no experimental por lo que no se ha tratado ningún dato y a través de los cuales serán analizados para poder cumplir con los objetivos planteados previamente. Mediante esta metodología vamos a poder tener acceso a una información con una gran importancia sobre lo que supone la Educación Física para el estudiantado y así poder apreciar cómo estas percepciones influyen en el progreso académico

4.3. CONTEXTO Y PARTICIPANTES

El estudio se ha realizado en el Colegio Escolapias Soria, un centro escolar concertado ubicado en la ciudad de Soria y perteneciente a la comunidad autónoma de Castilla y León (lugar en el que he ejercido como profesor en prácticas docentes como parte de mi formación como docente durante el Practicum II). Este colegio ofrece enseñanza en etapas de guardería, Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. El centro se califica como una entidad educativa en la que el objetivo principal es el desarrollo integral del estudiantado así como la transmisión de valores cristianos. Se trata de un centro con una gran cantidad de recursos ya sea a nivel espacial o material, contando con espacios idóneos para la realización de Educación Física ya que cuenta con 2 gimnasios y una amplia zona de recreo al aire libre.

La muestra del estudio está formada por alumnos y alumnas de Educación Primaria, distribuidos entre los 3 ciclos que componen esta etapa escolar, es decir, alumnado de primer, segundo y tercer ciclo. De esta manera, se han recopilado resultados provenientes de 90 alumnos del centro escolar de Escolapias:

- Primer Ciclo (2º B de Primaria): 30 alumnos/as de 7-8 años
- Segundo Ciclo (4º A de Primaria): 30 alumnos/as de 9-10 años
- Tercer Ciclo (6º A de Primaria): 30 alumnos/as de 11-12 años

La selección de la muestra recogida fue a través de un muestreo probabilístico intencional. En primera instancia los tutores de los alumnos/as fueron informados sobre la aplicación de este cuestionario. Estos estuvieron de acuerdo y a continuación se procedió a la elaboración del consentimiento dirigido a las familias, informando de que es un cuestionario voluntario y que contaba con el apoyo del profesorado “afectado” en cuanto a los que sus alumnos se refiere. La gran parte de los cuestionarios fueron

realizados en el centro escolar mientras que otros, fruto de la carga académica, fueron realizados en las residencias correspondientes del estudiantado.

Tal y como hemos nombrado anteriormente, los alumnos participantes tienen una edad comprendida de entre 6 y 12 años, lo que se corresponde con el rango de edad usual dentro de etapa de Educación Primaria. La muestra fue aplicada a todos los alumnos, sin hacer diferencias de género, con el objetivo de apreciar posibles desigualdades en cuanto a este factor.

El centro escolar de Escolapias Soria se encuentra situado en una zona urbana, con un nivel socioeconómico medio. El centro fomenta normalmente la adquisición de hábitos saludables con el fin de tener un gran bienestar general así como la realización de ejercicio físico de manera frecuente y sobre todo la educación en valores, lo que hacen de este centro un entorno en el cual se le da una gran importancia a la Educación Física dentro del Proyecto Educativo promoviendo así la práctica habitual con el fin de que los alumnos se desarrollen correctamente y le den a esta área el valor que se merece como con el resto de asignaturas que cursan a diario.

4.4- INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE DATOS

En cuanto a la recopilación de datos en la que se basa esta investigación, se ha hecho uso del CAEF (Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física), instrumento usado habitualmente en estudios asociados a la percepción del estudiantado en relación al área curricular de la Educación Física dentro del entorno escolar. Este cuestionario fue creado por Juan Antonio Moreno Murcia con el objetivo de valorar estructuralmente y objetivamente las actitudes de alumnos hacia los diferentes contenidos que componen esta asignatura.

El cuestionario está estructurado en dos partes: la primera a modo de introducción en la que los alumnos tenían que figurar su edad, género, número de clases de Educación Física por semana, realización de deportes extraescolares y familiares cercanos deportistas, y una segunda parte en la que figuran 42 afirmaciones basadas en la experiencia del estudiantado en cuanto a la Educación Física. Para responder a estas afirmaciones, los alumnos hicieron uso de una escala Likert, la cual estaba compuesta por 4 niveles, midiendo así el grado de conformidad de cada afirmación. Estos niveles eran marcados con una cruz por los alumnos según su opinión y son los siguientes:

- En desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

El uso de esta estructura facilita que las respuestas de los alumnos sean más claras y objetivas ya que no hay punto neutro en el que se creen dudas y así podamos evitar respuestas que no sean claras y facilitando así el estudio cuantitativo posterior de los resultados una vez hayan sido recogidos. Esta estrategia metodológica usada facilita la necesidad de recoger información efectiva sobre las actitudes que presentan los alumnos de forma directa y sin factores que alteren el posterior análisis.

El CAEF ayuda a recopilar datos acerca de diversas dimensiones fundamentales sobre los procesos de aprendizaje de la Educación Física como:

- Motivación del alumno/a hacia el área
- Valoración del docente de Educación Física en cuanto a lo que implicación, explicaciones claras y habilidad para incrementar la motivación del alumnado.
- Valoración de la utilidad sobre los contenidos aprendidos como transferencia a la vida cotidiana y futura.
- Prioridades a nivel metodológico
- Vinculación con otras áreas
- Situación física y social del estudiantado

El cuestionario se presenta de manera visual, idóneo para la realización de alumnos de edades variadas de Educación Primaria ya que es muy fácil de comprender. El lenguaje usado es adecuado para estas etapas escolares así como la comprensión de las afirmaciones ya que no contienen tecnicismos ni palabras que dificulten las respuestas de los alumnos.

La utilización de esta herramienta ha sido necesaria para la investigación ya que nos ha ofrecido la obtención de datos fiables y cuantificables sobre la visión objetiva de los alumnos hacia la Educación Física. También se han podido apreciar vínculos de variables con el interés así como el rendimiento académico o realización de ejercicio

físico usual, dándonos la oportunidad de realizar un análisis integral sobre el tema central de estudio.

4.5. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN

El procedimiento de aplicación de este cuestionario se ha dado de forma estructurada, con el fin de obtener la validez y fiabilidad necesaria de los resultados recopilados y a su vez respetando los principios que componen la investigación.

En primera instancia, establecí contacto tanto con mi tutor como con el equipo directivo del centro escolar Escolapias Soria con el objetivo de mostrar la idea de investigación que había tenido en cuanto a la realización de mi TFG y así una vez aprobado por el centro poder realizar una autorización que permitiese su realización. Una vez realizado este paso, informé a los tutores responsables de los ciclos a los que quería llevar este cuestionario para así poder tener su consentimiento.

A continuación, la directora del centro articuló una autorización de aprobación informando a las familias sobre la realización de este cuestionario con el fin de obtener su conformidad de realización durante la jornada escolar o en las propias residencias. En esta autorización, figuraba información relativa a la ejecución del CAEF aportando datos como la voluntariedad de la participación, que es anónimo y la confidencialidad de datos. De esta manera, solo podrían participar en la realización de este aquellos alumnos cuyos tutores legales hubieran firmado dicha autorización.

En cuanto a la realización del cuestionario por parte de los alumnos, esta se realizó en su gran mayoría dentro de las aulas habituales en la que permanecen durante la jornada escolar excepto algunos de ellos que se lo llevaron a casa por falta de tiempo.

Antes de la ejecución del cuestionario, ofrecí a los estudiantes de los diferentes ciclos una explicación acerca del objetivo del cuestionario así como del funcionamiento del mismo con el objetivo de que no surgiera ninguna duda y estuviese todo claro. Se aclaró que no había respuestas buenas o erróneas ya que está basado en la opinión personal y todo aquello que se respondiese estaría bien. En el primer ciclo, debido a la edad de los alumnos, hicimos una lectura guiada afirmación por afirmación con el objetivo de que

estos comprendiesen todas las afirmaciones así como tener la oportunidad sobre dudas conforme se iban tratando los diferentes ítems.

La duración esperada para la realización del CAEF es de unos 20-30 minutos pero los alumnos de 2º y 3º ciclo acabaron antes ya que su realización es muy sencilla y por ello no se dieron incidencias de carácter significativo, sin embargo a los alumnos de 1º ciclo (clase asignada para la realización del Practicum II) les costó un poco más por cómo hemos nombrado antes, la temprana edad que poseen. Además fue de ayuda la actitud que mostraron los alumnos ya que sus ganas de contribuir y de ayudarme en este trabajo universitario para mi formación como docente fue espectacular.

Una vez concluida la recopilación de resultados, estos fueron revisados con el fin de que todo estuviese contestado al completo para posteriormente hacer uso de la herramienta informática Excel, la cual nos ayuda a estructurar todo de una forma más visual y comprensible. Los datos obtenidos fueron utilizados con fines académicos y se usaron únicamente para dar respuesta a los objetivos previamente establecidos.

En conclusión, el procedimiento de aplicación se ha llevado a cabo teniendo en cuenta la rigurosidad metodológica, el factor equitativo en cuanto al trato de los alumnos/as y los principios a adoptar cuando trabajas con personal menor de edad.

4.6. HERRAMIENTAS DE ANÁLISIS

Una vez recopilados todos los resultados del CAEF, continuamos con la codificación, gestión y análisis estadístico de las respuestas obtenidas para así poder responder a los objetivos que hemos planteado previamente.

Para empezar todas las respuestas de los ítems fueron traspasadas a un documento Excel transformando así los datos cualitativos en cuantitativos para poder realizar el análisis. El documento está dividido en 4 hojas de cálculo:

- Recuento de resultados de 1º Ciclo
- Recuento de resultados de 2º Ciclo
- Recuento de resultados de 3º Ciclo
- Recuento total final

Una vez colocados los datos en sus hojas correspondientes, se ha procedido a la elaboración de gráficos 2D circulares a través de los cuales vamos a poder observar la

contribución que hace cada valor a un total y haciendo uso a su vez de porcentajes respecto a los datos correspondientes a cada ítem y parte marcada de la escala Likert.

En conclusión, el estudio estadístico de los resultados ha sido fundamental para descifrar las preferencias generales así como los patrones de actitud que muestra el estudiantado hacia el área curricular de la Educación Física. También nos ha ayudado a descubrir la posible vinculación que hay entre el comportamiento de los alumnos y su rendimiento académico

4.7 ANÁLISIS DE DATOS

Para la realización del análisis de datos hemos desarrollado una elección de ítems en base a 6 aspectos que responden a los objetivos en los que se basa la investigación. Para ello se ha hecho uso de gráficas como soporte visual que nos van a permitir apreciar de una forma más directa las similitudes y diferencias de los alumnos sobre sus actitudes hacia la Educación Física. Por ello, se va a llevar a cabo una investigación la cual va a estar comparada con otras investigaciones como pueden ser la de la Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, realizando un estudio sobre la relación entre actitudes hacia la Educación Física y el Deporte y el Rendimiento Académico de los estudiantes universitarios Españoles y Portugueses (llevado a cabo por Jesús Manuel López Bonilla, Luis Miguel López Bonilla, Francisco Serra y Cláudia Ribeiro) o la investigación de José Alfredo Balderrama Ruedas, Pedro José Díaz Domínguez y Rosa Isela Gómez Castillo, donde cuantitativamente valoraron la influencia que tiene la activación física y el deporte sobre el desempeño académico.

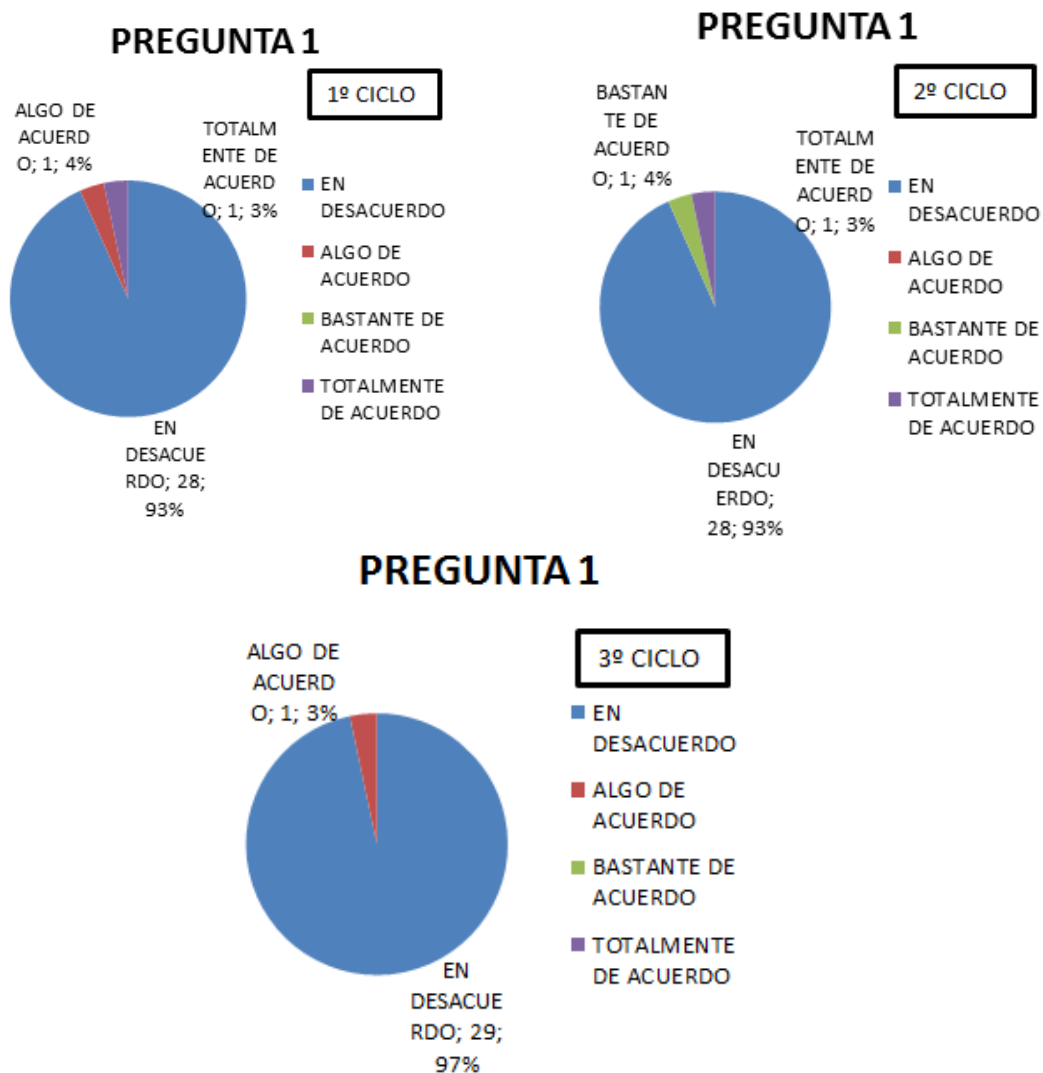
La realización del análisis se basó en 6 aspectos que permitían entender al completo las actitudes del estudiantado hacia la materia de Educación Física. Los aspectos fueron ideados a partir de ítems que componen el CAEF (Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física) y de estudios basados en la percepción de los estudiantes respecto a la Educación Física (Blázquez, 2016- González Cutre et al., 2010, Cecchini et al., 2001).

- Aspecto 1: Valoración sobre el agrado o rechazo que provoca esta materia en el estudiantado
- Aspecto 2: Transferencia de contenidos de la Educación Física a la vida diaria
- Aspecto 3: Valoración a cerca de la metodología usada por el profesor

- Aspecto 4: Valoración del estudiantado en cuanto a la motivación y estado de ánimo
- Aspecto 5: Relación de la Educación Física con el resto de materias del currículo
- Aspecto 6: Valoración del estudiantado acerca del enfoque didáctico de este área

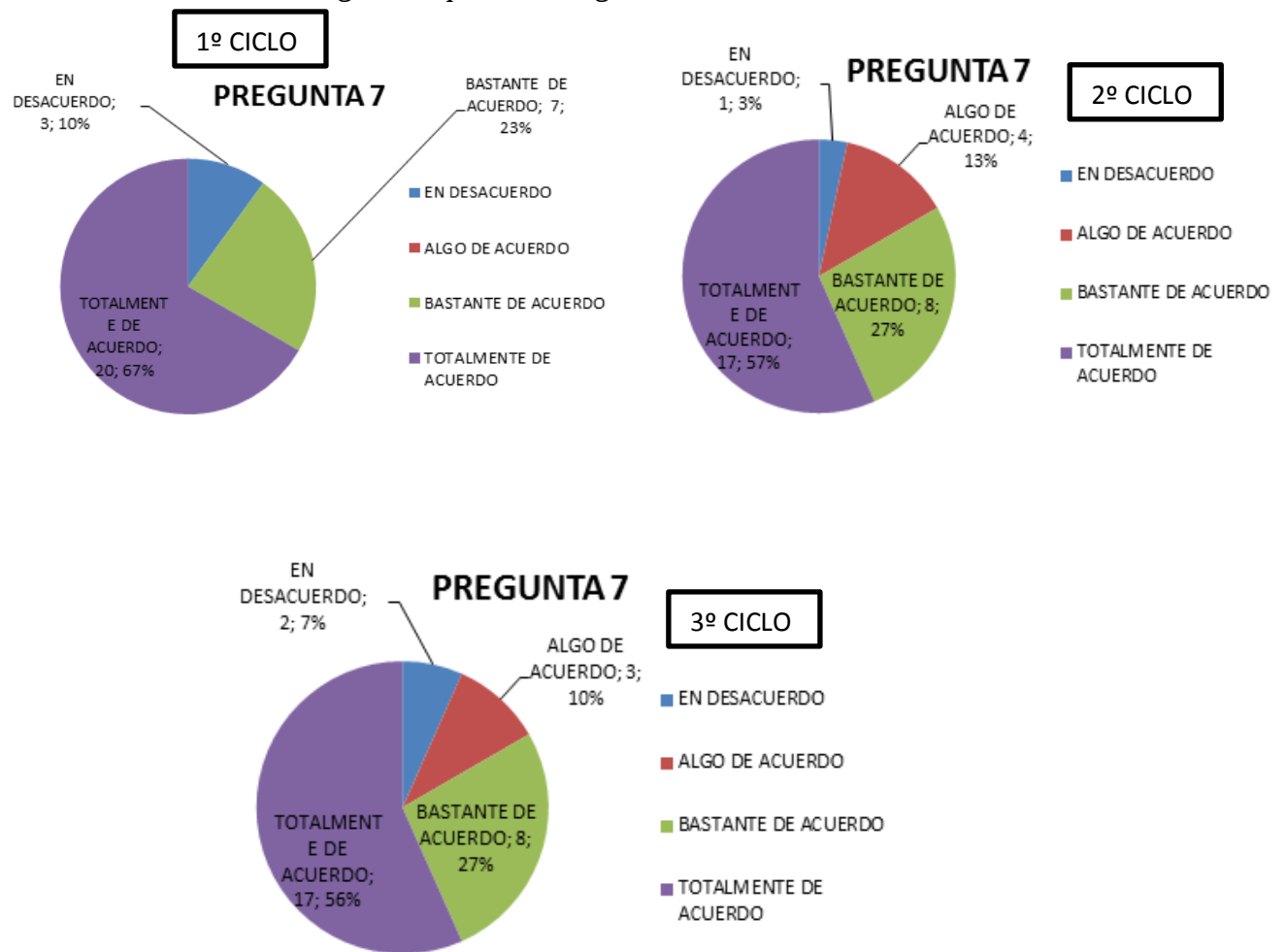
ASPECTO 1: Valoración a nivel emocional y preferencia por la asignatura

ÍTEM 1: La E.F. es aburrida



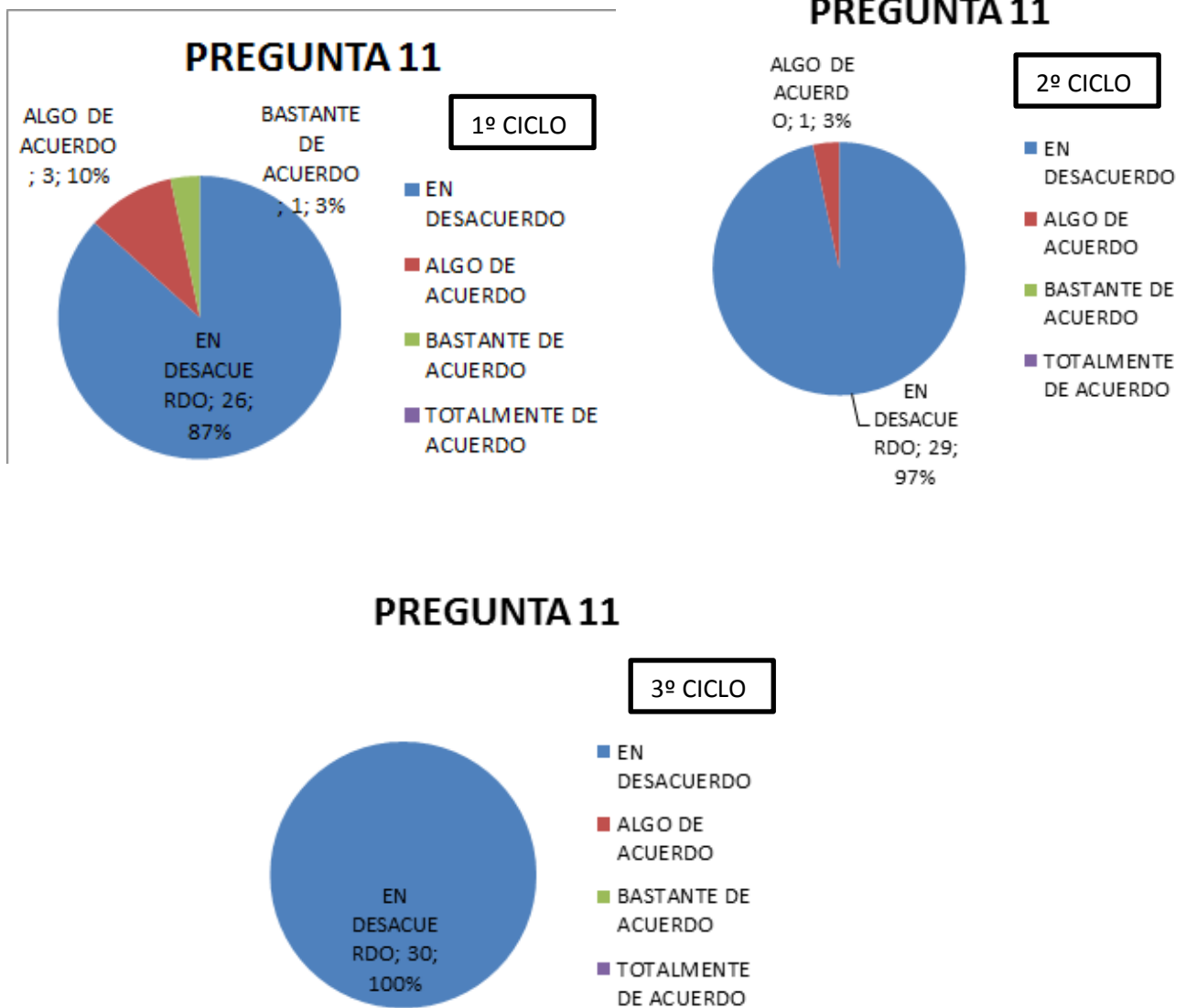
Reflexión: Entendemos que el estudiantado tiene una actitud positiva hacia la asignatura. Con ello se puede decir que el alumnado disfruta de las clases, está predispuesto a la ejecución de actividad física y que tiene en cuenta la materia como algo que le es útil llevándole a obtener beneficios a nivel personal y educativo.

ÍTEM 7: La E.F. es la asignatura que más me gusta



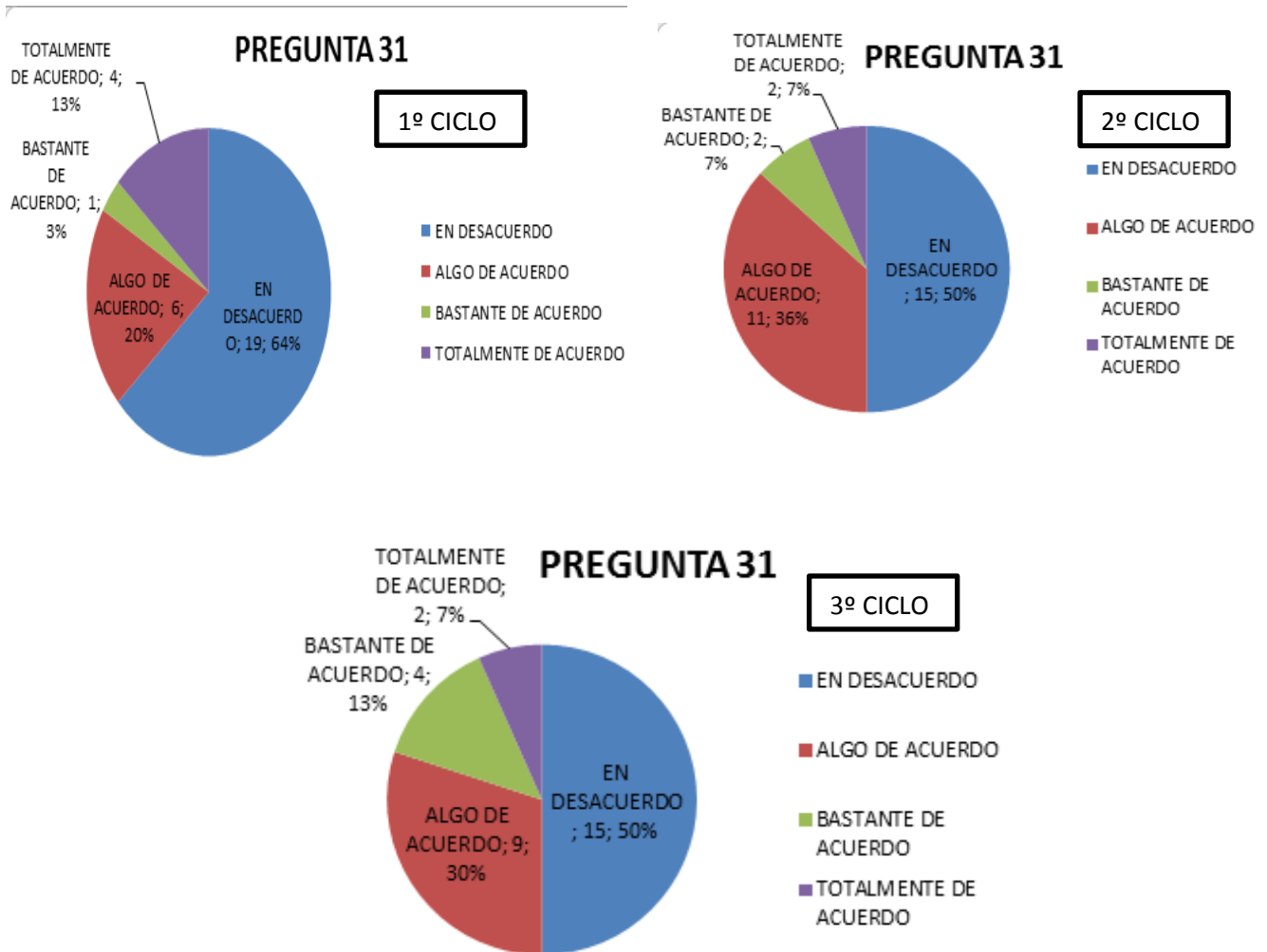
Reflexión: La mayoría de los alumnos están de acuerdo, pero se puede observar un ligero descenso conforme aumenta la edad, lo que puede sugerir una renovación de la estructura metodológica. Tal y como nombró Blázquez Sánchez, D. (2016), en la *Didáctica de la Educación Física*, La Educación Física es de las mejores valoradas por los alumnos ya que combina factores que se vinculan de forma directa con sus intereses y necesidades de progreso

ÍTEM 11: NO DEBERÍAN EXISTIR LAS CLASES DE E.F.



REFLEXIÓN: Hay una aceptación general por parte del alumnado hacia esta asignatura, por lo que se debe mantener en el currículo debido a su gran importancia ya que contribuye a la mejora del rendimiento académico como en el desarrollo integral de los estudiantes

ÍTEM 31: La E.F. es la asignatura menos importante del curso

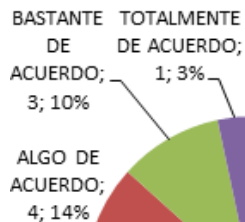


REFLEXIÓN: Gran porcentaje muestra “Desacuerdo” con esta afirmación sobre todo en el primer ciclo, algo que varía con el paso de las etapas escolares ya que se produce un aumento en el porcentaje de “algo de acuerdo”. Según Devís Devís (2000), la falta de peso que posee esta materia provoca que se vea como una asignatura secundaria sin tener en cuenta los beneficios que produce. Por ello, esta cita hace referencia al porcentaje de tercer ciclo en el cual se aprecia el comienzo de una separación entre la diversión y el status académico de la materia.

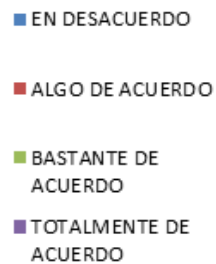
ASPECTO 2: IMPORTANCIA Y TRANSFERENCIA A LA VIDA DIARIA

ÍTEM 5: Lo que aprendo en E.F. no sirve para nada

PREGUNTA 5



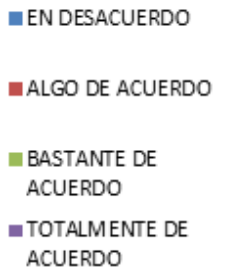
1º CICLO



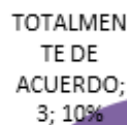
PREGUNTA 5



2º CICLO



PREGUNTA 5

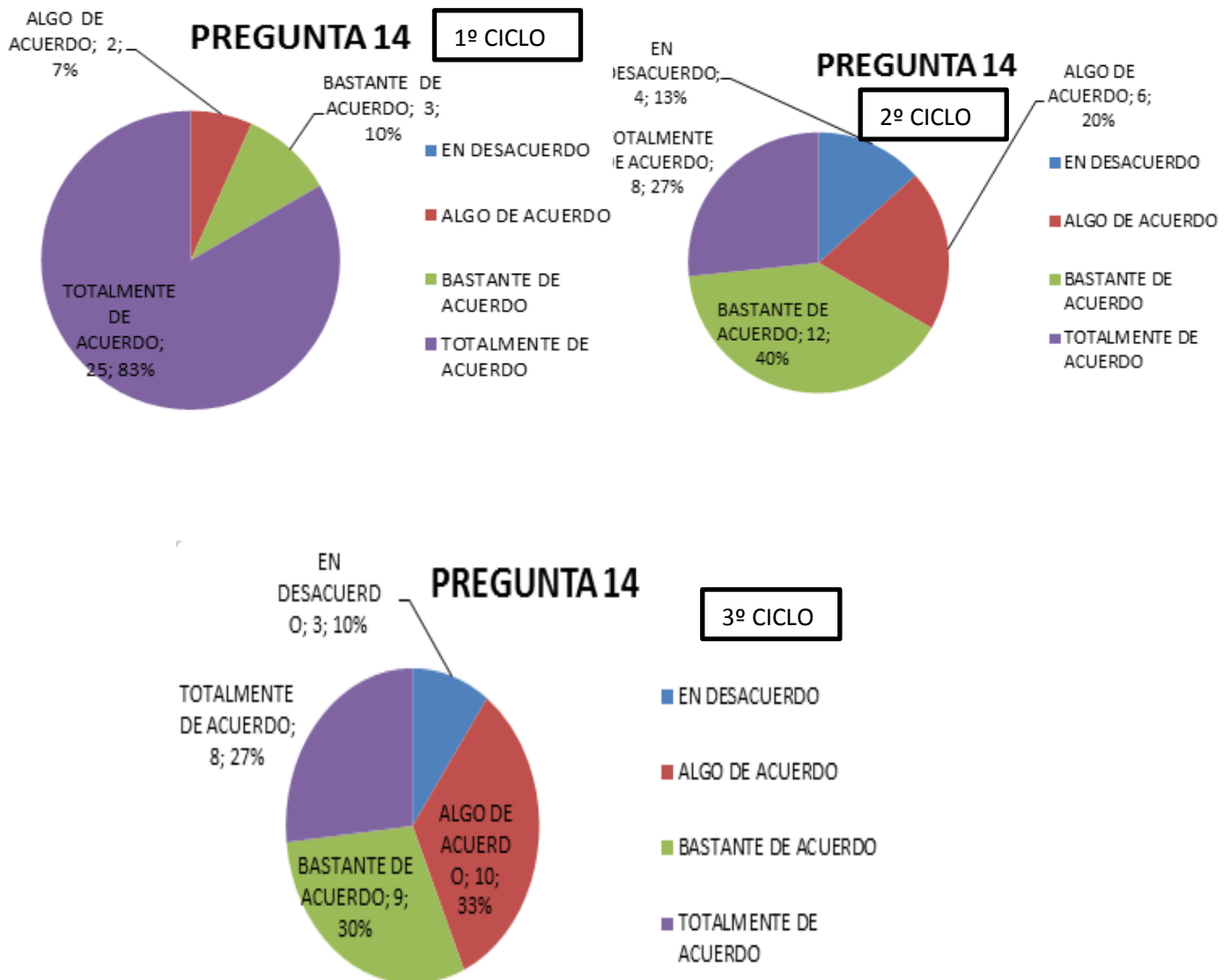


3º CICLO



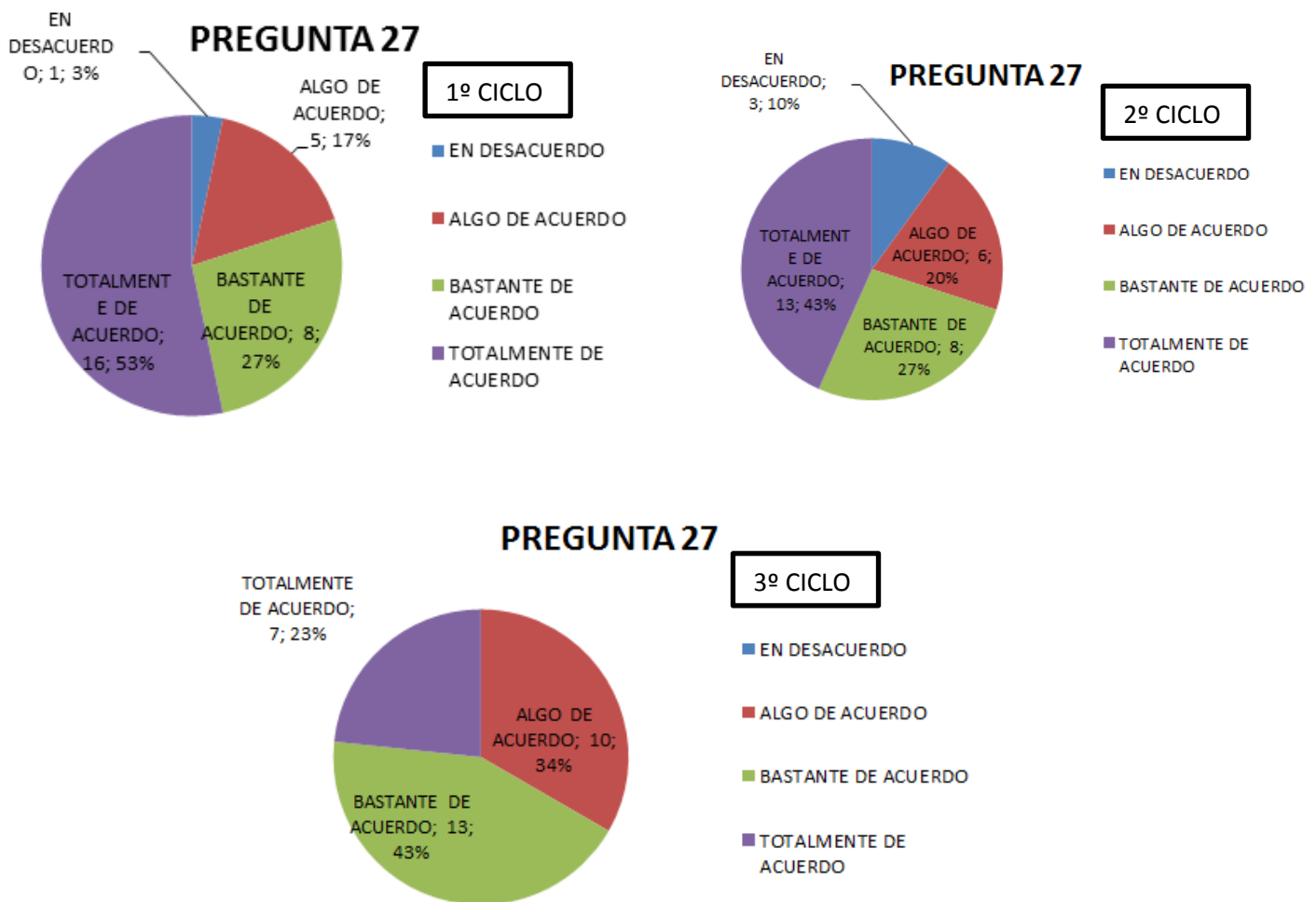
REFLEXIÓN: Se aprecia una pequeña pérdida sobre la utilidad que podría solucionarse introduciendo temas sobre salud o higiene. Los alumnos en su mayoría están en desacuerdo por lo que se entiende que adquieren nuevos conocimientos que podrán ser aplicados a la vida real y por ello le dan valor a todo lo que se aprende

ÍTEM 14: Los conocimientos de E.F. son importantes



REFLEXIÓN: Se aprecia una gran disparidad con el paso de las etapas escolares. Esto se puede deber a que hayan ciertas debilidades en cuanto a la instrucción de los contenidos a dar o de la valoración que poseen en el currículo. Es habitual tal (Castillo y Balaguer, 2001) ya que aumenta la carga académica de otras asignaturas y los alumnos pasan a entender como contenido importante a aquellas asignaturas que tienen una mayor cantidad de aspectos teóricos o evaluables tradicionalmente.

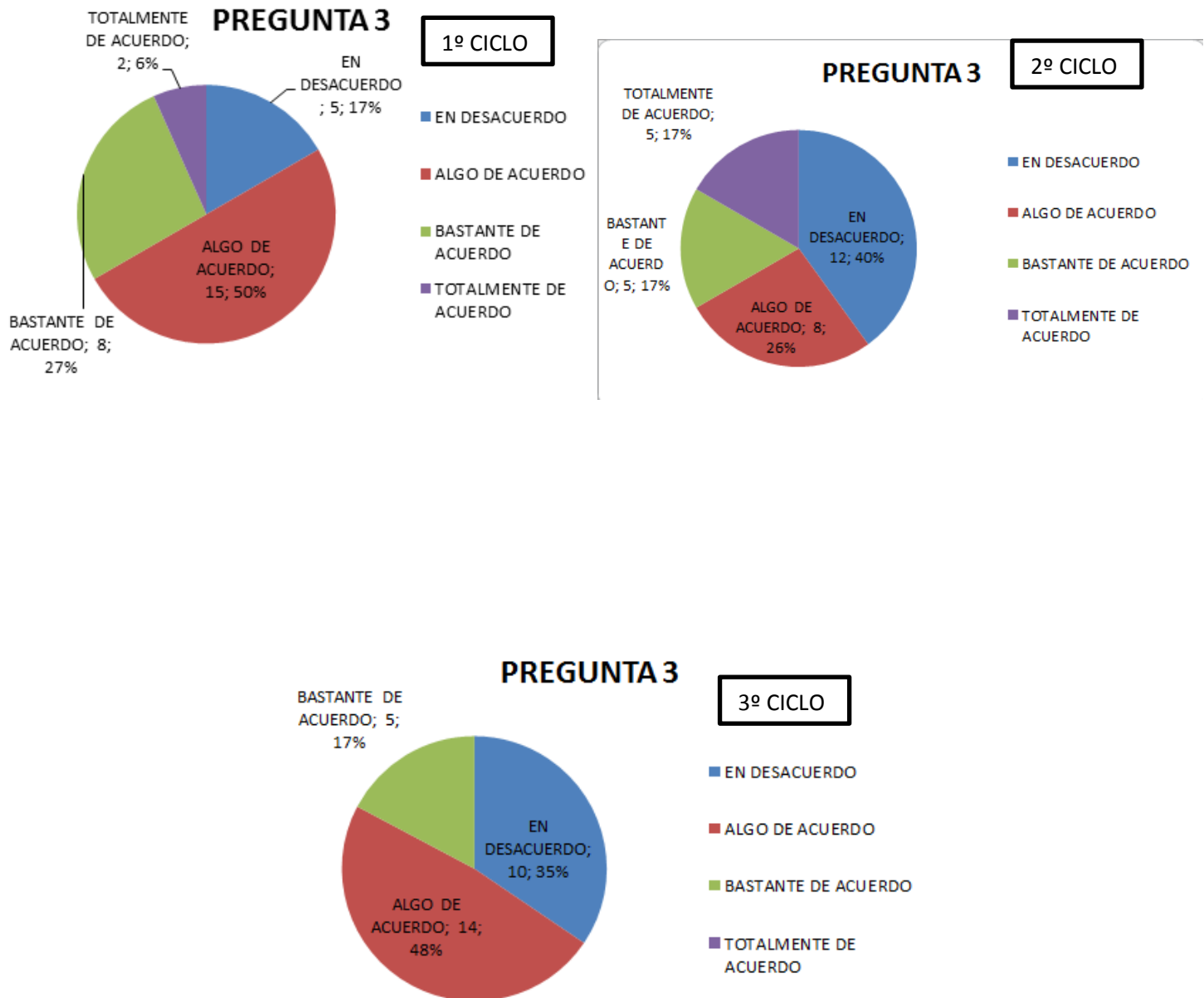
ÍTEM 27: La E.F. me será útil en el futuro



REFLEXIÓN: Según los porcentajes, deberíamos fomentar más los beneficios que produce la E.F. a largo plazo en cuanto a temas relacionados con la salud, hábitos saludables o bienestar. Según González-Cutre y Sicilia (2012), la utilidad está relacionada con la motivación y la claridad con la que se instruyen los contenidos de la materia por lo que se debería hacer más hincapié en la importancia que supone la utilidad con la transferencia en el futuro

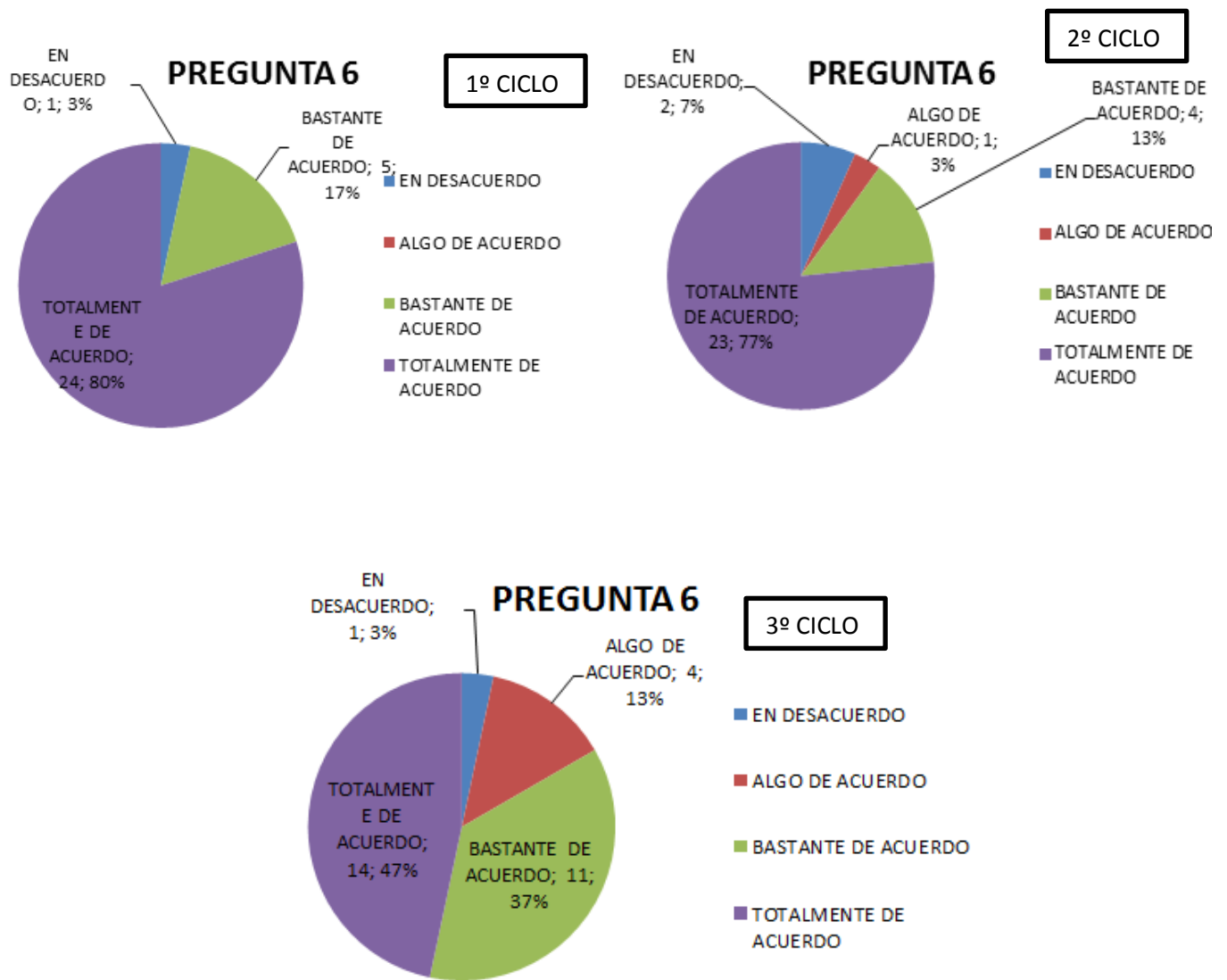
ASPECTO 3: ROL Y PERCEPCIÓN DEL DOCENTE

ÍTEM 3: El profesor de E.F. se preocupa más por nosotros



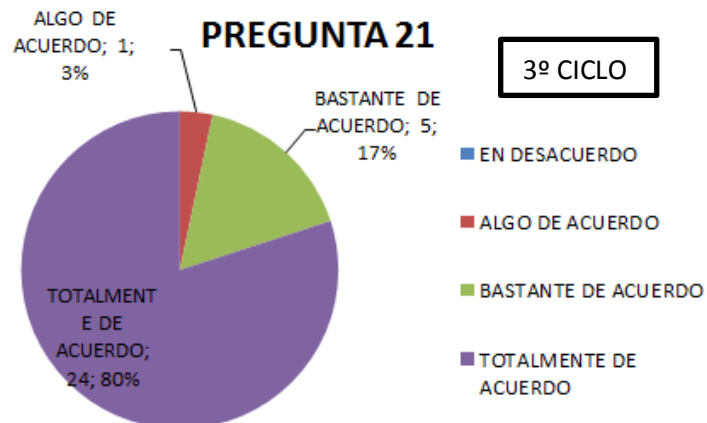
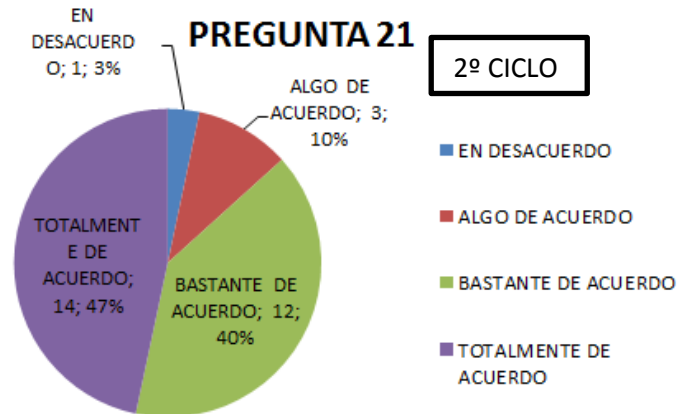
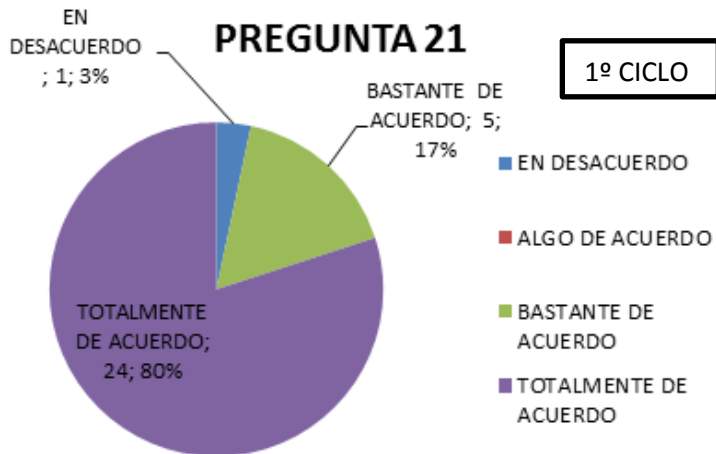
REFLEXIÓN: Hay discrepancias entre los ciclos ya que depende de la actitud emocional que muestren los profesores del resto de áreas y del de E.F.

ÍTEM 6: El profesor intenta que sus clases sean divertidas



REFLEXIÓN: La función lúdica que lleva a cabo el docente es valorada y debe proseguir de esta manera manteniéndose como un aspecto fundamental.

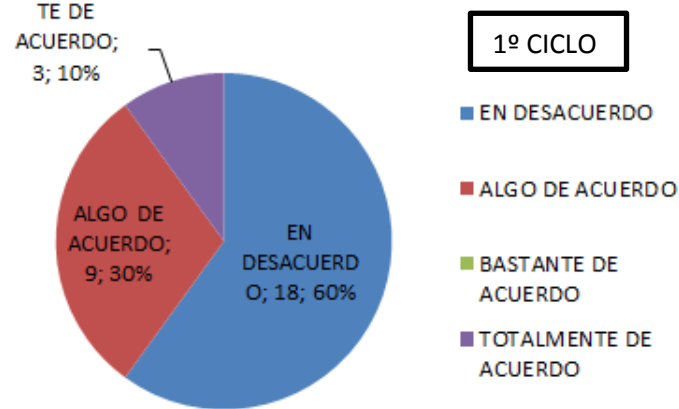
ÍTEM 21: Explica bien los ejercicios



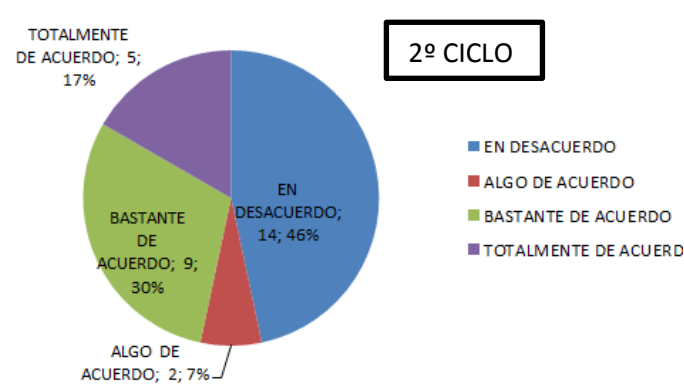
REFLEXIÓN: Se muestran resultados de conformidad con las explicaciones de los docentes, lo que hace pensar que esta área se encuentra bien organizada ya que no solo se basa en una programación de carácter motriz sino que hay claridad en la comunicación didáctica por parte del profesorado haciendo que el alumno esté bien guiado en el aprendizaje

ÍTEM 28: Me anima a hacer ejercicio fuera del colegio

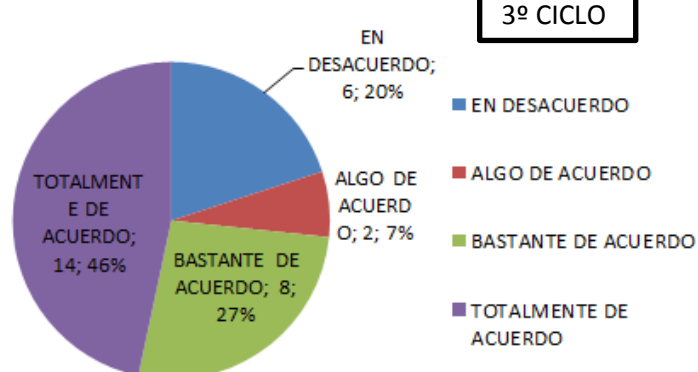
PREGUNTA 28



PREGUNTA 28



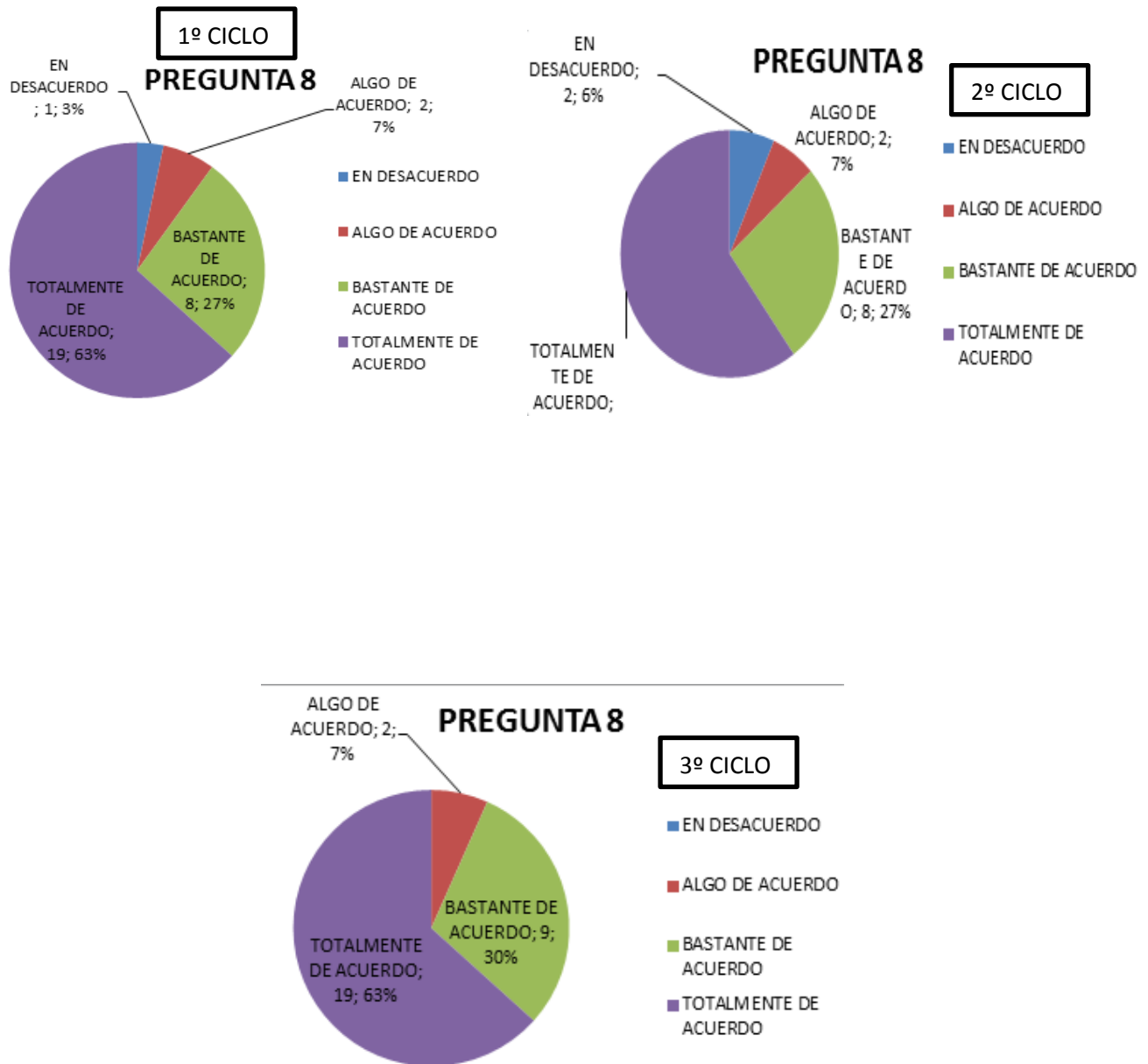
PREGUNTA 28



REFLEXIÓN: Hay una gran variación entre ciclos por lo que se debería fomentar de forma activa dentro del plan de acción docente con el fin de inculcar actitudes físicas beneficiosas para los alumnos. Según Cañadas, García y Santos (2010), aquel docente que fomenta estas actitudes aumenta la posibilidad de que el alumnado mantenga estas actitudes con el paso del tiempo y no limitándose a lo que se produce solamente en el ámbito escolar

ASPECTO 4: MOTIVACIÓN, ESTADO DE ÁNIMO Y EL BIENESTAR

ÍTEM 8: La E.F. mejora mi estado de ánimo

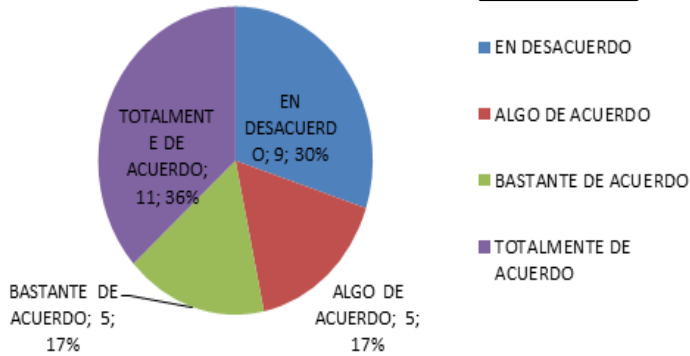


REFLEXIÓN: Se puede apreciar como la E.F. es un factor emocional que regula el estado de ánimo sobre todo en los tiempos de mayor carga académica. Según Arancha Gamo (2023), el ejercicio físico está vinculado a nuestra estima y estado de ánimo por lo que la realización de este afecta positivamente en el alumnado.

ÍTEM 12: La E.F. es importante para mí

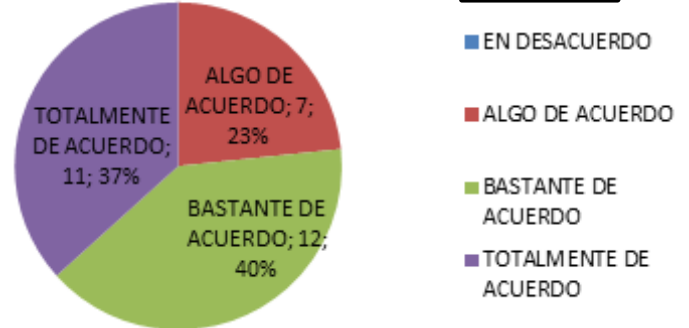
PREGUNTA 12

1º CICLO



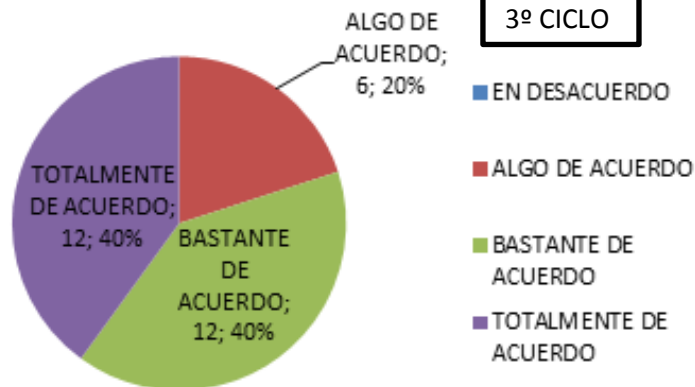
PREGUNTA 12

2º CICLO



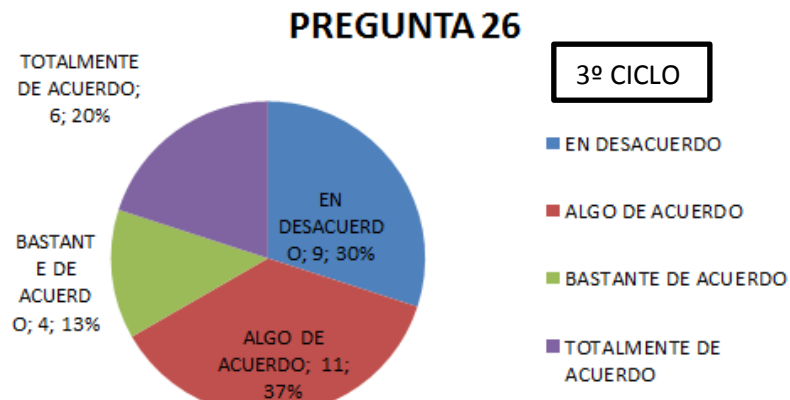
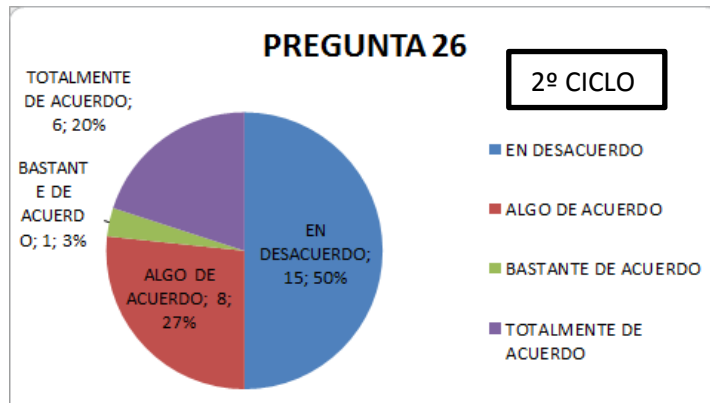
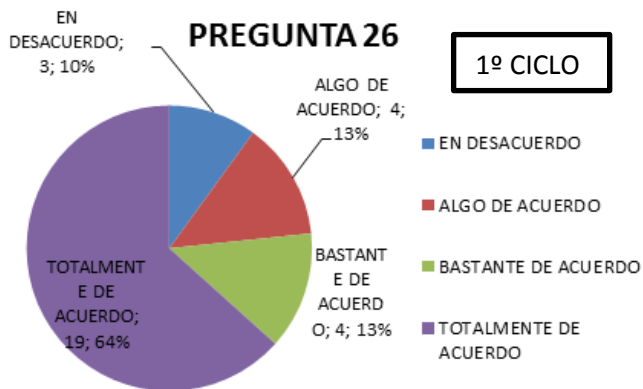
PREGUNTA 12

3º CICLO



REFLEXIÓN: Teniendo en cuenta estos porcentajes, podemos decir que la E.F. posee un papel significativo para el estudiantado y todo ello se debe en parte a la motivación ya que provoca una mayor implicación prolongada en la realización de ejercicio

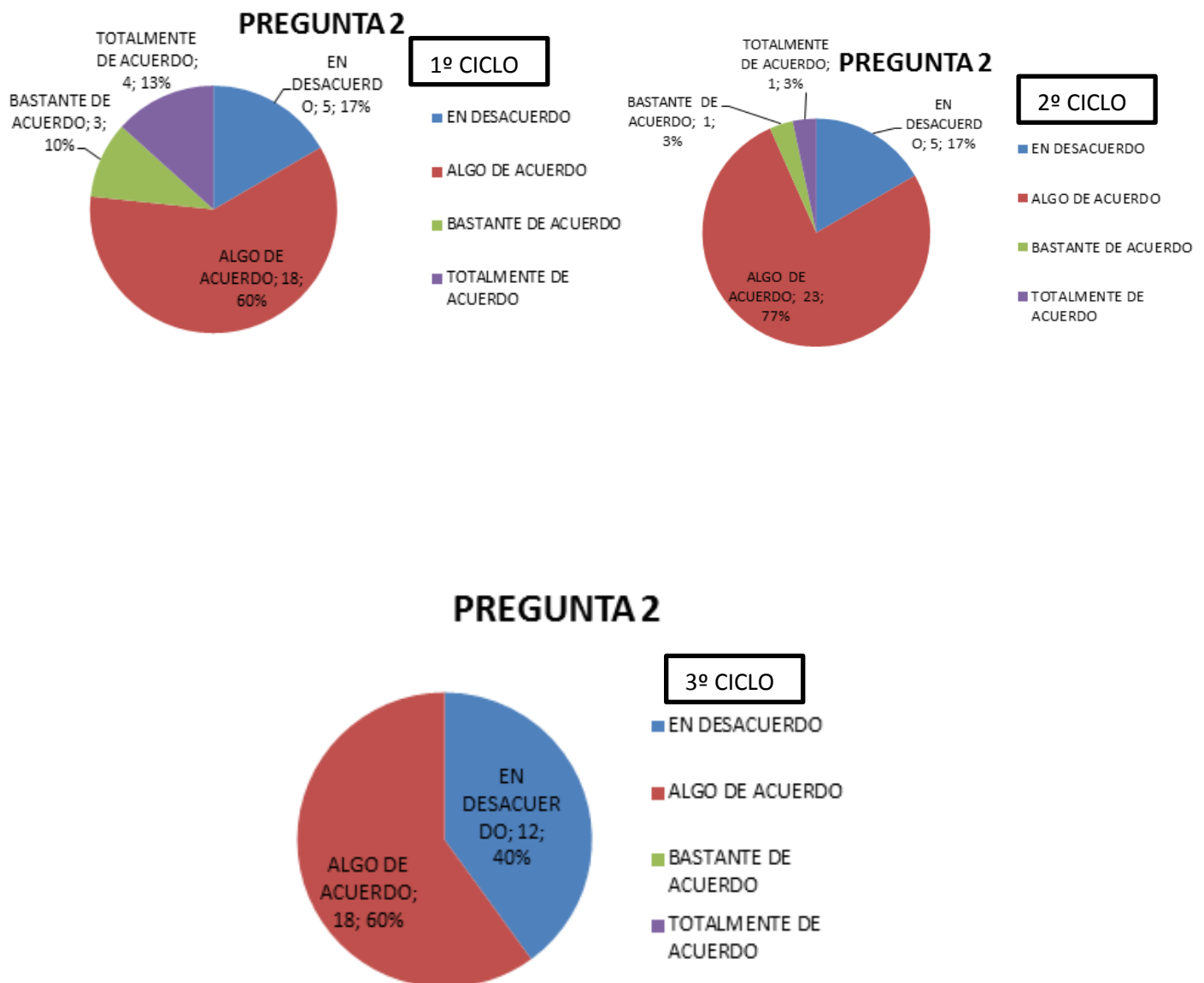
ÍTEM 26: Me gustaría ser profesor de E.F.



REFLEXIÓN: Se aprecia una mayor preferencia en los alumnos de 1º Ciclo, sin embargo con el paso de etapas escolares los alumnos se empiezan a inclinar por otras áreas o preferencias en cuanto a su futuro.

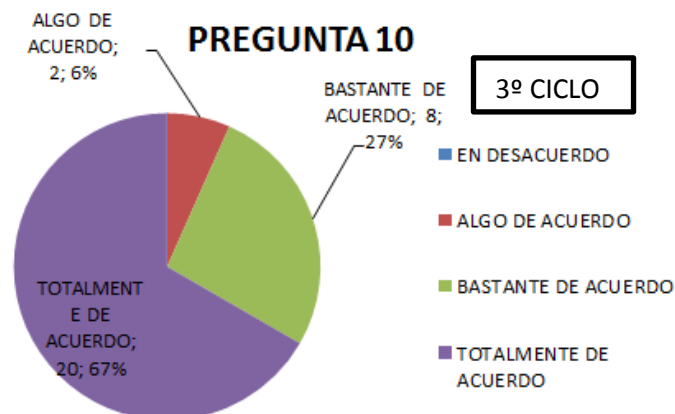
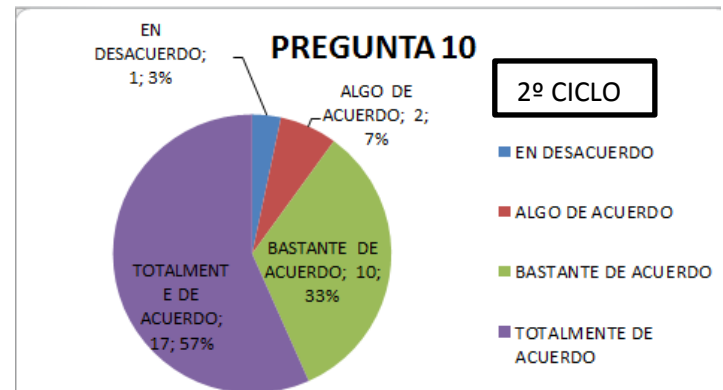
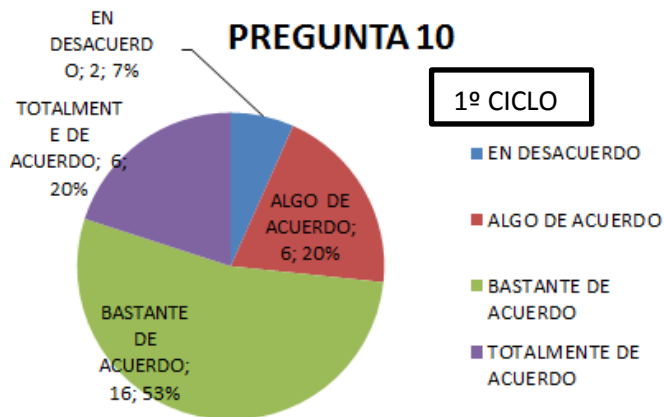
ASPECTO 5: COMPARACIÓN CON OTRAS ÁREAS /RENDIMIENTO

ÍTEM 2: La E.F. es más importante que el resto



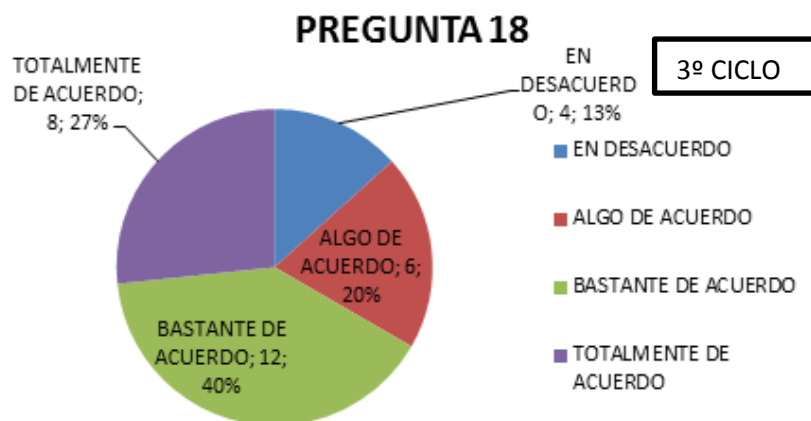
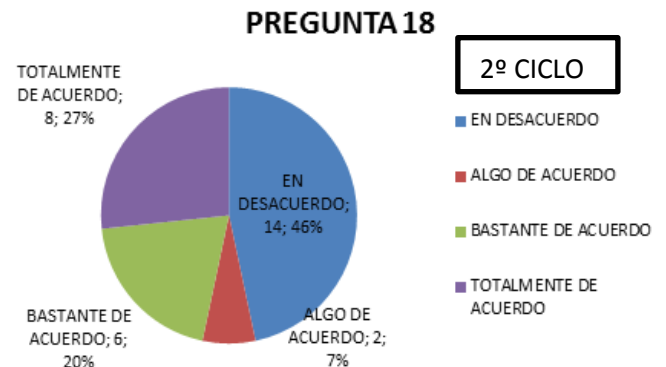
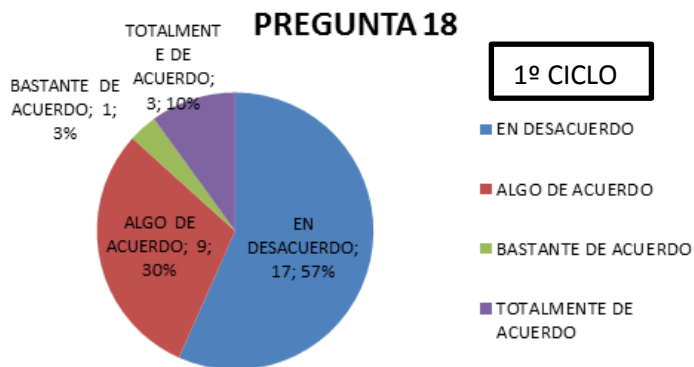
REFLEXIÓN: Los resultados muestran que la E.F. no es la más importante para los alumnos y ahí es donde se puede apreciar tal y como cita Devís Devís (2000), el rol secundario que posee esta materia tradicionalmente dentro de lo que es el ámbito escolar.

ÍTEM 10: Aprobar la E.F. es más fácil



REFLEXIÓN: Como se puede observar, la gran mayoría de los alumnos piensan que aprobar E.F. es más fácil pero no deberían subestimar esta área ya que cada una tiene su dificultad y aspecto formativo propio sin que haya nada fácil. Se deben establecer objetivos y criterios claros con el fin de que no pierda su reconocimiento como una asignatura de importancia dentro del currículo

ÍTEM 18: Suspender E.F. es igual de importante que suspender otras asignaturas

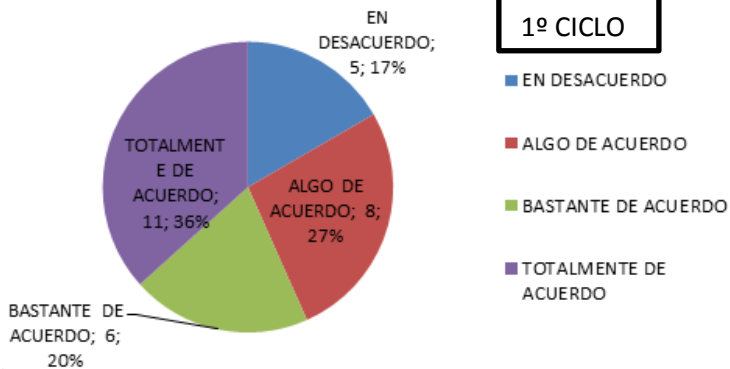


REFLEXIÓN: Los alumnos deberían valorar que la E.F. es una asignatura tan importante como el resto y se le debería dar el mismo valor que al resto. Tal y como se ha nombrado en la anterior representación gráfica y como lo estudió Delgado Noguera (2001), cuando la Educación Física no está bien programada puede perder su valor y reconocimiento de cara al alumnado.

ÍTEM 34: En E.F. es fácil sacar buenas notas

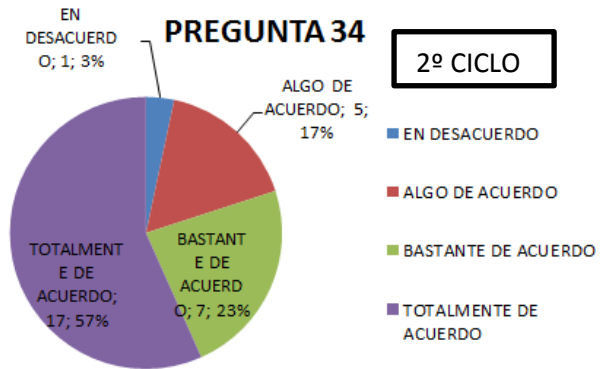
PREGUNTA 34

1º CICLO



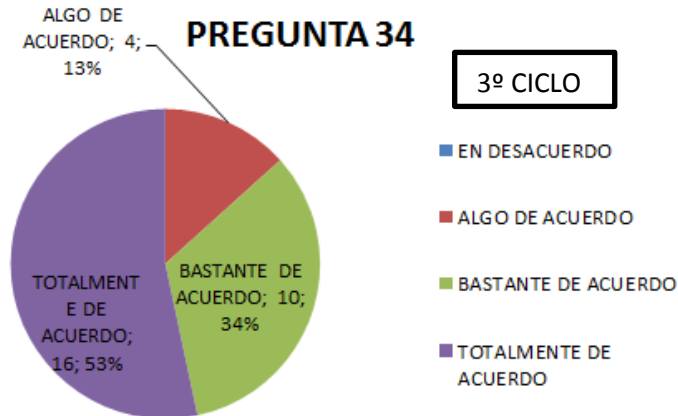
PREGUNTA 34

2º CICLO



PREGUNTA 34

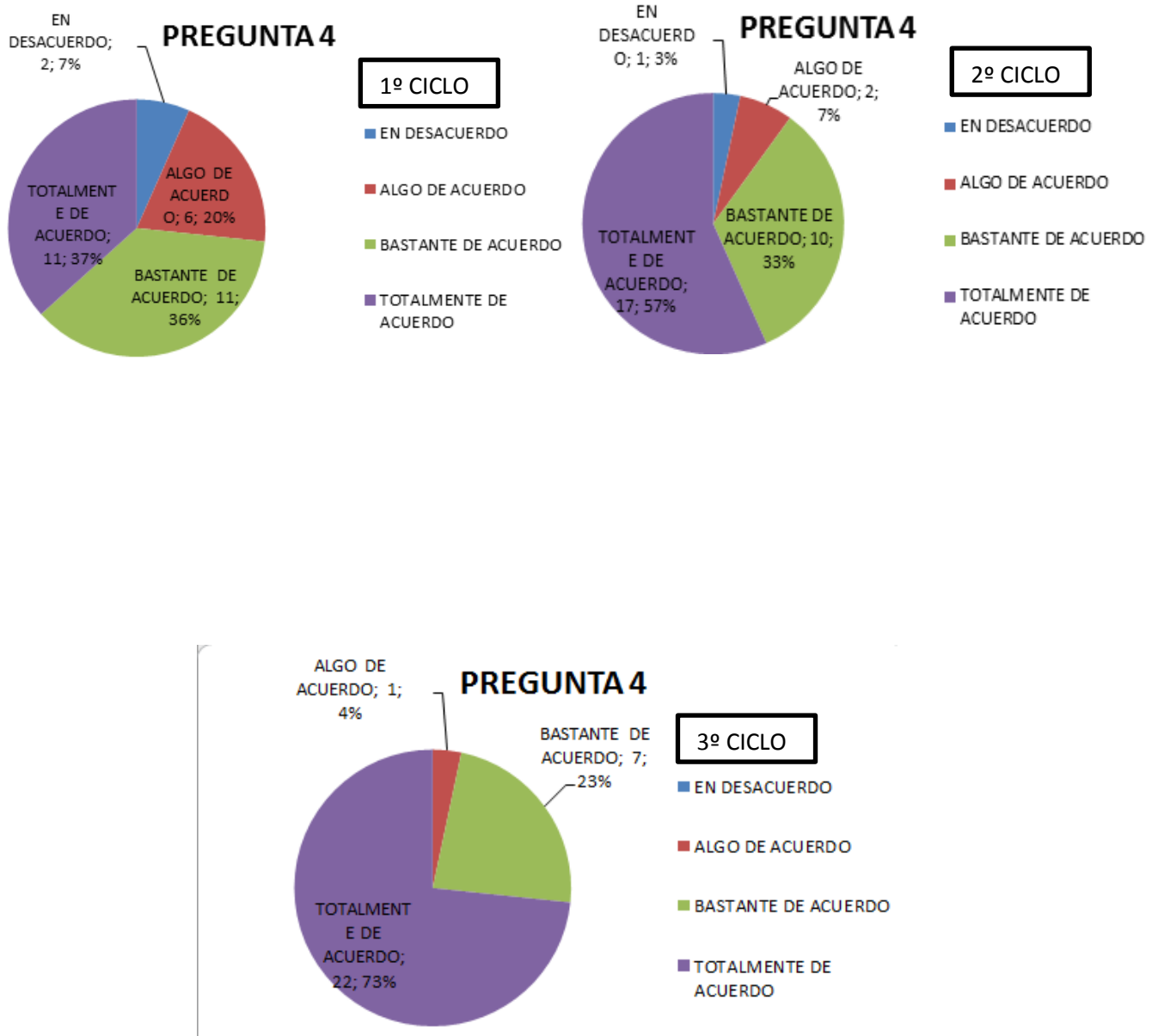
3º CICLO



REFLEXIÓN: Se debería hacer una diferenciación entre lo que es la diversión y la exigencia curricular que presenta el área estableciendo unos objetivos y criterios de evaluación claros

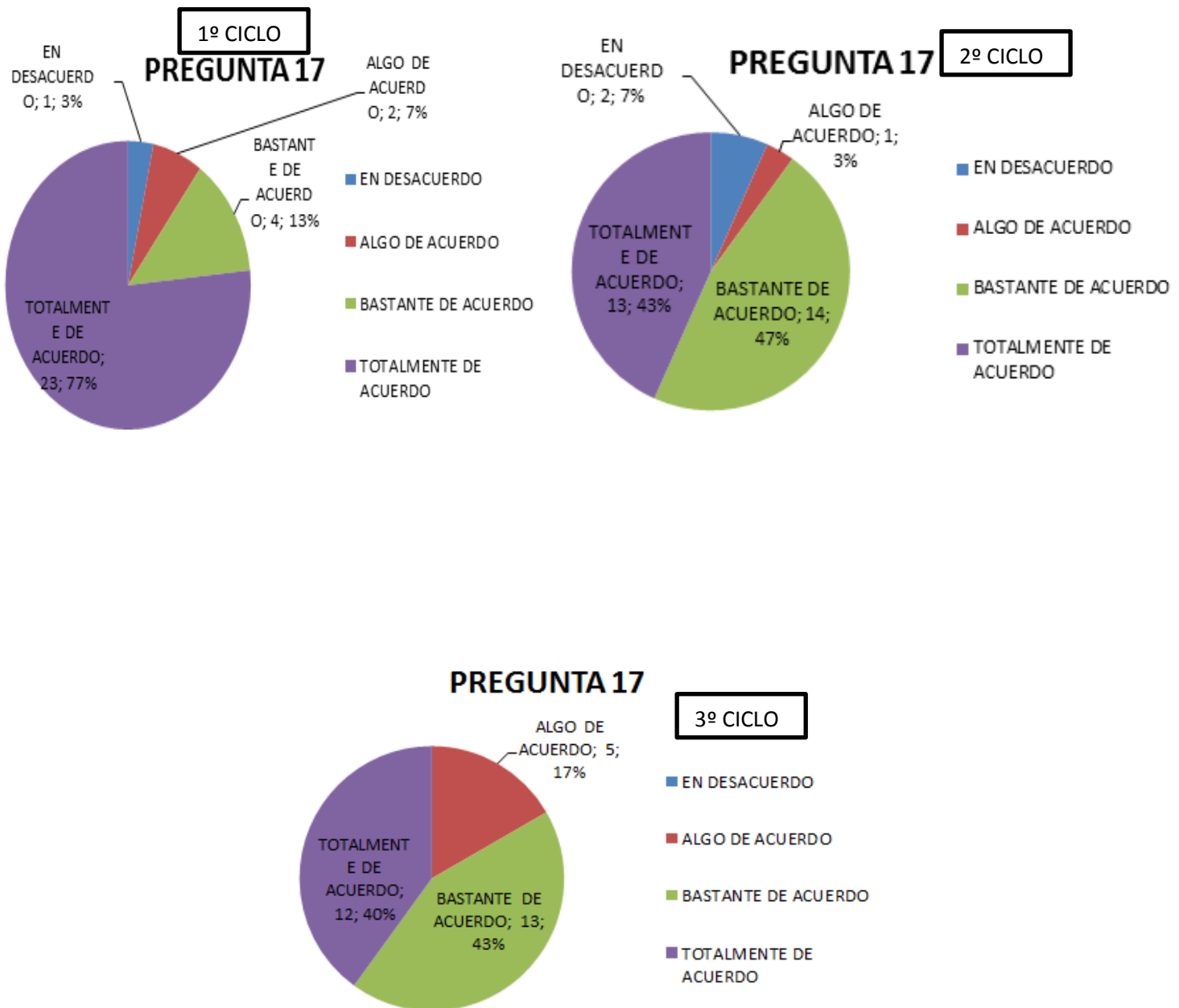
ASPECTO 6: SATISFACCIÓN Y METODOLOGÍA

ÍTEM 4: Las actividades de E.F. son fáciles



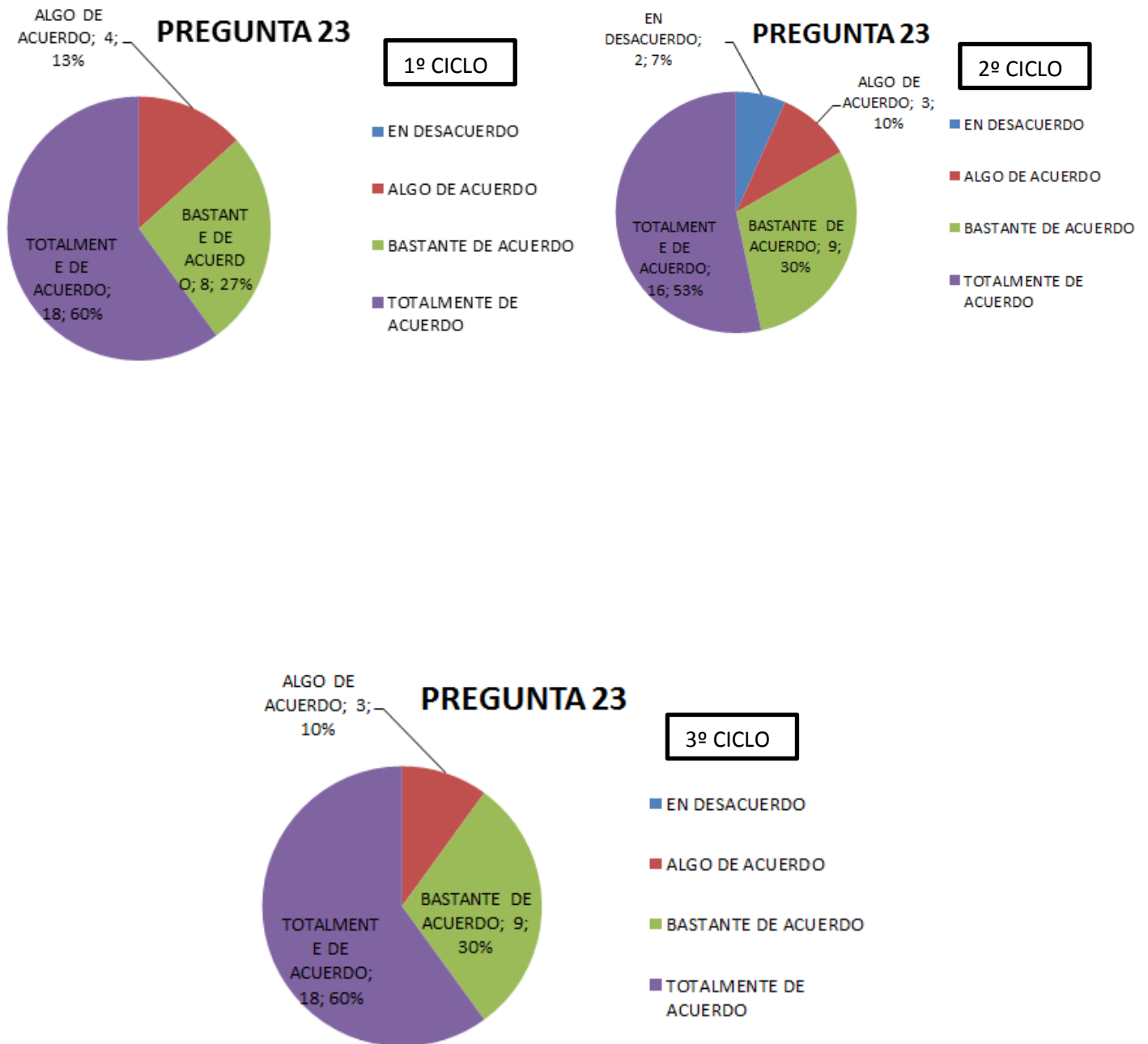
REFLEXIÓN: La mayoría piensan que son fáciles y eso está bien pero se deberían realizar actividades que requieran de un nivel de exigencia a la etapa en la que se encuentren los alumnos. Según Cañadas et al. (2010), se deberían plantear retos significativos que provoquen el esfuerzo y superación por parte del alumnado para que así se produzca un correcto aprendizaje teniendo en cuenta siempre el equilibrio diversión-exigencia.

ÍTEM 17: Estoy satisfecho/a con las clases de carácter práctico



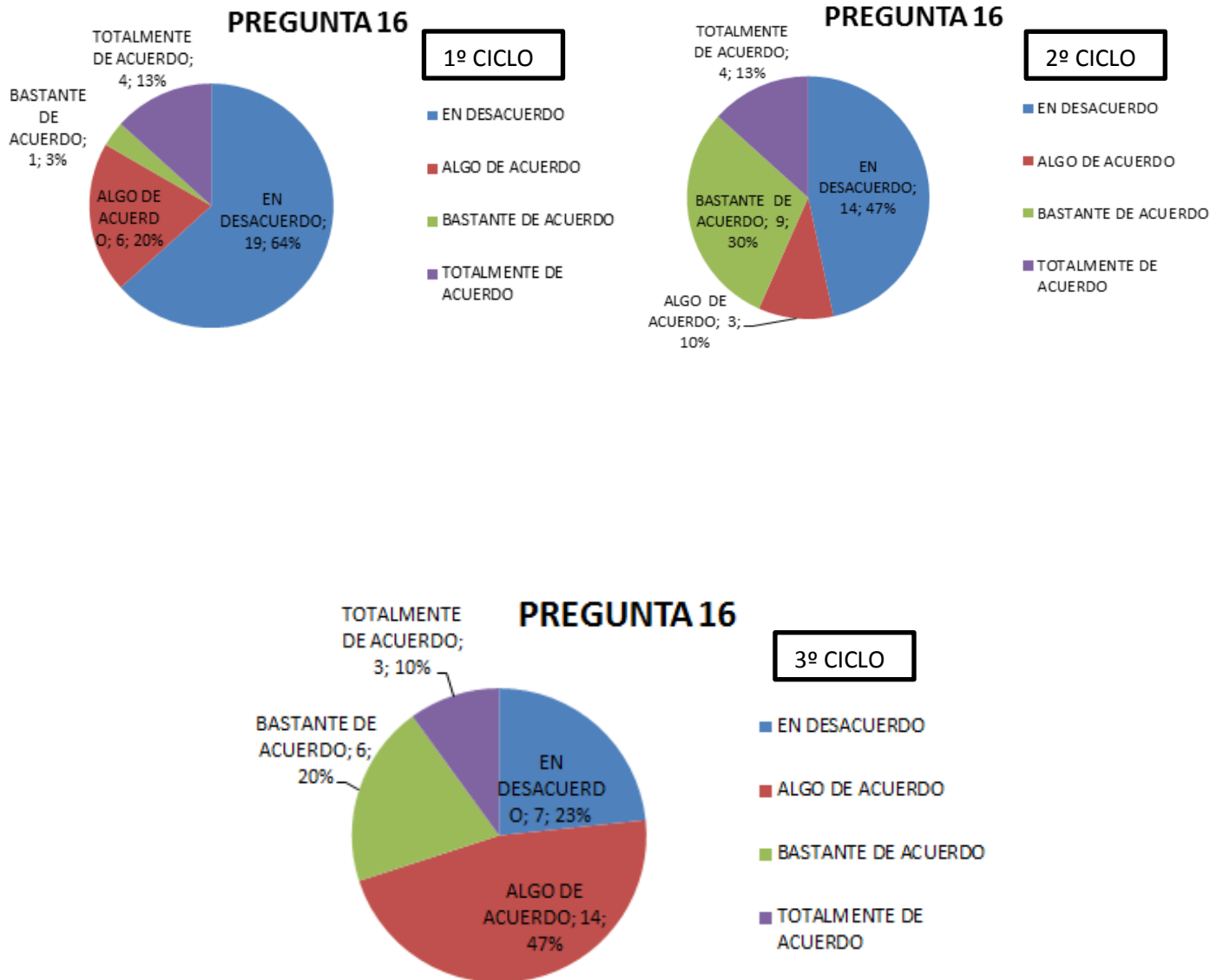
REFLEXIÓN: Los alumnos están contentos con la realización práctica de la asignatura, lo que habla de la correcta programación planteada para la ejecución del área. Todo ello va a provocar la participación activa así como actitudes positivas de los alumnos hacia la realización de ejercicio físico ya sea a nivel escolar o extraescolar

ÍTEM 23: Me gustaría hacer más clases de E.F.



REFLEXIÓN: Se muestran altos porcentajes de “De acuerdo” por lo que igual se debería de aumentar el número de horas semanales y sobre todo en aquellos centros escolares que solo cuentan con una semanal ya que este afán por tener más clases hablan de la Educación Física como una asignatura que satisface una función lúdica y emocional durante el proceso escolar

ÍTEM 16: Deberíamos tener clases teóricas de E.F.



REFLEXIÓN: Los alumnos prefieren seguir con el formato actual de clases prácticas pero sería conveniente la aplicación de clases teóricas para aprender conceptos y aspectos acerca de la importancia de la E.F como tener hábitos saludables, prevención de lesiones, etc. Todo ello sin quitar la esencia de lo que son las clases de Educación Física en cuanto a dinamismo y metodología se refiere

4.8. PROPUESTAS DE MEJORA O DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Una vez recogidos los datos del estudio, se van a proponer diversas propuestas de mejora o de intervención educativa con el objetivo de impulsar el valor de la Educación Física en el ámbito escolar, basadas en investigaciones de autores como la de Jorge Díaz Lucea en su estudio de “Educación Física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más cercana”, “El estudio de las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado” de Jordi Rabassa Blanco y Joan Arumí Prat, “Educación Física significativa: propuesta para la contextualización de contenidos curriculares” de Richar Jacobo Posso, Laura Cristina Barba, Ximena Patricia León, Norma Amabilia Ortiz, Richard Manuel Manangón y Josue Celso Marcillo, “Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico” de Francisco Daniel Martínez Martínez y Juan González Hernández. A través de estas ideas, se va a tratar de mejorar la influencia positiva de la materia respecto al rendimiento académico y desarrollo del estudiantado bajo un punto de vista emocional y académico.

En primera instancia, se debe hacer más hincapié en el rol académico que posee la Educación Física. Para ello y tal como hemos podido observar tras haber recopilado los resultados, conforme se superan etapas escolares empieza a cambiar la perspectiva de los estudiantes hacia esta asignatura dándole un papel menos importante que el resto. Por ello, para cambiar este aspecto se debería proponer la idea de marcar criterios de evaluación claros en los que aparte de tener en cuenta el aspecto físico, se le dé también importancia a factores como el esfuerzo, motivación o adquisición de conocimientos. Por ejemplo, dedicar espacios de tiempo en la conclusión de las sesiones para reflexionar sobre lo aprendido puede ayudar a mejorar ese valor que como hemos nombrado anteriormente cada vez está más en decadencia.

También, se trata la cooperación curricular de la Educación Física con otras materias. De esta forma, el trabajo conjunto con el profesorado de otras áreas puede favorecer situaciones de aprendizaje interdisciplinar en los que se combinen movimientos corporales con competencias de carácter lingüístico o matemático por ejemplo. Integrar la Educación Física de esta forma, puede llevar a la mejora de la integración curricular y

a que el estudiantado aprecie la Educación Física como una disciplina “multiusos” a través de la cual se puede conseguir un aprendizaje a nivel general.

En cuanto al ámbito emocional, tal y como hemos podido observar en los datos recogidos, la Educación Física posee un valor positivo en cuanto al bienestar propio de los alumnos y su motivación. Sin embargo, también hemos podido observar una tendencia creciente con el avance de etapas escolares o ciclos por lo que se deberían idear estrategias que mejoren la relación entre el estudiantado y la asignatura. Por ejemplo, medidas de intervención como actividades que fomenten el desarrollo académico así como la participación en actos deportivos escolares y extraescolares o la propuesta de charlas por parte de profesionales que traten temas relacionados con la salud o el ejercicio físico y que den así a conocer la importancia que posee esta materia.

De igual modo, se propone la mejora de la relación docente-alumno sobretodo en cursos superiores ya que con el paso de los años, la cercanía entre estas dos figuras se deteriora. Para ello, se podría proponer el diseño de metodologías que fomenten el trabajo grupo, autonomía y el pensamiento crítico por parte del estudiantado. La introducción de encuestas o espacios en los que los alumnos puedan aportar su percepción acerca de este tema sería lo más adecuado con el objetivo de, entre ambas partes, llegar a una conclusión que favorezca el desarrollo integral.

Otro aspecto a tener en cuenta, es el fomento de hábitos saludables y esto es algo en donde las familias tienen una gran importancia por lo que se podrían desarrollar programas saludables de cooperación entre familias y centros escolares así como campañas que den a conocer lo importante que es tener una buena salud o la realización de actividad física de forma diaria. Por ello, se deben integrar aspectos teóricos aparte de los prácticos que se pueden apreciar normalmente haciendo uso de soportes visuales, actividades de ocio o estaciones que traten el movimiento corporal y la comprensión de por qué se llevan a cabo junto a su importancia.

En resumen, estas medidas de intervención o propuestas de mejora tratan de establecer las bases necesarias para que la Educación Física no sea solo un pasatiempo lúdico sino también un factor fundamental dentro del currículum escolar. Su instauración ayudaría a reforzar la relación rendimiento académico positivo-Educación Física, fomentando el desarrollo general de acuerdo a los objetivos que plantea la legislación vigente.

5. CONCLUSIONES

Esta investigación ha tenido como objetivo primordial el de estudiar la influencia del área de Educación Física sobre el rendimiento académico y todo ello mediante el análisis de las actitudes del estudiantado de, en este caso, Educación Primaria. Por ello, se ha hecho uso de un cuestionario con un formato adecuado para el estudio que se quiere llevar a cabo y es el de CAEF (Cuestionario de actitudes hacia la Educación Física), el cual se ha aplicado a una muestra de alumnos del Colegio Escolapias Soria. Este cuestionario ha sido aplicado a estudiantes de primer, segundo y tercer ciclo de Educación Primaria. De esta forma, se han podido recopilar y realizar comparaciones mediante diversas afirmaciones o ítems sobre la percepción que tienen los alumnos respecto a diversos temas que conforman esta área curricular.

Tras la observación y tratamiento de los datos obtenidos, se ha podido apreciar una actitud estudiantil positiva por lo general hacia la Educación Física en los tres ciclos que han participado en la ejecución del cuestionario, mostrando una actitud motivadora y dinámica con el fin de participar en esta investigación. Gracias a ello, se ha podido conocer que los alumnos muestran una gran satisfacción con el desarrollo de las clases prácticas que se dan durante la jornada escolar al igual que una percepción positiva hacia el profesorado sobre todo respecto a la claridad de las explicaciones y la diversión que generan las clases de esta área.

Sin embargo, lo que sí se ha podido ver tras analizar los cuestionarios, es la tendencia decreciente que va adquiriendo esta asignatura desde un punto de vista académico y formativo con el paso de las etapas escolares. Tal y como se ha podido observar, en el tercer ciclo hay una disminución significativa sobre la importancia de esta asignatura en relación con el resto, y a su vez aumenta la sensación de que los contenidos que la conforman son muy fáciles e incluso en cierto grado, que no les van a servir para un futuro. Esta observación entre lo emocional y lo académico refleja que se debe seguir haciendo hincapié y trabajando en dar el valor que se merece a esta asignatura ya que es igual de importante que el resto.

De esta forma, los datos obtenidos dan a entender que el tener una actitud positiva respecto a la Educación Física, ayuda a tener un mejor rendimiento académico, contribuyendo a la valorización de aspectos como la motivación, bienestar mental y físico y en cuanto a la disposición de los procesos de aprendizaje. Por ello, esta materia

debe tratarse como un espacio pedagógico adecuado para que el estudiante progrese correctamente de manera general.

En conclusión y tras la investigación realizada, se debe integrar y reforzar la Educación Física dentro del ámbito educativo como una materia fundamental para el desarrollo motor y como un instrumento para la adquisición de conocimientos relacionados con la salud, la fortaleza cognitiva y por último pero no menos importante por el progreso del rendimiento académico de los estudiantes.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bascour- Sandoval. R. A. (2014). *Plasticidad sináptica, BDNF y ejercicio físico*. Revista Española de Educación Física y Deportes, (405), 65-73.
<file:///C:/Users/Portatil2/Downloads/Dialnet-PlasticidadSinapticaBDNFYEjercicioFisico-5456613.pdf>
- Castro, J. M., Pérez, M. A., Cachón, J., Zagalaz, M. L., M. (2016). Condición física y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 123-129.
<https://repositorio.cuc.edu.co/server/api/core/bitstreams/be5b9221-ebb3-446f-8232-fde623ef0211/content>
- Centro de Investigación del Deporte, Universidad Miguel Hernández (UMH). (2010, 22 de noviembre). *Cuestionario de actitudes hacia la Educación Física (CAEF)* [Entrada de blog]. Recuperado de <https://cid.umh.es/2012/11/29/cuestionario-de-actitudes-hacia-la-educacion-fisica-caef/>
- Díaz Lucea, J. (2010). *Educación Física e interdisciplinariedad: Una relación cada vez más necesaria*. Tándem. Didáctica de la Educación Física, 33, 7-21. Recuperado de <https://www.oposinet.com/wp-content/uploads/2017/10/Educaci%C3%B3n-F%C3%ADsica-e-interdisciplinariedad-una-relaci%C3%B3n-cada-vez-m%C3%A1s-necesaria-D%C3%ADaz-J.-2010-1.pdf>
- Edel, R. (2003). *El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo*. REICE- Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/551/55110208.pdf>
- Erickson, K.I., Voss, M. W., Prakash, R. S., et al. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>

González- Pienda, J. A., Núñez, J. C., González- Pumariega, S., & Roces, C. (2002). Rendimiento académico y factores asociados. *Revista de Educación*, (327), 343-370.

<file:///C:/Users/Portatil2/Downloads/Dialnet-RendimientoAcademicoYFactoresAsociados-3960787.pdf>

Ingle, S. (2025, February 25). *Britain has 7,000 fewer PE teachers since London 2012 Olympics, MPs told*. The Guardian.

<https://www.theguardian.com/sport/2025/feb/25/britain-has-fewer-pe-teachers-since-london-2012-olympics-mps-told>

Jeon, Y. K., & Ha, C. H. (2015). Expression of brain-derived neurotrophic factor, IGF-1, and cortisol elicited by regular aerobic exercise in adolescents. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(3), 737-741.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25931720/>

Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M.,... & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s.f.). *Criterios de evaluación. Educación Física. Primer Ciclo de Educación Primaria*. Gobierno de España. <https://educagob.educacionfpydeportes.gob.es/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/areas/educacion-fisica/criterios-evaluacion-primer-ciclo.html>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Estrategia NAOS.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, XI, 2, 14-28.

<file:///C:/Users/Portatil2/Downloads/ARTICULO%20La%20Educacion%20Fisica.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2019). *La mayoría de los adolescentes en el mundo no son suficientemente activos físicamente, lo que pone en riesgo su salud actual y futura* [Nota de prensa]. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

Pérez, M. J., & López, A. R. (2022). *Impacto del ejercicio físico en la salud mental infantil*. Revista Mexicana de Educación Física, 20(20), 45-58.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322022000200106&script=sci_arttext

Rodríguez-Pérez, M. J., & González-López, J. (2020). *Emociones en la asignatura de Educación Física: una revisión sistemática en la Revista Pódium*. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 15(2), 371-381. Recuperado
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1996-24522020000200371&script=sci_arttext

ANEXOS

FIGURA 1: CAEF

CAEF
Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física

Mi profesor de educación física es:
 Hombre ☐
 Mujer ☐
 Edad.....años
 Nombre del Centro..... Público ☐ Privado ☐
 Localidad:..... Provincia:.....

1. Edad.....años
 2. Curso escolar.....
 3. Género:
 Chico ☐
 Chica ☐
 4. Clases de E. F. a la semana:
 1 Clase ☐
 2 Clases ☐
 3 Clases ☐
 5. Nota media de E. F. y nota media del curso pasado:

E. F.	Curso
Insuficiente	☐
Suficiente	☐
Bien	☐
Notable	☐
Sobresaliente	☐

 6. Tus clases de E.F. son por la:
 Mañana ☐
 Tarde ☐
 Mañana y Tarde ☐
 7. ¿Practicas algún deporte-s en horas extraescolares?
 No ☐
 Si ☐ ¿cuál-es?.....
 ¿cuántas horas a la semana?.....
 8. ¿Tus padres practican algún deporte?
 No ☐
 Si ☐ ¿cuál-es?.....
 9. ¿Tienes algún hermano?
 No ☐
 Si ☐ ¿qué deporte-s practican?.....
 10. En tu etapa escolar, ¿has tenido siempre profesor de E.F.?
 No ☐
 Si ☐
 11. Tus clases de E.F. son:
 Separadas (Chicos-as) ☐
 Mixtas ☐

Señala el grado de conformidad con las siguientes cuestiones.

	1. En desacuerdo	2. Algo de acuerdo	3. Bastante de acuerdo	4. Totalmente de acuerdo
1. La E. F. es aburrida	☐	☐	☐	☐
2. La E.F. es más importante que el resto de asignaturas	☐	☐	☐	☐
3. El profesor de E.F. se preocupa más por nosotros que los demás profes.	☐	☐	☐	☐
4. Las actividades de E.F. son fáciles	☐	☐	☐	☐
5. Lo que aprendo en E.F. no sirve para nada	☐	☐	☐	☐
6. El profesor de E.F. intenta que sus clases sean divertidas	☐	☐	☐	☐
7. La E.F. es la asignatura que más me gusta	☐	☐	☐	☐
8. Las clases de E.F. mejoran mi estado de ánimo	☐	☐	☐	☐
9. Soy perezoso cuando tengo que cambiarme de ropa en E.F.	☐	☐	☐	☐
10. Considero que el profesor se esfuerza en conseguir que mejoremos	☐	☐	☐	☐
11. Aprobar en E.F. es más fácil que en otras asignaturas	☐	☐	☐	☐
12. No deberían existir las clases de E.F. en los colegios	☐	☐	☐	☐
13. El profesor de E.F. debe trabajar con chandal	☐	☐	☐	☐
14. Prefiero más las clases de E.F. en horario de mañana que de tarde	☐	☐	☐	☐
15. Se podría mejorar la asignatura de E.F.	☐	☐	☐	☐
16. Para mí es muy importante la E.F.	☐	☐	☐	☐
17. El número de horas de clases de E.F. semanales es suficiente	☐	☐	☐	☐
18. Los conocimientos que recibo en E.F. son necesarios e importantes	☐	☐	☐	☐
19. La asignatura de E.F. es difícil	☐	☐	☐	☐
20. En E.F. deberían darnos más conocimientos teóricos	☐	☐	☐	☐
21. Estoy satisfecho con las clases prácticas que desarrollo	☐	☐	☐	☐
22. Suspender E.F. es igual de importante que en otras asignaturas	☐	☐	☐	☐
23. Con el profesor de E.F. me llevo mejor que con el resto de profesores	☐	☐	☐	☐
24. En E.F. me relaciono con mis compañeros más que en otras clases	☐	☐	☐	☐
25. Educación Física y Gimnasia es lo mismo	☐	☐	☐	☐
26. Sacar buena nota en E.F. es fácil	☐	☐	☐	☐
27. Tu profesor domina las materias que imparte	☐	☐	☐	☐
28. Prefiero practicar algún deporte antes que irme con los amigos, etc.	☐	☐	☐	☐
29. Cuando se termina la clase de E.F. me cambio de ropa	☐	☐	☐	☐
30. La evaluación en E.F. es justa y equitativa	☐	☐	☐	☐
31. Me cuesta realizar los ejercicios que propone mi profesor de E.F.	☐	☐	☐	☐
32. En E.F. no se aprende nada	☐	☐	☐	☐
33. Mi profesor de E.F. sería mejor profesor si fuese más fuerte	☐	☐	☐	☐
34. Me gustaría llegar a ser profesor de E.F.	☐	☐	☐	☐
35. Las clases de E.F. me serán válidas para el futuro	☐	☐	☐	☐
36. El trabajo del profesor de E.F. es muy sencillo	☐	☐	☐	☐
37. Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase	☐	☐	☐	☐
38. Me parecen bien los exámenes teóricos de E.F.	☐	☐	☐	☐
39. El profesor de E.F. es más rígido que los demás profesores	☐	☐	☐	☐
40. La E.F. es la asignatura menos importante del curso	☐	☐	☐	☐
41. Valoro menos a mi profesor de E.F. que a los demás profesores	☐	☐	☐	☐

42. La asignatura de E.F. no me preocupa como el resto de asignaturas	☐	☐	☐	☐
43. Me parecen bien los exámenes prácticos de E.F.	☐	☐	☐	☐
44. En E.F. es mas fácil obtener buenas notas que en el resto	☐	☐	☐	☐
45. Educación Física y Deporte es lo mismo	☐	☐	☐	☐
46. Cuando suspendo E.F. asisto a clases de recuperación	☐	☐	☐	☐
47. En E.F. siempre competimos unos contra otros	☐	☐	☐	☐
48. El profesor de E.F. es más divertido que el resto de profesores	☐	☐	☐	☐
49. En clases de E.F. sólo practicamos deportes	☐	☐	☐	☐
50. Prefiero hacer algún deporte antes que ver la televisión	☐	☐	☐	☐
51. En las clases de E.F. utilizo mucho material (balones, aros, picas, etc.)	☐	☐	☐	☐
52. En las clases de E.F. el profesor me obliga a ir con ropa deportiva	☐	☐	☐	☐
53. Cuando suspendo otra asignatura asisto a clases de recuperación	☐	☐	☐	☐
54. Prefiero las clases prácticas a las clases teóricas	☐	☐	☐	☐
55. El profesor trata igual a los chicos que a las chicas	☐	☐	☐	☐
56. La práctica del ejercicio físico mejora mi salud	☐	☐	☐	☐

Valoración de la asignatura y del profesor de Educación Física: 6, 10, 17, 18, 21, 30, 37, 38, 43, 51, 55

Dificultad de la Educación Física: 4 (-), 11(-), 19(-), 26(-), 36(-), 44(-)

Utilidad de la Educación Física: 1, 5, 12, 15, 16, 31, 32, 35, 40, 42

Empatía con el profesor y la asignatura: 2, 3, 7, 8, 23, 48

Concordancia con la organización de la asignatura: 13, 14, 24, 52, 54

Preferencia por la Educación Física y el Deporte: 20, 28, 34, 50

La Educación Física como Deporte: 25, 45, 47, 49

Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física.
Revista Española de Educación Física, XI, 2, 14-28.

FIGURA 2: RESULTADOS EXCEL

CLASE VÍCTOR (2ºB)				
EDAD	7-8 años			
GÉNERO	MASCULINO	FEMENINO		
	17	13		
CLASES E.F./semana	2			
Deportes extraescolares	SÍ	NO		
	24	6		
Padres deportistas	SÍ	NO		
	21	9		
Hermanos deportistas	SÍ	NO		
	22	8		
Profesor E.F. durante la etapa escolar	SÍ	NO		
	X			
	EN DESACUERDO	ALGO DE ACUERDO	ASTANTE DE ACUERDO	TALMENTE DE ACUERDO
PREGUNTA 1	28	1		1
PREGUNTA 2	5	23	1	1
PREGUNTA 3	5	15	8	2
PREGUNTA 4	2	6	11	11
PREGUNTA 5	22	4	3	1
PREGUNTA 6	1		5	24
PREGUNTA 7	3		7	20
PREGUNTA 8	1	2	8	19
PREGUNTA 9			1	29
PREGUNTA 10	2	6	16	6
PREGUNTA 11	26	3	1	
PREGUNTA 12	9	5	5	11
PREGUNTA 13	2	1	15	12
PREGUNTA 14		2	3	25
PREGUNTA 15	16	4	5	5
PREGUNTA 16	14	3	9	4
PREGUNTA 17	1	2	4	23
PREGUNTA 18	17	9	1	3
PREGUNTA 19	9	4	12	5
PREGUNTA 20	2	11	12	5
PREGUNTA 21	1		5	24
PREGUNTA 22	1	6	7	16
PREGUNTA 23		4	8	18
PREGUNTA 24	9	13	7	1
PREGUNTA 25	20	4	3	3
PREGUNTA 26	3	4	4	19
PREGUNTA 27	1	5	8	16
PREGUNTA 28	18	9		3
PREGUNTA 29	6	3	1	20
PREGUNTA 30	2		4	24
PREGUNTA 31	19	6	1	4
PREGUNTA 32	18	10		2
PREGUNTA 33	2	1	2	25
PREGUNTA 34	5	8	6	11
PREGUNTA 35	4	11	6	9
PREGUNTA 36	15	9	2	4
PREGUNTA 37	14	7	2	7
PREGUNTA 38	3	2	8	17
PREGUNTA 39	3	4	3	20
PREGUNTA 40	9	1	4	16
PREGUNTA 41	1	1	6	22
PREGUNTA 42	18	10	2	

CLASE YAISA (4°)				
EDAD	03-oct			
GÉNERO	MASCULINO	FEMENINO		
	17	13		
CLASES E.F./semana	2			
Deportes extraescolares	SÍ	NO		
	25	5		
Padres deportistas	SÍ	NO		
	22	8		
Hermanos deportistas	SÍ	NO		
	24	6		
Profesor E.F durante la etapa escolar	SÍ	NO		
	X			
	EN DESACUERDO	ALGO DE ACUERDO	GASTANTE DE ACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO
PREGUNTA 1	28		1	1
PREGUNTA 2	5	18	3	4
PREGUNTA 3	12	8	5	5
PREGUNTA 4	1	2	10	17
PREGUNTA 5	21	7	1	1
PREGUNTA 6	2	1	4	23
PREGUNTA 7	1	4	8	17
PREGUNTA 8	2	2	8	18
PREGUNTA 9	2		9	19
PREGUNTA 10	1	2	10	17
PREGUNTA 11	29	1		
PREGUNTA 12		7	12	11
PREGUNTA 13	12	7	4	7
PREGUNTA 14	4	6	12	8
PREGUNTA 15	23	6		1
PREGUNTA 16	19	6	1	4
PREGUNTA 17	2	1	14	13
PREGUNTA 18	14	2	6	8
PREGUNTA 19	6	18	3	3
PREGUNTA 20	2	5	9	14
PREGUNTA 21	1	3	12	14
PREGUNTA 22	6	11	3	10
PREGUNTA 23	2	3	9	16
PREGUNTA 24	16	3	7	4
PREGUNTA 25	22	3	2	3
PREGUNTA 26	15	8	1	6
PREGUNTA 27	3	6	8	13
PREGUNTA 28	14	2	9	5
PREGUNTA 29	24	2	2	2
PREGUNTA 30		2	9	19
PREGUNTA 31	15	11	2	2
PREGUNTA 32	8	2	6	14
PREGUNTA 33	9	3	5	13
PREGUNTA 34	1	5	7	17
PREGUNTA 35	6	9	5	10
PREGUNTA 36	25	3	1	1
PREGUNTA 37	5	8	12	5
PREGUNTA 38	11	10	5	4
PREGUNTA 39	8	9	6	7
PREGUNTA 40	1	6	5	18
PREGUNTA 41	2	6	8	14
PREGUNTA 42	2	1	1	26

CLASE MARIOLA (6º)				
EDAD	11-12 años			
GÉNERO	MASCULINO	FEMENINO		
	16	14		
CLASES E.F./semana	2			
Deportes extraescolares	SÍ	NO		
	22	8		
Padres deportistas	SÍ	NO		
	17	13		
Hermanos deportistas	SÍ	NO		
	23	7		
Profesor E.F. durante la etapa escolar	SÍ	NO		
	X			
	EN DESACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	OTRALMENTE DE ACUERDO
PREGUNTA 1	23	1		
PREGUNTA 2	12	18		
PREGUNTA 3	10	14	5	
PREGUNTA 4		1	7	22
PREGUNTA 5	20	7		3
PREGUNTA 6	1	4	11	14
PREGUNTA 7	2	3	8	17
PREGUNTA 8		2	9	19
PREGUNTA 9		2	10	18
PREGUNTA 10		2	8	20
PREGUNTA 11	30			
PREGUNTA 12		6	12	12
PREGUNTA 13	10	6	7	7
PREGUNTA 14	3	10	9	8
PREGUNTA 15	23	1		
PREGUNTA 16	7	14	6	3
PREGUNTA 17		5	13	12
PREGUNTA 18	4	6	12	8
PREGUNTA 19	11	5	10	4
PREGUNTA 20		4	8	18
PREGUNTA 21		1	5	24
PREGUNTA 22	2	17	7	4
PREGUNTA 23		3	9	18
PREGUNTA 24	24	6		
PREGUNTA 25	20	7		3
PREGUNTA 26	9	11	4	6
PREGUNTA 27		10	13	7
PREGUNTA 28	6	2	8	14
PREGUNTA 29	17	8	4	1
PREGUNTA 30		2	2	26
PREGUNTA 31	15	9	4	2
PREGUNTA 32	2	13	8	7
PREGUNTA 33	9	14	3	3
PREGUNTA 34		2	4	8
PREGUNTA 35	4	8	10	8
PREGUNTA 36	19	7	1	3
PREGUNTA 37	5	5	11	9
PREGUNTA 38	10	8	5	7
PREGUNTA 39	1	4	7	18
PREGUNTA 40	1	2	6	21
PREGUNTA 41	1	8	8	13
PREGUNTA 42	9	3	9	9

	RESULTADOS TOTALES			
	EN DESACUERDO	ALGO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	
Pregunta 1	85	2	1	2
Pregunta 2	22	59	4	5
Pregunta 3	27	37	18	7
Pregunta 4	3	9	28	50
Pregunta 5	63	18	4	5
Pregunta 6	4	5	20	61
Pregunta 7	6	7	23	54
Pregunta 8	3	6	25	56
Pregunta 9	2	2	20	66
Pregunta 10	3	10	34	43
Pregunta 11	85	4	1	0
Pregunta 12	9	18	29	34
Pregunta 13	24	14	26	26
Pregunta 14	7	18	24	41
Pregunta 15	68	11	5	6
Pregunta 16	40	23	16	11
Pregunta 17	3	8	31	48
Pregunta 18	35	17	19	19
Pregunta 19	26	27	25	12
Pregunta 20	4	20	29	37
Pregunta 21	2	4	22	62
Pregunta 22	9	34	17	30
Pregunta 23	2	10	26	52
Pregunta 24	49	22	14	5
Pregunta 25	62	14	5	9
Pregunta 26	27	23	9	31
Pregunta 27	4	21	29	36
Pregunta 28	38	13	17	22
Pregunta 29	47	13	7	23
Pregunta 30	2	4	15	69
Pregunta 31	49	26	7	8
Pregunta 32	28	25	14	23
Pregunta 33	20	18	10	41
Pregunta 34	6	15	17	36
Pregunta 35	14	28	21	27
Pregunta 36	59	19	4	8
Pregunta 37	24	20	25	21
Pregunta 38	24	20	18	28
Pregunta 39	12	17	16	45
Pregunta 40	11	9	15	55
Pregunta 41	4	15	22	49
Pregunta 42	29	14	12	35