

Hábitos y motivos de ejercicio físico en estudiantes universitarios y su relación con el valor otorgado a la Educación Física

Undergraduates' physical exercise habits and motives and their relationship with the value given to Physical Education

María Pilar León, Alejandro Prieto-Ayuso, Pedro Gil-Madrona
Universidad de Castilla-La Mancha (España)

Resumen. El potencial de la motricidad en Educación Infantil podría verse afectado por diversos factores, como la actitud de los docentes hacia el trabajo motor en Educación Infantil o su práctica de ejercicio físico. Por esta razón, el objetivo fue conocer los hábitos y motivos de práctica de ejercicio físico de los futuros docentes, comprobando si ello incide en el valor otorgado al desarrollo de la motricidad en Educación Infantil. La muestra estuvo compuesta por 196 estudiantes de los tres primeros cursos del Grado de Maestro en Educación Infantil, con edades comprendidas entre los 18 y 22 años. Para conocer sus motivos de práctica de ejercicio físico, completaron la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada. Además, se conoció su opinión respecto a la utilidad de la motricidad en Educación Infantil para el futuro de los niños, y a los aspectos a los que más contribuye la motricidad, así como su hábito de ejercicio físico. Los estudiantes de segundo y tercer curso son quienes consideran más útiles las clases de Educación Física. La mayoría practican ejercicio físico por motivos de fitness y disfrute. Se hallaron correlaciones positivas entre la subescala fitness y la utilidad otorgada a las clases de motricidad. Es posible concluir, por tanto, la alta importancia de las clases de Educación Física en Educación Infantil según los futuros docentes, así como la necesidad de promocionar la práctica de ejercicio físico entre éstos con el propósito de aumentar esta valoración, debido a los resultados obtenidos en este trabajo.

Palabras clave: Educación Infantil, formación inicial, ejercicio físico, universitarios, motivación, niños.

Abstract. The potential of motor skills in Early Childhood Education could be affected by several factors, such as teachers' attitude towards motor development in pre-schoolers or their physical exercise habits. For that reason, the aim was to know future teachers' habits and motives to do physical exercise, assessing if this affects the value that teachers give to the development of psychomotricity in this stage. The sample was composed of 196 undergraduates from the first three years of the Degree in Early Childhood Education, aged between 18 and 21 years old. In order to know their reasons for doing physical exercise, they filled the Motives for Physical Activity Measure-Revised. In addition, their opinions regarding the usefulness of Physical Education lessons for the future of preschoolers, and the aspects to which motor skills contribute the most, were revealed, as well as their physical exercise habits. Undergraduates belonging to the second and third year were those who considered Physical Education lessons as more useful. The great majority of students did physical exercise for reasons such as fitness and enjoyment. Positive correlations were found between the fitness subscale and the usefulness given to Physical Education lessons by undergraduates. Therefore, it is possible to conclude that Physical Education lessons have great importance in Early Childhood Education according to future teachers. Furthermore, taking these findings into account, the need to promote physical exercise among them is also highlighted, with the aim of increasing the value of psychomotricity.

Keywords: Early Childhood Education, initial training, physical exercise, undergraduates, motivation, children.

Introducción

La etapa de Educación Infantil se erige como un momento crucial para el desarrollo integral de los niños, debido a su contribución al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual (Artículo 3, Real Decreto 1630/2006). Por esta razón, el trabajo de la motricidad desde el ámbito educativo cobra especial relevancia en las primeras edades, ya que ésta no solo ayuda al desarrollo físico del alumno, sino también al afectivo, social (Gil-Madrona, Contreras, González-Víllora, & Gómez-Barreto, 2008; Li, Lu, & Wang, 2009) y cognitivo (Carson et al., 2016).

Un aspecto fundamental que incide de manera directa en el desarrollo motor del niño es la propia actitud del docente (Gutiérrez-Díaz del Campo et al., 2017; Moreno & Cervelló, 2004). Éste, puede dotar a los alumnos de estímulos adecuados que les permitan explorar su cuerpo, descubrir sus posibilidades y desarrollar habilidades motrices básicas, que posteriormente podrán ir mejorando a la vez que van aumentando su complejidad, con el propósito de «conseguir el dominio y control del propio cuerpo» (Gil-Madrona et al.,

2008, p. 162). Además, ha sido demostrado que la actitud positiva de los futuros docentes hacia el ejercicio físico y las experiencias de éstos influyen en los hábitos saludables del niño y su entusiasmo por el ejercicio (Gutiérrez-Sánchez, & Pino-Juste, 2013). Por esta razón, estudiar la valoración que los futuros docentes otorgan a la motricidad es un tema de investigación de gran relevancia, debido a que, si ésta no se considera importante, es posible que exista una falta de motivación y actitudes negativas hacia el trabajo de dicha motricidad, unido a limitaciones como una ratio excesiva, falta de recursos materiales, espacios y formación (Valdemoros-San Emeterio, Ponce de León, Sanz-Arazuri, & Alonso-Ruiz, 2014).

Por otro lado, el valor que los docentes atribuyen a la motricidad en edades tempranas también podría estar relacionado con su propio hábito de ejercicio físico, el cual estará basado en diferentes motivos, como puede ser la salud, la estética o las relaciones sociales, entre otros. En este sentido, la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 1985), considera que en la realización de una tarea existen diferentes niveles de autodeterminación, es decir, de motivos o motivaciones que nos llevan a realizarla. Estos niveles son la motivación intrínseca, extrínseca y amotivación. El primero de ellos responde a la motivación innata que surge espontáneamente y que nos impulsa a realizar una actividad, sin

necesidad de tener recompensas externas. La motivación extrínseca, por su parte, hace referencia a incentivos del entorno. Finalmente, la amotivación ocurre cuando el sujeto no tiene intención de realizar una actividad y, por tanto, no existirá organización y surgirán sentimientos de frustración o miedo (Cecchini-Estrada & Méndez-Giménez, 2017; Méndez-Giménez, Cecchini-Estrada, Fernández-Río, Méndez-Alonso, & Prieto-Saborit, 2017).

Dentro del área de Educación Física, ha sido demostrado que la motivación intrínseca es aquella que mejor predice la satisfacción/diversión (Baena-Extremera et al., 2015), lo que indica que el profesorado debe potenciar este tipo de motivación en el alumnado desde las primeras edades creando en ellos un gusto por el ejercicio que no esté basado en recompensas recibidas del exterior, como por ejemplo la aceptación social, sino en el propio disfrute del ejercicio físico. Por esta razón, se precisa conocer qué valor tiene la motricidad para el propio profesorado, ya que una pobre valoración del propio profesorado podría redundar en una gran desmotivación en la transmisión del gusto por el ejercicio físico al alumnado (Schiefele & Schaffner, 2015).

Estudios previos analizaron cuáles han sido los niveles de ejercicio físico de los futuros docentes (contexto universitario) y la motivación que los lleva a realizar dicha actividad (Rosales-Ricardo et al., 2017), aunque no se han encontrado antecedentes en la literatura revisada que pretendan determinar la relación existente entre los motivos de práctica de ejercicio físico por parte de los docentes y la importancia que éstos le dan al trabajo de la Educación Física en Educación Infantil. No obstante, sí que existen diferentes trabajos que han querido abordar, desde diferentes puntos de vista, dicha importancia atribuida a la Educación Infantil. En líneas generales puede apreciarse que la mayoría de los docentes consideran muy importante el trabajo de la motricidad (Martín, Rodríguez, & Gómez, 2011; Solís, Prieto, Nistal, & Vázquez, 2017), aunque otros autores como Gil-Madrona, Perona-Andrés, Prieto-Ayuso y Sáez-Sánchez (2017) comprobaron que esta importancia sigue siendo poca como contenido curricular entre padres y alumnos, a pesar de ser la asignatura que más motivación despierta en el alumnado. En virtud de lo expuesto, el problema de investigación planteado se orientó hacia la importancia que tenía para los futuros docentes el trabajo de la motricidad en la etapa de Educación Infantil y si su propia práctica de ejercicio físico podría influir en esta importancia o valor otorgado, ya que es fundamental fomentar y desarrollar hábitos saludables desde edades tempranas y, en este sentido, los docentes podrían jugar un papel relevante. Para responder dicho problema de investigación, los objetivos de este trabajo han sido, por un lado, conocer la importancia que los alumnos del Grado de Educación Infantil otorgan a las clases de motricidad en Educación Infantil. Y, por otro lado, conocer sus hábitos y motivos de práctica de ejercicio físico, comprobando si ello incide en la importancia otorgada a la motricidad en la etapa de Educación Infantil.

Material y método

Participantes

Los participantes fueron seleccionados de manera no

aleatoria por muestreo incidental debido a la facilidad de acceso. La muestra estuvo representada por un total de 196 estudiantes universitarios de entre 18 y 22 años, de los cuales el 98% pertenecía al género femenino. Esta diferencia de género se debe al predominio de mujeres en estudios de Ciencias Sociales, según datos del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2017).

Todos los participantes de la muestra cursaban el Grado de Maestro en Educación Infantil de la Facultad de Educación de Albacete (Universidad de Castilla-La Mancha). El 24% ($n = 47$) de los participantes eran alumnos de primer curso, el 52% ($n = 103$) de segundo curso, y el 23.5% ($n = 46$) de tercero. Los alumnos de cuarto curso no fueron incluidos en el estudio, ya que, en este último año del Grado, el plan de estudios no recoge ninguna asignatura obligatoria de formación específica, por tanto, cuentan con la misma formación que los de tercero.

Teniendo en cuenta el plan de estudios del Grado de Educación Infantil, los alumnos de primer curso habían empezado una asignatura en relación con la motricidad: «Habilidades motrices y salud en Educación Infantil». Los de segundo curso habían finalizado esta asignatura; mientras que los de tercero habían concluido dos asignaturas obligatorias, que son la anteriormente mencionada y «Diseño y desarrollo curricular de la Educación Física en Educación Infantil», perteneciente a tercer curso. Además, también habían realizado un mes de prácticas en centros educativos con niños de Educación Infantil.

Instrumentos

Para llevar a cabo el estudio se utilizó la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada (MPAM-R), con el propósito de conocer los motivos de práctica de ejercicio físico por parte de los futuros docentes y observar si esta práctica es realizada por motivos de disfrute, apariencia, competencia, aspectos sociales o de fitness. Este instrumento, diseñado por Ryan, Frederick, Lepes, Rubio y Sheldon (1997) fue traducido, adaptado y validado al español por Moreno, Cervelló y Martínez-Camacho (2007). Está compuesto por 30 ítems agrupados en cinco factores: disfrute («porque me hace feliz»), apariencia («porque quiero resultar atractivo a los demás»), social («porque me gusta estar con mis amigos»), fitness («porque quiero tener más energía») y competencia («porque quiero desarrollar nuevas habilidades»). Cada uno de los ítems es respondido utilizando una escala Likert de 7 puntos, donde 1 era «totalmente en desacuerdo» y 7 «totalmente de acuerdo».

La escala presenta una fiabilidad general alta, con un alfa de Cronbach de .939 en la muestra del presente estudio. Además, para este mismo estudio se halló la fiabilidad de cada una de las cinco subescalas, obteniendo un alfa de Cronbach de .834 para la subescala «disfrute», .826 para la subescala «apariencia», .714 para la subescala «social», .835 para la subescala «fitness», y finalmente .848 para la subescala «competencia». De estas cinco subescalas, las dos primeras corresponden a la motivación intrínseca, mientras que las tres restantes reflejan los niveles de motivación extrínseca de los participantes (Moreno et al., 2007).

Además, se incluyeron tres preguntas adicionales. Una de ellas sobre el valor y utilidad que los futuros docentes

otorgan a las clases de motricidad en Educación Infantil: *¿Crees que las clases de motricidad serán muy útiles para los niños en el futuro?* Se utilizó una escala de respuesta Likert de 7 puntos, siendo 1 nada importante y 7 absolutamente importante. La segunda pregunta tuvo como objetivo conocer la valoración de los futuros docentes sobre qué aspectos se desarrollan más a través de la motricidad en Educación Infantil: *Las clases de motricidad en Educación Infantil contribuyen a...* Las posibles respuestas fueron: desarrollo motor, inclusión de niños de diversas culturas, expresión emocional, adquisición de hábitos de salud, reducir la obesidad infantil, socialización, y adquisición de hábitos y normas. El formato de respuesta fue una escala Likert de 5 puntos, donde 1 era totalmente desacuerdo y 5, totalmente de acuerdo. Finalmente, se les preguntó sobre su hábito de ejercicio físico: *¿Practicas o has practicado ejercicio físico de forma regular?* teniendo tres opciones de respuesta: *sí, practico ahora* (1), *he practicado antes pero ahora no* (2) y *no, nunca he hecho ejercicio físico*.

Las dos primeras preguntas fueron elegidas para conocer la importancia que los futuros docentes otorgan a la Educación Física en Educación Infantil, debido a que en estudios previos han considerado ambas cuestiones a la hora de conocer la importancia otorgada a esta área curricular (véase Gil-Madrona et al., 2017).

Procedimiento y análisis de datos

La toma de datos fue llevada a cabo en el horario lectivo de la Universidad, siendo los encargados de dicha tarea los investigadores del trabajo. Para una mejor organización en términos de horas y días, se contó con la ayuda de los profesores responsables de las asignaturas, lográndose así una mejor recogida de los datos para el estudio. En primer lugar, se explicó a los estudiantes los objetivos del trabajo y en qué consistiría su participación. Asimismo, se les explicó lo que se entendía por ejercicio físico, ya que este término puede dar lugar a confusión y ello sesgaría la respuesta de los participantes. En este sentido, y siguiendo la definición de la Organización Mundial de la Salud (2010), se les explicó que el ejercicio físico era una actividad física planeada y estructurada con el objetivo de mejorar o mantener uno o varios componentes de la aptitud física. Posteriormente, a todos aquellos dispuestos a formar parte del estudio, se les facilitaron los permisos éticos y el documento de consentimiento informado. En tercer y último lugar, tras obtener por escrito la autorización de los estudiantes, se administró el instrumento y las tres preguntas adicionales mencionadas en el apartado anterior, cuyo tiempo de cumplimentación fue de, aproximadamente, 20 minutos. Al comienzo de la toma de datos, se pidió a los participantes información sobre su año de nacimiento, curso y género.

El análisis de datos fue llevado a cabo con el programa estadístico SPSS versión 22.0. Primeramente, se realizó un análisis descriptivo a través de las medias, desviaciones típicas y frecuencias de los resultados. Y, en segundo lugar, respecto al análisis inferencial, se realizaron en pruebas de normalidad (test de kolmogorov-smirnov), asumiendo una distribución normal debido al tamaño muestral ($n = 196$), decidiéndose utilizar pruebas paramétricas para la comparación de medias (t de Student y ANOVA).

Resultados

El trabajo ha tenido como objetivos conocer los hábitos y motivos de práctica de ejercicio físico por parte de los estudiantes de Educación Infantil y el valor que tienen para ellos las clases de Educación Física en edades tempranas. Además, se pretendió comprobar la posible relación entre los hábitos de ejercicio físico, los motivos y el valor otorgado a la motricidad. Para dar respuesta a estos objetivos se llevaron a cabo análisis descriptivos e inferenciales de los datos obtenidos.

En primer lugar, en relación al análisis descriptivo, la tabla 1 muestra los motivos de práctica de ejercicio físico de los futuros docentes de Educación Infantil.

Tal y como se observa en la tabla 1, el principal motivo por el cual los futuros docentes realizan ejercicio físico es el fitness, seguido del disfrute. Por el contrario, la competencia y el aspecto social fueron los motivos menos puntuados. Si atendemos por curso, puede comprobarse que los alumnos de primer curso de Grado muestran mayor tendencia a la práctica de ejercicio físico por motivos de disfrute y sociales. Los de tercero, por su parte, muestran mayores puntuaciones en el aspecto social y la apariencia. En general, las medias se mantienen sin cambios relevantes entre segundo y tercero.

En cuanto a los hábitos de ejercicio físico, el 33.2% de los alumnos aseguran que realizan ejercicio físico en el momento actual, el 59.2% ha practicado antes y el 7.7% no ha realizado ni realiza ejercicio físico.

En segundo lugar, respecto al análisis inferencial (tabla 2), se comprobó que, si se tiene en cuenta el curso, solo se hallan diferencias significativas ($p < 0.05$) en relación a los motivos de práctica de ejercicio físico en algunos de los ítems de la dimensión «fitness» entre primero y segundo y entre primero y tercero, siendo los alumnos de primero los que menos puntúan en esta dimensión. Respecto a la práctica de ejercicio físico, no se obtienen diferencias significativas con relación a los cursos.

Como puede comprobarse en la tabla 2, el ítem 13 («Porque quiero tener más energía») y 25 («porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad») mostraron diferencias significativas entre primero y segundo, así como primero y tercero. Además, el ítem 1 («porque quiero estar en buena forma física») mostró diferencias entre primero y segundo, y el ítem 19 («porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable») entre primero y tercero.

En tercer lugar, se hallaron los descriptivos básicos de la pregunta relacionada con la importancia que los futuros docentes otorgan a las clases de motricidad (*¿Crees que las clases de motricidad serán muy útiles para los niños en el futuro?*). Los resultados indicaron que los alumnos de segundo curso son los que más importancia otorgan a la asignatura ($M = 5.74$, $DT = 1.39$), seguidos de los alumnos de tercero ($M = 5.39$, $DT = 1.49$) y finalmente los alumnos de primer curso ($M = 4.06$, $DT = 2.66$). En cuanto al análisis inferencial, se aplicó el estadístico t de Student para conocer si estas diferencias eran significativas entre los cursos, obteniendo significatividad entre los cursos de primero y segundo ($t = -4.060$, $p = .000$) y primero y tercero ($t = -2.969$, $p = .004$), tal y como ocurrió previamente en la tabla 2.

Tabla 1
Medias y desviaciones típicas de los motivos de práctica de ejercicio físico por los futuros docentes

Motivo de práctica de ejercicio físico	Ítems	M _{total} (DT)	M _{por cursos}		
			1º	2º	3º
Disfrute	2, 7, 11, 18, 22, 26 y 29	5.23 (1.58)	5.10	5.32	5.17
Apariencia	5, 10, 17, 20, 24 y 27	5.04 (1.62)	4.88	5.03	5.22
Social	6, 15, 21, 28 y 30	4.84 (1.60)	4.98	5.06	5.24
Fitness	1, 13, 16, 19, 23 y 25	5.30 (1.51)	4.84	5.42	5.51
Competencia	3, 4, 8, 9, 12 y 14	4.81 (1.62)	4.78	4.72	5.04

M = media; DT = desviación típica

Tabla 2
Comparación de medias (T de student) de los ítems de la dimensión "fitness" en función del curso

Ítems "fitness"	M _{por cursos}			T de student (curso)	
	1º	2º	3º	1º y 2º	1º y 3
1	5.00	5.57	5.37	-2.281 (p = .024)	-.825 (p = .412)
13	4.47	5.17	5.37	-2.544 (p = .012)	-2.459 (p = .016)
16	4.91	5.18	5.54	-.986 (p = .326)	-1.916 (p = .059)
19	4.77	5.34	5.54	-2.030 (p = .044)	-2.477 (p = .015)
23	5.32	5.67	5.70	-1.252 (p = .215)	-1.205 (p = .232)
25	4.57	5.60	5.63	-3.752 (p = .000)	-3.285 (p = .001)

M = media

Tabla 3
Valoración de los aspectos a los que contribuye la motricidad en Educación Infantil

Aspectos a los que contribuye la motricidad	M (DT)
Al desarrollo motor: patrones motores básicos, esquema corporal coordinación, lateralidad, estructuración espacio temporal	4.43 (0.70)
A la inclusión de niños de diversas culturas	3.93 (0.86)
A la expresión emocional y a la educación emocional	4.06 (0.92)
A la adquisición de hábitos de salud	4.37 (0.73)
A reducir la obesidad infantil	4.35 (0.91)
A la socialización	4.27 (0.83)
Adquisición de hábitos y normas (compartir, respetar,...)	4.17 (0.82)

M = media; DT = desviación típica

Tabla 4
Relación entre los motivos de ejercicio físico y la valoración de las clases de motricidad

Ítems "fitness"	Correlación de Pearson	
	r	p
1	0.345	.000
13	0.222	.002
16	0.185	.009
19	0.206	.004
23	0.100	.164
25	0.307	.000

r = coeficiente de correlación; p = significatividad (bilateral)

Siguiendo con las valoraciones de los futuros docentes con respecto a la motricidad en edades tempranas, la tabla 3 muestra la puntuación que éstos otorgan a la motricidad en relación a diversas áreas a las que ésta contribuye a su desarrollo.

Como reflejan los datos, los futuros docentes consideran que aquello a lo que más ayuda la motricidad en edades tempranas es al desarrollo motor seguido de la adquisición de hábitos de salud, mientras que el aspecto que creen que menos contribuye es a la integración de niños de diversas culturas. El análisis inferencial (ANOVA) reveló que no existen diferencias significativas por cursos en la valoración de los aspectos a los que contribuye la motricidad en Educación infantil.

Asimismo, se realizaron correlaciones de Pearson para comprobar si existía relación entre el valor que dan los futuros docentes a las clases de motricidad en la infancia y sus motivos de práctica de ejercicio físico. Los resultados arrojan correlaciones positivas significativas ($p < 0.05$) en casi todos los ítems correspondientes a la dimensión «fitness», aunque son el ítem 1 («porque quiero estar en buena forma física») y el 25 («porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad») donde se obtienen puntuaciones más altas, tal y como puede comprobarse en la tabla 4.

Finalmente, se trató de comprobar si el hábito de ejercicio físico podría tener relación con la utilidad que los universitarios atribuyen a la motricidad para el futuro de los escolares. Los resultados revelan que aquellos participantes que practican ejercicio físico son los que más útiles ven las clases de Educación Física para el futuro de los niños, ya que el 83.67% de ellos puntúan 5, 6 ó 7 en la pregunta de motricidad

(¿Crees que las clases de motricidad serán muy útiles para los niños en el futuro?) sobre una escala Likert de 7 puntos. Por el contrario, los que nunca practican o han practicado ejercicio físico son los que menos valor le otorgan a la motricidad para el futuro, puesto que solo el 66.5% asignaron las puntuaciones de 5, 6 ó 7.

Discusión

Uno de los objetivos de este trabajo fue conocer los hábitos y motivos por los que los futuros docentes realizan ejercicio físico, debido principalmente a la influencia que tiene la actitud del docente y su propia práctica de ejercicio físico en la creación de hábitos saludables en los escolares (Serra, Zaragoza, & Generelo, 2014). Este trabajo reveló que la mayoría de los universitarios realizan ejercicio físico por motivos de fitness o salud y disfrute, aunque los de primer curso puntuaron más en aspectos sociales y de disfrute. Resultados similares fueron hallados por Castañeda y Campos-Mesa (2012) con un grupo de estudiantes universitarios de la Facultad de Educación, cuyas principales motivaciones para realizar ejercicio físico fueron la salud, la estética, el disfrute y las relaciones sociales. En esta misma línea, Castañeda, Zagalaz, Arufe y Campos-Mesa (2018), con un grupo de estudiantes universitarios, revelaron que los principales motivos de práctica están relacionados con la mejora de la salud, la satisfacción y la diversión. Sin embargo, en relación al género, se observó que los hombres mostraron más motivación por la diversión y competición, mientras que las mujeres por salud y estética, lo cual también fue hallado anteriormente por Lores, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2003). En el presente estudio, debido a que la mayoría de la muestra pertenece al género femenino, no se ha realizado un análisis estratificado por género que permita observar las diferencias en cuanto a los motivos de práctica.

Los resultados obtenidos en este estudio y en otros anteriores revelan que los universitarios tienen tanto motivaciones intrínsecas como extrínsecas hacia la práctica de ejercicio físico-deportiva (Moreno et al., 2007). Sin embargo, Kilpatrick, Helbert y Bartholomew (2005) hallaron en una muestra de universitarios que aquellos que realizaban deporte tenían una motivación intrínseca hacia el ejercicio (ej: disfrute y desafío), mientras que aquellos que realizaban ejercicio físico lo hacían principalmente por motivos extrínsecos como la apariencia, el control de peso o la gestión del estrés.

En cuanto a la importancia y utilidad atribuida a la motricidad en edades tempranas, se comprobó que, de manera global, los participantes consideran que las clases de motricidad son muy útiles para los niños en el futuro. Estos resultados confirman los hallazgos previos realizados en estudios con docentes, como por ejemplo el llevado a cabo por Martín et al. (2011), quienes concluyeron que los docentes valoraron positivamente la educación psicomotriz en estas etapas educativas, ya que el 71.7% afirmó dar la misma importancia a la motricidad en su programación didáctica que al resto de las áreas del currículo. Por otra parte, el trabajo llevado a cabo por Solís et al. (2017) vuelve a confirmar los resultados hallados en este estudio, puesto que el 100% del profesorado consideró que la motricidad es fundamental para el desarrollo integral del niño en la etapa infantil. Del mismo

modo, en estudios anteriores se comprobó que casi la totalidad de los docentes consideraba importante el trabajo de la motricidad (Latorre, 2007; Lasaga, Campos-Mesa, & Ríos, 2013; Moreno, López, Gutiérrez, Cascada, & Fernández, 2004; Viscarro, Gimeno, & Antón, 2012), ya que el 75% de éstos valoraron el trabajo motor como importante en esta etapa educativa, pese a las limitaciones existentes relacionadas con la falta de recursos materiales e instalaciones adecuadas (Latorre, 2007; Moreno et al., 2004).

Esta importancia otorgada a la motricidad podría deberse a que los docentes son conscientes del gran número de beneficios que el desarrollo motor aporta a los niños, entre los que Moreno et al. (2004) y Gil-Espinosa, Romance-García y Nielsen-Rodríguez (2018) señalan la construcción del área cognitiva, social, emocional y físico. En este trabajo pudo comprobarse que los futuros docentes puntuaron muy alto diversos aspectos a los que la motricidad contribuye (socialización, hábitos de salud, normas, reducción de obesidad infantil, expresión de emociones e integración de niños de otras culturas), siendo la integración de niños de diversas culturas lo menos valorado y el desarrollo motor y la adquisición de hábitos de salud lo que obtiene puntuaciones superiores. Esta adquisición de hábitos saludables mediante la actividad motriz es un aspecto vital para el niño, ya que como es sabido, los primeros años de vida son vitales para fijar y establecer las conductas y hábitos de los niños, los cuales les acompañarán, probablemente, durante toda su vida (Feinstein et al., 2007; San Mauro et al., 2015). Asimismo, la motricidad también tiene un valioso papel en el fomento de la salud, ya que a través del movimiento los niños pueden prevenir el sobrepeso, lo cual es cada vez más predominante, incluso en edades tempranas (León, Infantes-Paniagua, González-Martí, & Contreras, 2018; Vallejo, Cortes-Rodríguez, & Colin-Ramírez, 2015).

Por su parte, Gil-Madrona et al. (2006) analizaron los beneficios que tiene la motricidad según la opinión de maestros, padres y alumnos, comprobando que, en general, las puntuaciones fueron muy elevadas en todos los ítems, especialmente en la dimensión social. Todos ellos consideraron que dicha dimensión es la que más relevancia tiene en el desarrollo motor durante la formación del niño, seguido de la adquisición de aprendizajes y la resolución de problemas motrices. Con estos datos, podemos apreciar que los participantes del presente estudio y del ya comentado conceden a la motricidad otros valores que no son los puramente instrumentales, puesto que también la consideran como un vehículo que favorece la integración y socialización, así como otros objetivos generales de la educación establecidos en el currículum.

En el presente estudio, la importancia otorgada a las clases de motricidad en Educación Infantil varía en función del curso en el que se encuentran los futuros docentes. Según se ha comprobado, los alumnos de segundo y tercer curso le conceden significativamente más valor a dicho desarrollo que sus compañeros de primer curso, quienes están en el inicio de su formación universitaria. Se advierte, por tanto, que una adecuada formación en relación al desarrollo motor y a los beneficios a los que contribuye el trabajo sistemático de la motricidad infantil, así como el haber realizado prácticas de enseñanza, incida en la apreciación del alumnado.

Atendiendo a los datos hallados por Fernández-Molina, González y del Molino (2011), el 22.4% de los alumnos que comenzaron los estudios universitarios de Educación Infantil, aseguraron tener muchos conocimientos sobre el ejercicio de esta etapa educativa. Estos datos reflejan la escasa experiencia o conocimiento de los alumnos que inician sus estudios, lo cual podría justificar una valoración inferior de la motricidad.

Esta consideración que se da a la motricidad en Educación Infantil podría estar influida por los hábitos y motivos de práctica de ejercicio físico de los propios docentes. En este trabajo se ha comprobado que aquellos universitarios que realizan ejercicio físico en el momento actual consideran más útiles las clases de Educación Física para el futuro del niño, mientras que quienes no practican o han practicado ejercicio físico, son los que menos valoran a la Educación Física en edades tempranas. Asimismo, en cuanto a los motivos de dicha práctica, existe una correlación positiva entre la dimensión de fitness o salud y la utilidad que los futuros docentes atribuyen al trabajo de la motricidad en las aulas de Educación Infantil. Esta relación podría deberse a que los futuros maestros que hacen ejercicio físico por motivos de salud son más conscientes de que la motricidad es útil para los niños en el futuro, ya que como anteriormente se ha dicho, la infancia es una etapa clave para establecer hábitos saludables, los cuales, muy probablemente se mantengan en el futuro (Feinstein et al., 2007; San Mauro et al., 2015). En la literatura revisada no se han encontrado trabajos que hayan tenido como objetivo analizar esta relación, por lo que no existe la posibilidad de contrastar estos resultados con los de estudios similares. Así pues, este trabajo debe servir como punto de partida de esta nueva línea de investigación, aportando conocimiento sobre la relación entre la valoración de los futuros docentes y la práctica de ejercicio físico, debido a la importancia que esta relación tiene en la motivación del alumnado.

Conclusiones

A la luz de los resultados obtenidos y de los objetivos establecidos, se observa la gran importancia y utilidad de las clases de Educación Física en Educación Infantil según los futuros docentes de nuestro estudio, siendo especialmente los de segundo y tercer curso de Grado los que más valor y utilidad atribuyen a las clases. Asimismo, se sugiere la promoción de la práctica de ejercicio físico entre los futuros docentes de Educación Infantil, ya que en este trabajo se ha comprobado que el hábito de ejercicio físico y la práctica de ésta con motivos de fitness por parte de los futuros docentes aumenta la importancia otorgada a la motricidad en edades tempranas. Respecto a los beneficios que aporta la motricidad al desarrollo del niño, parece ser que el propio desarrollo motor y los hábitos de salud son los aspectos más importantes según los futuros docentes. Finalmente, con nuestros resultados puede verse que el fitness o salud y el disfrute son los principales motivos por los que los futuros docentes realizan ejercicio físico, predominando así la motivación intrínseca en la práctica de ejercicio físico.

Según nuestro conocimiento, el presente trabajo es el primero que analiza la relación entre el ejercicio físico de los

futuros docentes y la importancia que otorgan a la motricidad en edades tempranas, por lo que los resultados contribuyen aportando conocimiento sobre un tema que no ha recibido atención. No obstante, a pesar de tal bondad, es destacable como limitación no haber extendido la muestra a los alumnos de cuarto curso del Grado para conseguir un mayor número de participantes, así como la desproporción entre participantes del género masculino y femenino, lo cual se debe al mayoritario número de mujeres matriculadas en el Grado de Educación Infantil. Asimismo, otra de las limitaciones del estudio es que el hábito de ejercicio físico sólo se mide a través de una pregunta con tres opciones de respuesta que podría tener un cierto grado de subjetividad. Por tanto, como prospectiva para estudios futuros, se propone medir el nivel de ejercicio físico con métodos directos y objetivos, como pueden ser los acelerómetros. Asimismo, se propone incluir a todos los alumnos que cursan el Grado, así como también tener en cuenta la opinión y valoración de la motricidad en edades tempranas por parte de otros agentes educativos, como pueden ser directores de centros educativos, técnicos de Educación Infantil o técnicos de actividades físico-deportivas. De esta manera podría obtenerse un perfil más global y centrado, no solamente en estudiantes universitarios, sino también en otros niveles educativos.

Referencias

- Albarracín, A., Moreno, J. A., & Beltrán, V. J. (2015). La situación actual de la educación física según su profesorado: Un estudio cualitativo con profesores de la Región de Murcia. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 9(27), 225-234. doi: 10.12800/ccd.v9i27.469
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Ponce-de-León-Elizondo, A., Sanz-Arazuri, E., Valdemoros-San-Emeterio, M. D. L., & Martínez-Molina, M. (2016). Factores psicológicos relacionados con las clases de educación física como predictores de la intención de la práctica de actividad física en el tiempo libre en estudiantes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(4), 1105-1112. doi: 10.1590/1413-81232015214.07742015
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A.,... & Hinkley, T. (2016). Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(7), 573-578. doi: 10.1016/j.jsams.2015.07.011
- Castañeda, C., & Campos-Mesa, M. C. (2012). Motivación de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación (Universidad de Sevilla) hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 57-61. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732288013>
- Castañeda, C., Zagalaz, M. L., Arufe, V., & Campos-Mesa, M. C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 79-89. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008>
- Cecchini-Estrada, J. A., & Méndez-Giménez, A. (2017). Motivational climate, 2x2 achievement goal orientation and dominance, self-regulation, and physical activity in pre-service teacher education. *European Physical Education Review*, 23(4), 461-479. doi: 10.1177/1356336X16655779
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Feinstein, L., Sabates, R., Sorhaindo, A., Rogers, I., Herrick, D., Northstone, K., & Emmett, P. (2007). Dietary patterns related to attainment in school: the importance of early eating patterns. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(8), 734-740. doi: 10.1136/jech.2007.068213
- Fernández-Molina, M., González, V., & Del Molino, G. (2011). Perfil del alumnado universitario de Educación Infantil. Un estudio descriptivo desde los inicios del espacio europeo de educación superior hasta los estudios de Grado (2006-2010). *Revista de Investigación Educativa*, 29(1), 187-203. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2833/283322813011.pdf>
- Gutiérrez-Díaz Del Campo, D. G., García-López, L. M., Pastor-Vicedo, J. C., Romo-Pérez, V., Eirín-Nemiña, R., & Fernández-Bustos, J. G. (2017). Percepción del profesorado sobre la contribución, dificultades e importancia de la Educación Física en el enfoque por competencias. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 34-39. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/49090>
- Gil-Espinosa, F. J., Romance-García, Á. R., & Nielsen-Rodríguez, A. (2018). Juego y actividad física como indicadores de calidad en Educación Infantil (Play and physical activity as indicators of quality in Early Childhood Education). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 252-257. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/60391>
- Gil-Madróna, P., Contreras, O. R., Díaz-Suárez, A., & Lera, A. (2006). La educación física en su contribución al proceso formativo de la educación infantil. *Revista de Educación*, 339, 401-433. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2057242>
- Gil-Madróna, P., Contreras, O. R., González-Villora, S., & Gómez-Barreto, I. (2008). Justificación de la educación física en la educación infantil. *Educación y Educadores*, 11(2), 159-177. Recuperado de <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/737>
- Gil-Madróna, P., Perona-Andrés, J. M., Prieto-Ayuso, A., & Sáez-Sánchez, M. B. (2017). Evolución de los intereses y opiniones curriculares del área de Educación Física de padres y alumnos. *Movimiento*, 23(3), 1065-1078. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/1153/115352985021/>
- Gutiérrez-Sánchez, A., & Pino-Juste, M. (2013). Actitudes hacia la práctica de actividad física saludable en futuros docentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 73-82. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/180451>
- Kilpatrick, M., Helbert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. doi: 10.3200/JACH.54.2.87-94
- Lasaga, M. J., Campos-Mesa, M. C., & Ríos, F. (2013). Tratamiento de la Educación Física en el segundo ciclo de la Educación Infantil. *TRANCES: Revista de Transmisión*

- del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5(5), 379-390. Recuperado de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/59810>
- Latorre, P. A. (2007). La motricidad en Educación Infantil, grado de desarrollo y compromiso docente. *Revista Iberoamericana de Educación*, 43(7), 1-7. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358750>
- León, M. P., Infantes-Paniagua, Á., González-Martí, I., & Contreras, O. (2018). Prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil y su relación con factores sociodemográficos. *Journal of Sport and Health Research*, 10(supl 1), 163-172.
- Lores, A. P., Moreno, J. A., Gutiérrez, M., & Sicilia, A. (2003). La práctica físico-deportiva en la Universidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(1), 39-54. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/175/175>
- Lu, G. S., Lu, F. J., & Wang, A. H. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 55-63. doi: 10.1016/S1728-869X(09)60008-3
- Martín, D., Rodríguez, S., & Gómez, R. (2011). ¿Qué opinan los profesores de educación infantil y especial sobre la programación psicomotriz que realizan? *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 151-160. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832330015>
- Méndez-Giménez, A., Cecchini-Estrada, J. A., Fernández-Río, J., Méndez-Alonso, D., & Prieto-Saborit, J. A. (2017). Metas de logro 3x2, motivación autodeterminada y satisfacción con la vida en educación secundaria. *Revista de Psicodidáctica*, 22(2), 150-156. doi: 10.1016/j.psicod.2017.05.001
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2017). *Avance de la estadística de estudiantes. Curso 2016-2017*. Recuperado de <https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/educacion/universitaria/estadisticas/alumnado/2016-2017.html>
- Moreno, J. A., & Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la Educación Física. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOIAM*, 14(1), 33-51. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/654/65414102/>
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Martínez-Camacho, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología*, 23(1), 167-176. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723120>
- Moreno, J. A., López, B., Gutiérrez, E. M., Cascada, M., & Fernández, M. R. (2004). Situación actual de la motricidad en la etapa de 0 a 6 años según el profesorado de Educación Infantil. *Revista Iberoamericana de Educación Física y Técnicas Corporales*, 16, 17-34. Recuperado de <https://www.um.es/univefd/motinfantil.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Actividad física*. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311143051014>
- Real Decreto 1630 de 2006. Por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil. Enero 4 de 2007.
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., ... & Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(196), 159-166. doi: 10.1016/j.apunts.2016.07.004
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/record/1998-02141-003>
- San Mauro, I., Megías, A., García, B., Bodega, P., Rodríguez, P., Grande, G., ... & Garicano, E. (2015). Influencia de hábitos saludables en el estado ponderal de niños y adolescentes en edad escolar. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1996-2005. doi: 10.3305/nh.2015.31.5.8616
- Schiefele, U., & Schaffner, E. (2015). Teacher interests, mastery goals, and self-efficacy as predictors of instructional practices and student motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 42, 159-171. doi: 10.1016/j.cedpsych.2015.06.005
- Serra, J. R., Zaragoza, J., & Generelo, E. (2014). Influencias de «otros significativos» para la práctica de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56), 735-753. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista56/artinfluencias509.htm>
- Solís, A., Prieto, J. A., Nistal, P., & Vázquez, M. M. (2017). Percepción y aplicación de la Educación Física por parte del profesorado de la etapa Infantil. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Educación Física*, 3(1), 141-160. Recuperado de <http://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2017.3.1.1794>
- Trejo-Ortiz, P. M., Mollinedo, F. E., Araujo, R., Valdez-Esparza, G., & Sánchez, M. (2016). Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(1), 72-82. Recuperado de <http://www.revmgisld.cu/index.php/mgi/article/view/151>
- Valdemoros-San Emeterio, M. A., Ponce de León, A., Sanz-Arazuri, E., & Alonso-Ruiz, R. A. (2014). Dificultades percibidas por el profesorado de infantil para el desarrollo de la educación motriz. *Bordón: Revista de Pedagogía*, 66(2), 155-171. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4673919>
- Vallejo, M., Cortes-Rodríguez, B. A., & Colin-Ramírez, E. (2015). Maternal underestimation of child's weight status and health behaviors as risk factors for overweight in children. *Journal of Pediatric Nursing*, 30(6), 29-33. doi: 10.1016/j.pedn.2015.02.009
- Viscarro, I., Gimeno, S., & Antón, M. (2012). Intervención psicomotriz en el ámbito escolar: un estudio longitudinal. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, 399, 97-115. Recuperado de <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/154>