

Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares

Assesment about school and Physical Education and its relation with the physical activity of school

*Marián Fernández Villarino, **Miguel González Valeiro, **Belén Toja Reboredo, ***Francisco Carreiro da Costa
*Universidad de Vigo (España), **Universidad de A Coruña (España), ***Universidade Lusófona (Portugal)

Resumen: El objetivo de este estudio fue doble: (i) describir la opinión del alumnado hacia la escuela, la Educación Física (EF) y la actividad física (AF) teniendo en cuenta el género y, (ii) caracterizar al alumnado en función de la valoración de la Educación Física y de las variables percepción de cualidades atléticas, práctica de las amistades, competencia física percibida y género. Participaron en este estudio 1273 alumnos y alumnas (48.9% de chicos, 51.1 % de chicas), de edades comprendidas entre los 10 y los 18 años, de 26 centros de educación primaria y secundaria de Galicia. Como técnica de recogida de datos se utilizó el cuestionario denominado «Cuestionario internacional sobre el estilo de vida de los alumnos» validado por Marques (2010). Se realizaron análisis descriptivos y de *cluster*. Los resultados sugieren una actitud positiva del alumnado hacia la EF, encontrándose diferencias significativas por género ($p < .01$). Cuanto más positiva es la actitud hacia esta, mayor es la práctica de AF. Los resultados nos permiten mejorar la intervención en la escuela y en la EF así como los programas de formación inicial y permanente del profesorado, incorporando competencias necesarias para la promoción de estilos de vida activos y saludables.

Palabras clave: Educación Física, estilo de vida, salud, alumnado.

Abstract: The aim of this study was twofold: (i) to describe the opinion of the students towards school, Physical Education and physical activity differentiating by gender (ii) to characterize the students according to their assessment of physical education and the following variables: perception of athletic qualities, friendships practice, perceived physical competence and gender. The sample consist 1273 students (48.9% boys, 51.1% girls), aged between 10 and 18 years, from 26 primary and secondary schools of Galicia. Data was collected by a questionnaire, named «International questionnaire on the students' lifestyle» validated by Marques (2010). Data were analyzed using descriptive and cluster analysis. Overall, the results suggest a positive attitude of the students towards physical education, significant gender differences were found ($p < .01$). The more positive the attitude towards physical education, the more physical activity is practiced. The results allow us to improve the intervention in school and in the Physical Education and initial training programs and could be use on permanent formation program, incorporating necessary competences in order to promote active and healthy lifestyle.

Key words: Physical Education, lifestyle, health, students.

Introducción

Los beneficios de la actividad física (AF) en la salud mental y física (Castillo y Moncada, 2010; Jansen & LeBlanc, 2010; Organización Mundial de la Salud, 2003) y en la calidad de vida (Gopinath, et al., 2012; Klavestrand & Vingá, 2009) de jóvenes están documentados. A pesar de tales evidencias, un porcentaje significativo de estos no cumple las pautas mínimas recomendables para la realización de una AF con consecuencias positivas para la salud (Hallal et al. 2012; Organización Mundial de la Salud, 2012). Por ejemplo, según la Organización Mundial de la Salud (2012), en un estudio realizado en 39 países, la proporción de jóvenes de entre 11 y 15 años que practica menos de 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa es del 77% (chicos 72%, chicas 81%) y 85% (chicos 81%, chicas 90%) respectivamente. Además de este hecho, se debe tener en cuenta que el aumento de la edad está asociado con una disminución en los niveles de participación en AF (Dumith, Gigante, Domingues & Kohl, 2011), de la misma forma que se encuentran diferencias entre la AF en función del género (Flintoff & Scraton 2006), ya que, en general, las correlaciones en términos de continuidad de la práctica de la actividad físico-deportiva son más elevadas en los muchachos que en las muchachas entre 9 y 21 años (Moreno-Murcia, Huéscar & Cervelló, 2012; Raitakari et al., 1994; Sterdt, Liersch & Walter 2014; Telama et al., 1996; Yang, 1997).

El porcentaje de jóvenes que presentan niveles muy bajos de AF constituye un motivo de gran preocupación, dado que ser inactiva/o a estas edades hace que aumente el riesgo de convertirse en personas adultas sedentarias (Telama et al. 2014). En España, el 12 % de las/los niños y niñas/os entre 5 y 14 años no realiza ningún tipo de ejercicio físico, una tendencia que se repite cuando son algo más mayores, de hecho, más del 45% de los jóvenes entre 15 y 24 años continúa con esa tendencia (Encuesta Nacional de Salud en España, 2014).

Por otro lado, y dado que las/los niñas/os y jóvenes van a la escuela y pasan allí un tiempo considerable, varios investigadores (Abarca-Sos,

Murillo Pardo, Julián Clemente, Zaragoza Casterad & Generelo Lanaspá, 2015; Pate et al. 2006; Trudeau & Shepard, 2005) y algunas organizaciones (U.S. Department of Health Services, 1996; Organización Mundial de la Salud, 2000) han aceptado el papel fundamental que la Educación Física (EF) puede asumir en la promoción de estilos de vida activos y saludables. Del mismo modo, otra de las finalidades fundamentales de esta es fomentar el desarrollo de una actitud positiva hacia la AF (Trudeau & Shepard, 2005).

Varias teorías, incluyendo la Teoría de la Conducta Planeada (Ajzen, 2011) y la Teoría de la Acción Razonada (Ajzen & Fishbein, 1980) soportan la idea de que las actitudes están determinadas por las creencias y las valoraciones acerca del objeto, y fuertemente asociadas al comportamiento (Huéscar, Rodríguez-Marín, Cervelló & Moreno-Murcia, 2014). Según la opinión de algunos investigadores, la actitud de los estudiantes hacia la EF puede ser un factor significativo hacia la adopción de conductas y valores que caracterizan el estilo de vida activo y saludable (Kamtsios, 2011; Rikard & Banville, 2006; Subramaniam & Silverman, 2007; Zeng, Hipscher & Leung, 2011). La conexión de la actitud hacia la EF y la participación en el deporte y en las AFs fuera de la escuela en las/los adolescentes, se fundamenta en la creencia de que la actitud hacia el EF puede ser un factor mediador en la promoción de la AF y la formación de un estilo de vida saludable, así como en la producción de los efectos a largo plazo sobre la calidad de vida en los períodos posteriores de la vida. En esta línea, Carreiro da Costa & Marques (2011) y Lazarevič, Orlić, Lazarevič & Janić (2015) verificaron que las/los chicas y chicos con una actitud más positiva hacia la AF y la EF eran más propensos a participar en la AF fuera de la escuela y presentaban niveles más elevados de AF que aquellos con actitudes menos positivas. También, Martins, Marques & Carreiro da Costa (2015) identificaron que la actitud de los estudiantes hacia la EF y la AF se mostró como un indicador clave del estilo de vida. El alumnado poco activo, expresa opiniones negativas hacia la AF y la EF y su actitud se deterioró con la edad, mientras que los más activos presentan una actitud positiva hacia la AF, desde la infancia hasta la adolescencia. Por otro lado, Moreno-Murcia, Huéscar, & Cervelló (2012), en un estudio realizado en el marco de la teoría de la autodeterminación (Ryan & Deci, 2000), con el

objetivo de identificar la importancia concedida a la EF sobre la intención de continuar practicando algún tipo de actividad físico-deportiva, verificaron que la valoración positiva de las clases de EF predijo positivamente la intención del alumnado para realizar algún tipo de AF.

En esta línea, podemos añadir algunas revisiones sistemáticas de estudios cualitativos sobre los correlatos de la AF (Allender, Cowburn, & Foster, 2006; Martins, Marques, Sarmiento & Carreiro da Costa, 2015), que evidencian que las experiencias positivas en EF, los factores personales (por ejemplo, diversión, competencia física percibida, la motivación, la auto-conciencia acerca de la apariencia), el apoyo de la familia y amigos, y el acceso a programas de AF son algunos de los principales facilitadores de AF.

Reconociendo que la adolescencia es un momento crítico para el desarrollo de conductas saludables para toda la vida, incluyendo estilos de vida activos (Cecchini, Méndez & Muñiz, 2002), y que el éxito de los programas de intervención en las escuelas depende de la calidad de la información obtenida sobre los sujetos y procesos sobre los cuales deseamos intervenir, para suscitar el cambio, los objetivos del estudio son: (i) describir la actitud del alumnado hacia la escuela, la Educación Física y las actividades físicas diferenciándolo por género y, (ii) caracterizar al alumnado en función de la valoración de la Educación Física y de las variables percepción de cualidades atléticas, práctica de las amistades, y competencia física percibida y género.

Metodología

Participantes

Participaron en el estudio 1273 personas (623 niños y 650 niñas) con edades comprendidas entre los 10 y los 18 años (12.5 ± 5.1). Cursan estudios de 5º y 6º de primaria y 2º y 4º de la ESO, en 26 centros educativos de los 7 grandes núcleos urbanos gallegos (se eligieron aquellos con mayor población en la Comunidad Autónoma de Galicia).

Atendiendo a la tipología de los centros (público, concertado y privado) la selección de los mismos se hizo atendiendo a su representatividad en cada una de las urbes obteniendo así 15 de carácter público, 2 privados y 9 concertados, siguiendo para ello un muestreo aleatorio. Respecto al alumnado que constituye la muestra final se escogió un grupo clase (el de mayor número de estudiantes) de cada curso en cada centro educativo.

La descripción de la muestra se desarrolla en la tabla 1.

Tabla 1.

Características de la muestra.

	Públicos				Concertados				Privados			
	Niños		Niñas		Niños		Niñas		Niños		Niñas	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
5º Primaria	97	26.8	92	25.5	52	22.9	78	29.8	11	31.4	11	18.6
6º Primaria	104	28.9	98	27.2	60	26.4	69	26.5	19	54.3	19	32.2
2º ESO	82	22.7	101	28.1	72	31.8	70	26.9	2	5.7	14	23.7
4º ESO	78	21.6	69	19.2	43	18.9	44	16.8	3	8.6	15	25.5
Total	361	100	360	100	227	100	261	100	35	100	59	100

Instrumento

Como instrumento de recogida de datos se utilizó el «Cuestionario internacional sobre el estilo de vida de los alumnos» validado para su aplicación portuguesa por Marques (2010) y utilizado en diferentes estudios (Carreiro da Costa & Marques, 2011; Marques & Carreiro da Costa, 2013, 2014). Posteriormente fue adaptado al castellano y validado por Mourelle (2014).

Está constituido por 29 preguntas cerradas, estructuradas en 4 dimensiones: datos personales (5 ítems), hábitos de vida (12 ítems), actitudes y percepciones (9 ítems) y valoración de la escuela, la EF y la práctica de AF (3 ítems).

En este trabajo se presentan resultados relativos a la opinión de los estudiantes hacia la escuela, la EF y la AF, práctica de AF no formal e informal, percepción de cualidades atléticas, práctica de las amistades, competencia física percibida y género.

Como índice de consistencia interna se utilizó el Alpha de Cronbach, con un valor de $\alpha = .88$ para el global del cuestionario, y superándose el .75 en cada una de las dimensiones.

Procedimiento

Una vez seleccionados los centros participantes en el estudio, el investigador principal se puso en contacto telefónico con las direcciones de los centros y por correo electrónico se les envió documentación para aclarar cualquier duda respecto al procedimiento, el objeto de estudio y la garantía de total anonimato de los centros y del alumnado. Una vez autorizados por la dirección del centro (previo consentimiento de las/los madres/padres) el cuestionario fue aplicado por los propios investigadores a cada grupo aula de manera independiente, bajo la coordinación de la dirección del centro educativo y con la presencia del profesorado de EF. El estudio fue realizado en consonancia con los patrones éticos de las Ciencias del Deporte (Harris & Atkinson, 2009). El protocolo recibió la aprobación de la Universidade da Coruña, al estar bajo el marco de realización de una propuesta general en el seno de la Red Euroamericana de Actividad Física, Educación y Salud (REAFES).

Análisis de los datos

Inicialmente se realizó un análisis descriptivo (media, desviación típica e intervalo de confianza) para las variables de actitud ante la escuela, la EF y la AF. Las diferencias entre estas variables y el género fueron analizadas utilizando la prueba de Chi-cuadrado. En función de la actitud del alumnado hacia la EF: (1) negativa, (2) indiferente, (3) positiva; se realizó un análisis clúster de cara a identificar las características comunes de cada grupo respecto a las otras variables de estudio.

Los análisis estadísticos realizados, se llevaron a cabo utilizando los programas SPSS para Windows, en su versión 20.0 (SPSS Inc. IBM, USA) y SPAD en su versión 3.5 (Système Portable pour l'Analyse des Données), con un nivel de significatividad de .01.

Resultados

En la Tabla 2 se muestran las valoraciones del alumnado sobre la escuela, la EF y la AF. En general, el alumnado presenta una actitud positiva tanto hacia la escuela, la EF, como hacia la AF, siendo la práctica de ésta última la más valorada. Los datos sugieren diferencias significativas en función del género en todas las valoraciones.

Los resultados relativos a la caracterización del alumnado en función de su actitud positiva hacia la EF, se presentan en la Tabla 3. Este grupo se caracteriza por un destacado gusto hacia la escuela (88,4%) y hacia la práctica de AF (90,46%). Del mismo modo por una alta percepción de su condición física (87,4%) y atlética (87,6%). Más de la mayoría de ellos (69,76%), practica bajo la dirección de un/a entrenador/a y su participación, tanto en el deporte escolar como en competiciones deportivas, supera el 80% de los casos. Desde el punto de vista de la socialización, realizan actividad con amistades (92,66%).

Las características del grupo de alumnos y alumnas que presenta una actitud negativa hacia la EF se describen en la Tabla 4. A estos, la escuela no les gusta nada, la práctica de AF les resulta indiferente o no les gusta mucho (50,79%) y tienen la percepción de tener una condición física por debajo de la media (9,97%). Nunca realizan práctica con sus amistades (16,18%) y consideran nada o poco importante la práctica de AF bajo el control de un entrenador (43,24%).

En la Tabla 5, se describen las características del grupo con una actitud de indiferencia. La escuela le resulta indiferente o no le gusta nada (38,61%), la práctica de AF no le gusta mucho (37,93%), tiene la percepción de tener una condición física en la media (17,97%) y una condición atlética por debajo de la media. Generalmente no realizan práctica con sus amistades y tampoco le dan mucha importancia a tener un entrenador.

Discusión

El propósito de este estudio fue conocer la actitud del alumnado respecto a la escuela, la EF y la práctica de AF diferenciándolo por género, y la caracterización de los mismos en función de su actitud frente a la EF.

En general, los resultados sugieren una actitud positiva, tanto de los

Tabla 2.

Actitudes del alumnado hacia la escuela, la EF y la AF.

	Niños (n= 623)			Niñas (n =650)			X ²	p
	Mean	SD	(95%CI)	Mean	SD	(95%CI)		
Opinión Escuela	3.1	1.2	(3.0-3.2)	3.5	1.0	(3.4-3.6)	57.70	.000
Opinión Educación Física	4.2	1.0	(4.1-4.3)	4.1	1.0	(4.0-4.2)	16.61	.005
Opinión Actividad Física	4.4	0.9	(4.3-4.5)	4.1	0.9	(4.1-4.2)	55.35	.000

Tabla 3.

Caracterización del alumnado en función de su actitud positiva hacia la EF.

Variables	Categorías	% Group/Cat		Global	p
		Group/Cat	Cat/Group		
Opinión práctica de AF	Gusta mucho	59.52	90.46	53.20	.000
Competiciones deportivas	Sí	59.42	86.62	55.47	.000
Opinión sobre escuela	Gusta bastante	39.90	88.44	36.48	.000
Práctica con entrenador	Sí	69.76	85.14	66.25	.000
Opinión práctica entrenador	Muy importante	59.23	86.10	55.62	.000
Práctica de AF con amigos	Siempre	19.52	92.66	17.03	.000
Frecuencia de AF formal	2-3 veces/semana	30.24	88.92	27.50	.000
Competencia física percibida	Estoy en forma	35.07	87.47	32.42	.000
Práctica AF con amigos	Muchas veces	27.05	88.33	24.77	.000
Percepción cual. atléticas	Buenas cualidades	30.72	87.60	28.36	.000
Práctica AF de los amigos	Diariamente	14.98	91.18	13.28	.000
Actitud hacia la escuela	Gusta mucho	15.46	88.89	14.06	.001
Percepción cual. atléticas	Encima de media	29.66	85.75	27.97	.003
Percepción práct. AF amigos	Casi todos días	31.88	85.05	30.31	.007
Participación deporte escolar	Sí	42.71	84.03	41.09	.009

Tabla 4.

Caracterización del alumnado en función de su actitud negativa hacia la EF.

Variables	Categorías	% Group/Cat		Global	p
		Group/Cat	Cat/Group		
Percepción cual. atléticas	No buenas cuali.	22.99	30.30	5.16	.000
Opinión práctica de AF	No gusta mucho	12.64	37.93	2.27	.000
Competiciones deportivas	No	62.07	9.47	44.53	.001
Opinión práctica de AF	Indiferente	20.69	12.86	10.94	.004
Actitud hacia la escuela	No gusta nada	16.09	14.29	7.66	.005
Práctica de AF con amigos	Nunca	12.64	16.18	5.31	.005
Opinión práct. entrenador	Poco importante	17.24	13.27	8.83	.007
Práctica con entrenador	No hago	37.93	9.97	25.86	.007
Competencia física percibida	Debajo media	19.54	12.50	10.62	.007
Opinión práct. entrenador	No es importante	8.05	20.00	2.73	.007

Tabla 5.

Caracterización del alumnado en función de su actitud indiferente hacia la EF.

Variables	Categorías	% Group/Cat		Global	p
		Group/Cat	Cat/Group		
Opinión práctica de AF	Indiferente	29.11	32.86	10.94	.000
Práctica con entrenador	No	41.14	19.64	25.86	.000
Competiciones deportivas	No	60.76	16.84	44.53	.000
Práctica con amigos	Algunas veces	44.30	18.52	29.53	.000
Opinión práct. entrenador	Importante	44.94	18.02	30.78	.000
Opinión práctica de AF	No gusta mucho	6.96	37.93	2.27	.000
Competencia física percibida	En la media	34.81	17.97	23.91	.000
Frecuencia AF formal	Nunca	49.37	16.28	37.42	.001
Actitud hacia la escuela	Indiferente	38.61	17.18	27.73	.001
Percepción cual. atléticas	En la media	35.44	17.13	25.55	.002
Percepción cual. atléticas	Debajo media	17.72	20.29	10.78	.003
Actitud hacia la escuela	No gusta nada	13.29	21.43	7.66	.006
Práctica con amigos	Nunca	10.13	23.53	5.31	.006
Percepción práctica amigos	Normalmente	44.94	15.33	36.17	.010

niños como de las

niñas hacia la EF y la práctica de AF, reforzando la potencialidad de la asignatura como agente promotor de la actividad físico-deportiva, sin embargo esta no es la misma tendencia que encontramos en los datos si nos referimos a la escuela/centro educativo. Probablemente esta actitud hacia la EF tenga su explicación en las características propias de la materia (Pereira et al. 2009) ya que proporciona al alumnado más libertad, movimiento y carácter lúdico que cualquier otra materia del curriculum. Sin embargo, la valoración que hacen de la escuela es de indiferencia, coincidiendo estos resultados con los obtenidos a finales de los 90 por Delfosse et al. (1997). Tratar de entender los problemas de insatisfacción del alumnado frente a la escuela requiere un análisis más complejo que va más allá del papel que puede jugar esta materia. Así y todo, y coincidiendo con Carreiro da Costa, Marques & Diniz, 2008; Carreiro da Costa & Marques, 2011, si la EF cambiara sus miras para desarrollar un alumnado bien educado físicamente, con habilidades motoras, conocimientos, actitudes y competencias necesarias para un estilo de vida activo durante toda la vida, puede que tuviera una repercusión positiva en la valoración general de la escuela.

Por otra parte además se debería plantear algún tipo de estrategia de discriminación positiva, que ayude a las chicas a tener cierto tipo de

actividades adecuadas para su práctica y disfrute. Coincidiendo con nuestros resultados existen numerosos programas internacionales (Sutherland, Land & Böhm, 2013; Vilchez & Molina, 2014), que toman medidas para convertir al centro educativo en promotor de estilos de vida activos y saludables, utilizando las actividades físicas más atrayentes para el alumnado.

Martins et al. (2015) llevaron a cabo una revisión sistemática de los estudios cualitativos publicados entre 2007 y 2014 sobre las barreras y los factores facilitadores de la AF según la perspectiva de los adolescentes. De acuerdo con su perspectiva, los principales facilitadores y barreras que encuentran a su participación en la AF son los siguientes: la actitud hacia esta; la motivación; la percepción de la imagen corporal y la competencia motora; diversión; y la influencia de las amistades, familiares y profesorado de EF. Como se puede comprobar, la actitud del alumnado hacia la AF, objeto de estudio de este artículo, juega un papel relevante sobre la práctica de AF en los jóvenes.

Atendiendo a nuestro segundo objetivo, podemos verificar que las variables que caracterizan al grupo de estudiantes con una actitud positiva hacia la EF, confirman los resultados obtenidos en estudios previos (Carreiro da Costa & Marques, 2011 y Trudeau & Shephard, 2005). Cuanto más positiva es la actitud hacia esta asignatura, mayor es su índice de AF y sus percepciones de condición física y de competencia. De igual manera y en la línea del estudio de Carlston (1995), a menor gusto por la asignatura, menor índice de práctica fuera de la escuela. Esto coincide con los planteamientos realizados por la National Association for Sport and Physical Education (2003), en cuanto a la valoración de la materia y a la necesidad de promoción de actividades físico-deportivas, orientadas hacia la salud.

Por otro lado, los resultados de nuestro estudio no nos permiten concluir, como hacían Stephens, Jacobs & White (1985) que a mayores ingresos económicos y niveles de formación, actitudes más positivas hacia la EF y hacia la AF durante el tiempo libre de los jóvenes, ni con los de Carreiro da Costa & Marques (2011) cuando comprobaban que el grupo de estudiantes con una actitud positiva hacia la EF se caracterizan por los padres de un bajo nivel social (trabajadoras/es no cualificados), mientras que el grupo de estudiantes con una actitud negativa se caracterizan por los padres de un alto nivel social, (expertos-madre, altos ejecutivos-padre), ya que nuestros grupos, en ningún momento se vieron clasificados por estas variables de tipo socio-económico o cultural.

Un análisis comparativo entre el grupo de alumnas y alumnos que presentan una actitud negativa y las y los que presentan una actitud indiferente, nos permite observar que presentan similitudes en lo que a características definitorias se refiere. Esto es, los dos grupos coinciden en que la práctica de actividad físico-deportiva nos les gusta mucho, la escuela no les gusta nada, no participan en competiciones deportivas, nunca practican con amigos/os y su percepción de cualidades atléticas está debajo de la media, lo que se mantiene en consonancia con estudios previos como los de Carreiro da Costa & Marques, 2011.

Los resultados obtenidos suponen un paso más al identificar las características de la práctica de AF en función de la satisfacción del alumnado hacia la EF, lo que permite la creación de perfiles que ayuden a comprender mejor el comportamiento de las/los adolescentes y por tanto faciliten la toma de decisiones de cara al fomento de AF en el medio escolar. Para el profesorado de EF supone una referencia a la hora de convertir el centro educativo, en un agente promotor de estilos de vida activos y saludables, abriendo nuevas vías de actuación con el propio alumnado y con sus familias. Por otro lado, la formación inicial y permanente del profesorado se ve necesitada de incluir estas estrategias (McKenzie, 2007).

Teniendo en cuenta las limitaciones del estudio (muestra sólo urbana, no siendo representativa de la población gallega en donde el ámbito rural puede ser significativo), los resultados sugieren que: independientemente de la edad, los niños son más activos que las niñas; que la AF informal es el contexto que los diferencia de manera más concluyente; que ambos géneros considerados activos o sedentarios comparten (excepto matices) las mismas características; y tanto las amistades como la competencia física percibida, la percepción de las cualidades atléticas

y el género, son factores importantes que contribuyen a la participación de las/los jóvenes en la práctica de AF.

Conclusiones

En conclusión, una actitud positiva frente a la práctica de actividades físico-deportivas y frente a la EF, una buena percepción de competencia y de cualidades atléticas, facilitan la creación de hábitos de vida activos y saludables. Ante esta situación, el papel que el profesorado debe jugar como agente socializador es determinante. El desarrollo de capacidades motoras y conocimientos sobre la relación entre AF y salud, y el cambio en las actitudes y percepciones del alumnado pasa por el desarrollo de programas de formación que les permitan a los profesionales, el desarrollo de competencias necesarias para «educar físicamente» en los beneficios de un estilo de vida físicamente activo.

Aplicaciones prácticas

Los resultados de este trabajo pueden ayudar a mejorar la intervención en la escuela y en la materia objeto de este estudio. Dichas mejoras, irán encaminadas hacia los programas de formación inicial y permanente del profesorado los cuales, incorporarán el desarrollo de las competencias necesarias para la promoción de estilos de vida activos y saludables en las escuelas, desde la premisa de que sin la preparación adecuada, al profesorado no le será posible crear jóvenes físicamente bien educados y por tanto activos (McKenzie, 2007).

Referencias

- Abarca-Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J.A., Zaragoza Casterad, J. & Generele Lanaspá, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?. *Retos*, 28, 155-159.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentices-Hall.
- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Educational Research*, 21, 826-835.
- Carlson, T. (1995). We hate gym: student alienation from Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 467-477.
- Carreiro da Costa, F. & Marques, A. (2011). Promoting Active and Healthy Lifestyles at School: Views of Students, Teachers, and Parents in Portugal. En K. Hardman y K. Green (Eds.), *Contemporary Issues in Physical Education* (249-268). Mandenhead: Meyer y Meyer Sport.
- Carreiro da Costa, F., Marques, A. & Diniz, J. (2008). Physical Education teachers' value orientation and students' health-related fitness. A PE school department case study. En H. Brandl-Bredenbeck (Ed.), *Bewegung, Spiel und Sport in Kindheit und Jugend* (49-62). Aachen: Meyer y Meyer Verlag.
- Carreiro da Costa, F. & Marques, A. (2011). Promoting active and healthy lifestyles at school: Views of students, teachers, and parents in Portugal. En K. Hardman & K. Green (Eds.), *Contemporary issues in Physical Education: an international perspective* (pp. 249-268). Mainhead: Meyer & Meyer.
- Castillo, I., & Moncada, J. (2010). El efecto de la frecuencia de participación en un programa de ejercicios contra resistencia sobre la estima y la satisfacción corporal de mujeres universitarias costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 195-212.
- Cecchini J., Méndez A. & Muñiz J. (2002). Motivos de práctica deportiva en escolares españoles. *Psicothema*, 14, 523-531.
- Delfosse, C., Ledent, M., Carreiro da Costa, F., Telama, R., Almond, L., Cloes, M. & Piéron, M. (1997). Les attitudes de jeunes européens à l'égard de l'école et du cours d'Éducation Physique. *Sport*, 159/160, 96-105.
- Dumith, S.C., Gigante, D.P., Domingues, M.R. & Kohl, H.W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal Epidemiology*, 40, 685-98.
- Encuesta Nacional de Salud en España (2014). Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
- Flintoff, A. & Scraton, S. (2006). Girls and Physical Education. En D. Kirk, D. Macdonald and M. O'Sullivan (Eds.), *The Handbook of Physical Education* (767-784). London: Sage Publications
- Gopinath, B., Schneider, J., Hickson, L., McMahon, C.M., Burlutsky, G., Leeder, S. R. & Mitchell P. (2012). Hearing handicap, rather than measured hearing impairment, predicts poorer quality of life over 10 years in older adults. *Maturitas*, 72, 146-151.
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380(9838), 247-257.
- Huésca, E., Rodríguez-Marín, J., Cervelló, E. & Moreno-Murcia, J. (2014). Teoría de la Acción Planeada y tasa de ejercicio percibida: Un modelo predictivo en estudiantes adolescentes de educación física. *Anales de Psicología*, 30(2), 738-744.
- Jansen, I. & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 2-16.
- Kamtsios S. (2011). Differences in attitudes towards exercise, perceived Athletic ability, perceived physical attractiveness and participation in physical activity in children. *Journal of Sport and Health Research*, 3(2), 129-149.
- Klavestrand, J. & Vinga, E. (2009). The relationship between physical activity and health-related quality of life: a systematic review of current evidence. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciences Sports*, 19, 300-12.
- Lazarević, D., Orlić, A., Lazarević, B. & Janić, S. (2015). Attitudes of early adolescent age students towards physical education. *Physical Culture*, 69(2), 88-98
- Marques, A. (2010). Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in)ativos?. Tesis Doctoral. Facultad de la Motricidad Humana de Lisboa
- Martins, J., Marques, A., Sarmento, H. & Carreiro da Costa, F. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Educational Research*, 30(5),742-755.
- Martins, J., Marques, A. & Carreiro da Costa, F. (2015). Narratives of adolescents with an active and sedentary lifestyle. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15, 58, 223-244.
- McKenzie, T. (2007). The preparation of Physical Educators: A public health perspective. *Quest*, 59, 346-357.
- Moreno-Murcia, J., Huésca, E. & Cervelló, E. (2012). Prediction of adolescents doing physical activity after completing secondary education. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 90-100
- Mourelle, M. (2014). Relación de los agentes sociales con el índice de práctica de actividad física de los escolares de 10 a 16 años de las urbes gallegas. Tesis doctoral si publicar. Universidad de A Coruña
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (2003). Adults/teens attitudes toward physical activity and physical education. *The Sport Journal*, 6(2), 10. <http://thesportjournal.org/2003Journal/Vol6-No2/nasp.asp>
- Organización Mundial de la Salud (2000). Promoting active living in and through schools. Policy statement and guidelines for action. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2003). *Informe sobre la salud en el mundo 2003-Forjemos el futuro*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2012). Social Determinants of Health and Well-Being among Young People. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Pate, R.R., Davis, M.G., Robinson, T.N., Stone, E.J., McKenzie, T. & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224.
- Pereira, P., Carreiro da Costa, F. & Diniz, J. (2009). As attitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: um estudo plurimetodológico. *Boletim SPEF*, 34, 83-94.
- Raitakari, O., Porkka, K., Taimela, S., Telama, R., Rasanen, L. & Vikari, J. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. *American Journal of Epidemiology*, 140, 195-205.
- Rikard, G. & Banville, D. (2006). High school students attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 385-400.
- Ryan, R.M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sallis, J. F. & McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
- Sterdt, E., Liersch, S. & Walter, U. (2014). Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Education Journal*, 73, 72-89.
- Subramaniam, P.R. & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 602-611.
- Sutherland, N., Land, C. & Böhm, S. (2013) Anti-leaders(hip) in Social Movement Organizations: The case of autonomous grassroots groups. *Organization*, 21 (6), 759- 781.
- Stephens, T., Jacobs, D.R. & White, C.C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure time physical activity. *Public Health Reports*, 100, 147-158.
- Telama, R., Leskinen, E. & Yang, X. (1996). Stability of habitual physical activity and sports participation: a longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciences Sports*, 6, 371-378.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J.S. & Raitakari, O.T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine Science Sports Exercise*, 46(5):955-62.
- Trudeau, F. & Shephard, R. (2005). Contribution of school programs to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35, 89-105.
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Vílchez, M.P. & Molina, J.M. (2014). Evolución de la participación de los escolares en las finales de cross regional durante tres temporadas. *Sport k: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 3(1-2), 41-46.
- Yang, X. (1997). *A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns - A 12-year follow-up study*. Jyväskylä: LIKES - Research Center for Sport and Health Sciences.
- Zeng, H., Hipscher, M. & Leung, R. (2011). Attitudes of High School Students toward Physical Education and Their Sport Activity Preferences. *Journal of Social Sciences*, 7(4), 529-537.