

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

## **La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares**

### **Physical Education as a fun subject in Secondary Education: sedentarism and practice of extracurricular physical-sport activities**

Alberto Gómez-Mármol<sup>1</sup>; Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez<sup>2</sup>; María Jesús Bazaco Belmonte<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Murcia. Facultad de Educación.

<sup>2</sup>Universidad de Murcia. Facultad de Ciencias del Deporte.

<sup>3</sup>Universidad de Murcia. Facultad de Educación.

Contacto: [alberto.gomez1@um.es](mailto:alberto.gomez1@um.es)

**Cronograma editorial:** Artículo recibido: 11/10/2016 Aceptado: 26/02/2017 Publicado: 01/09/2017

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

## **Resumen**

El objetivo de esta investigación ha sido conocer la relación entre los hábitos sedentarios, la práctica de actividad física extraescolar y el índice de diversión en las clases de educación física. La muestra participante estuvo compuesta por 317 adolescentes (158 chicos y 159 chicas) con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años ( $M = 12,65$ ;  $DE = 0,98$ ) que estudiaban en dos centros públicos de enseñanza secundaria. Como instrumentos de recogida de información se administraron los cuestionarios Test Corto Krece Plus y Escala de Diversión de la Actividad Física (PACES). Los resultados mostraron niveles superiores de la diversión frente al aburrimiento en las clases de Educación Física y niveles de diversión similares en chicos y en chicas mientras que, a medida que los alumnos pertenecen a cursos superiores, perciben que sus clases son más aburridas. Por otro lado, los datos mostraron que los escolares dedican más de tres horas a la semana para actividades físico-deportivas y más de una hora diaria a actividades sedentarias, así como una mayor prevalencia de la inactividad física en chicas respecto a chicos. Finalmente, un menor aburrimiento hacia las clases de Educación Física se asoció con mayores niveles de actividad físico-deportiva semanal.

## **Palabras clave**

Actividad física; práctica deportiva; estilo de vida saludable; hábitos sedentarios, tiempo de ocio.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazaco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

## Abstract

The aim of this research has been to know the relationship between sedentary habits, out-of-school physical activity practice and amusement index in Physical Education lessons. The sample was composed of 317 teenagers (158 boys and 159 girls) aged between 11 and 16, ( $M = 12,65$ ;  $SD = 0,98$ ) who studied at two public secondary schools. In order to gather information, *Short Test Krece Plus* and *Physical Activity Enjoyment Scale* questionnaires were administered. Results showed greater levels of amusement than boredom in Physical Education lessons and similar amusement levels between boys and girls while the students perceive that lessons are more boring as they are enrolled in superior grades. On the other hand, data showed that students spend more than three hours each week practicing physical or sporting exercises and more than one hour daily in sedentary activities as well as more prevalence of physical inactivity in girls with regard to boys. Finally, less boredom in Physical Education lessons was associated with more weekly physical or sporting exercises.

## Keywords

Physical activity; sport practice; healthy lifestyle; sedentary habits; leisure time.

## Introducción

La tendencia al aumento de los niveles de sedentarismo entre la población adolescente que se viene registrando desde comienzos de la década (Alfonso, 2016; Díaz, Santana, Rodríguez & Moreno, 2014), se ha erigido como un tema de investigación de interés multidisciplinar (Serra-Payà, Ensenyat & Blanco, 2014) en tanto que son muchos los colectivos que se ven afectados directa o indirectamente (médicos, psicólogos, políticos y profesionales de la educación física y el deporte). En este sentido, investigaciones recientes han considerado la escuela como uno de los agentes principales en la labor de promoción de un estilo de vida saludable (García Soler, 2016; Tornero-Quiñones, Sierra-Robles, Carmona & Gago, 2015), que se caracterice, entre otros aspectos, por la ocupación del tiempo de ocio con actividades de tipo físico-deportivo. En este sentido, el Real Decreto 1105/2014, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, indica que la Educación Física debe fomentar la salud a través de la práctica de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.

Para conseguir estos efectos, en tanto que el tiempo disponible dentro del horario lectivo ya se ha demostrado que es insuficiente (Mollá, 2007), cobran especial relevancia las actividades extraescolares relacionadas con la práctica de actividades físico-deportivas. En

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

este sentido, mientras que las clases de Educación Física tienen un carácter obligatorio y, por ende, todo el alumnado la cursa, el carácter voluntario de las actividades extraescolares supone que sólo participen en ellas quienes estén interesados. A tal respecto cabe señalar a la diversión como uno de los factores más potentes en cuanto a adherencia a la práctica de actividades físicas se refiere (Gómez-Mármol, 2013). Por ello, la percepción del sentimiento de diversión durante las actividades que se practican en las clases de Educación Física, no sólo redundan en un mejor desarrollo de estas (Carriedo, 2015), sino también en la emergencia de un interés por practicar actividad física en horario extraescolar (Hernández-Díaz, Gómez-Mármol & Martínez-Carmona, 2016) que, en última instancia, supone incrementar los niveles de actividad física semanal.

Diferentes estudios han constatado, en primer lugar, la necesidad de este incremento de la práctica de actividad física; así, Gómez-Mármol, Valero-Valenzuela y De la Cruz (2014), mediante encuesta a más de 800 jóvenes, indicaron que tanto los estudiantes de Educación Primaria como los de Educación Secundaria dedicaban más de dos horas de media, cada día, a actividades de carácter sedentario. En el sentido contrario, en cuanto a niveles de práctica se refiere, Fairclough, Beighle, Erwin y Ridgers (2012) constataron que menos de un 50 % de estudiantes de educación primaria participaban en actividades físicas extraescolares con la frecuencia e intensidad suficiente como para cumplir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2012) y que este porcentaje se reducía hasta menos de un 10 % en educación secundaria. En segundo lugar, los efectos que producen mayores niveles de diversión en las clases de Educación Física también está siendo objeto de investigación; por ejemplo, Carriedo (2015) registró una correlación positiva entre la diversión y la orientación hacia la tarea así como, Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol (2015) con la percepción de aprendizaje (quienes más se habían divertido, también percibían que más habían aprendido).

Por tanto, los objetivos de esta investigación son: a) conocer la relación entre los hábitos sedentarios, la práctica de actividad física extraescolar y el índice de diversión en las clases de educación física en una muestra de estudiantes de educación secundaria obligatoria y, b) conocer la influencia del sexo de los participantes y del curso en el que se encuentran matriculados en dicha relación.

## Métodos y materiales

### *Participantes*

La población objeto de estudio fue los estudiantes de educación secundaria de la Región de Murcia y, mediante un muestreo incidental (que tal y como definen Latorre, Del Rincón y Arnal (2003) es aquel al que el investigador tiene acceso), se produjo el acceso a la muestra participante estuvo compuesta por 329 adolescentes (168 chicos y 161 chicas) con edades comprendidas entre los 11 y los 16 años ( $M = 12,37$ ;  $DE = 1,13$ ) que estudiaban en dos centros públicos de enseñanza secundaria obligatoria de la Región de Murcia. La inclusión en la muestra se realizó atendiendo a la facilidad de acceso a la misma por parte de los investigadores. Se trata de un estudio descriptivo de tipo transversal (Thomas & Nelson, 2007) donde se utilizó una metodología de tipo cualitativo basada en percepciones.

### *Instrumentos*

Para la recogida de la información se utilizaron cuestionarios, en concreto:

*Estilo de vida:* para el análisis del estilo de vida de los participantes se administró el *Test Corto Krece Plus* diseñado por Serra, Aranceta y Rodríguez-Santos (2003) en cuyo proceso de validación participó una amplia muestra (más de 1200 jóvenes) y que fue considerado por la revisión bibliográfica realizada por Martínez-Gómez et al. (2009) como uno de los más apropiados para analizar el estilo de vida por su alta correlación con las mediciones realizadas con instrumentos no sujetos a la subjetividad como los acelerómetros. Este cuestionario está compuesto por dos ítems, a saber: “¿Cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos u ordenador diariamente de promedio?” (utilizado para medir los hábitos sedentarios) y “¿Cuántas horas dedicas a actividades deportivas extraescolares semanalmente?” (utilizado para medir los niveles de práctica de actividad físico-deportiva). El formato de respuesta corresponde a una escala tipo Likert de 6 opciones de respuesta que comprende desde 0 horas (1) hasta más de 4 horas (6) y su fiabilidad, invirtiendo los valores del ítem 1, calculada mediante el análisis del alfa de Cronbach fue de  $\alpha = .88$ . A los datos obtenidos mediante este cuestionario en este estudio se les ha dado un tratamiento estadístico en calidad de variable

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

tipo escala si bien, tal y como señaló Edo et al. (2010), a partir de los mismos se puede clasificar a los encuestados en sujetos con un estilo de vida malo, regular o bueno según su nivel de contribución a la salud.

*Diversión*: para el análisis de la diversión en las clases de Educación Física se utilizó el cuestionario *Physical Activity Enjoyment Scale* (PACES) o Escala de Diversión de la Actividad Física, en castellano, de Moreno, González-Cutre, Martínez, Alonso y López (2008). Tiene una sentencia introductoria que dice: “Cuando estoy activo...”. Comprende 16 ítems que forman dos factores: *diversión* (e.g. “Es muy agradable”;  $\alpha = .76$ ) y *aburrimiento* (e.g. “Me frustra”;  $\alpha = .83$ ). Los ítems se responden con una escala tipo Likert de cinco opciones que comprende desde (1) *totalmente en desacuerdo* hasta (5) *totalmente de acuerdo*. Ha sido ampliamente utilizado en otras investigaciones con muestras similares a los participantes de este estudio, por ejemplo, Gråstén, Jaakkola, Liukkonen, Watt y Yli-Piipari (2012), Gómez-Mármol (2013) o Navarro, Barreal y Lasanta (2016). Para el cálculo de los niveles alcanzados en cada factor por cada participante se utilizó el valor medio del sumatorio de los ítems que los constituyen.

### *Procedimiento*

Los investigadores se reunieron con los directores de dos centros educativos para solicitar la participación de los estudiantes de dichos centros en el estudio. En ambos casos se realizó la presentación del estudio mediante una hoja de consentimiento informado que sería posteriormente analizada y aprobada por la asociación de madres y padres de los alumnos. Los cuestionarios fueron administrados en clase de Educación Física en presencia de, al menos, uno de los investigadores que aplicaron los tests contando con la colaboración de un docente de cada grupo en el centro. Se necesitó de un tiempo máximo de 20 minutos (incluyendo la explicación previa a los alumnos) para el rellenado de los cuestionarios. En general, no hubo problemas de comprensión de los cuestionarios y cuando se produjeron (principalmente en casos de alumnado inmigrante), los investigadores solucionaron las dudas en todo momento.

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

### *Análisis de los datos*

Para el análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS V. 20.0 para Windows. Las pruebas realizadas fueron Kolmogorov-Smirnov de 1 muestra para el análisis de la normalidad de la distribución de los datos para las variables tipo escala, chi cuadrado para el análisis de la normalidad de la distribución de los datos para las variables tipo categóricas, U de Mann Whitney para conocer la asociación entre variables dicotómicas y las de tipo escala, H de Kruskal Wallis para conocer la asociación entre variables categóricas con más de dos grupos y las de tipo escala y rangos de Spearman para el análisis de la correlación entre variables tipo escala.

### **Resultados**

En primer lugar se presentan los resultados de los estadísticos descriptivos de la diversión, aburrimiento y estilo de vida para el total de la muestra (Tabla 1):

Tabla 1. Diversión, aburrimiento, nivel de actividad y nivel de sedentarismo para el total de la muestra.

Ludismo	M ± DE
Diversión	4,25 ± 0,54
Aburrimiento	1,44 ± 0,57
Estilo de vida saludable	N (%)
Bueno	94 (29,8)
Regular	107 (33,8)
Malo	116 (36,6)

M = Media

DE = Desviación estándar

N = Número de participantes

Se observan niveles superiores de la diversión frente al aburrimiento en las clases de Educación Física y una agrupación similar de los participantes entre los tres grupos de estilo de vida saludable. El análisis de estas variables en función del sexo no refleja diferencias significativas, ni para la diversión (chicos: 4,26 ± 0,49; chicas: 4,23 ± 0,58; Z = -0,231; p = ,818) ni para el aburrimiento (chicos: 1,35 ± 0,42; chicas: 1,54 ± 0,68; Z = -1,462; p = ,144).

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Del mismo modo, con respecto al estilo de vida saludable tampoco se han encontrado diferencias significativas, tal y como se observa en la Tabla 2.

Tabla 3. Diferencias según el sexo en el estilo de vida saludable.

Sexo	Estilo de vida saludable			$\chi^2$	p
	Bueno	Regular	Malo		
Chicos	54	52	52	3,407	,182
Chicas	40	55	64		

p = significación estadística

Por otro lado, también se han analizado las diferencias entre las variables estudiadas atendiendo al curso en el que se encontraban matriculados los participantes (Tabla 3):

Tabla 3. Diferencias según el curso en la diversión y aburrimiento en las clases de Educación Física y en el estilo de vida saludable.

Curso	Diversión	p	Aburrimiento	p	Estilo de vida saludable			$\chi^2$	p
	M $\pm$ DE		M $\pm$ DE		Bueno	Regular	Malo		
Primero	4,26 $\pm$ 0,57	,000	1,45 $\pm$ 0,67	,018	22	21	44	19,450	,003
Segundo	4,30 $\pm$ 0,56		1,55 $\pm$ 0,62		23	30	38		
Tercero	4,35 $\pm$ 0,46		1,29 $\pm$ 0,36		32	30	20		
Cuarto	3,98 $\pm$ 0,48		1,49 $\pm$ 0,55		14	26	17		

M = Media

DE = Desviación estándar

p = significación estadística

En lo concerniente al curso, se ha recogido diferencias estadísticamente significativas en ambas variables analizadas; así, la tendencia en el caso de la diversión es a un ligero ascenso durante los tres primeros cursos y a un descenso acentuado en el cuarto curso. Por su parte, el aburrimiento aumenta con el paso de primero a segundo y de tercero a cuarto, pero sufre un gran descenso en el paso de segundo a tercero (del valor más alto al más bajo). Con

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

respecto al estilo de vida se observan cambios estadísticamente significativos en tanto que el grupo que engloba a más participantes en el primer y segundo curso de educación secundaria obligatoria es el de aquellos sujetos con un mal estilo de vida, mientras que en tercer curso la agrupación es muy similar en los grupos de regular y buen estilo de vida y, en cuarto, es el grupo de sujetos con un estilo de vida regular el que mayor número de casos recoge en comparación con los de un estilo de vida bueno o malo.

Finalmente, también se ha analizado la asociación entre el grado de ludismo (variables de diversión y aburrimiento) y el estilo de vida saludable para el total de la muestra (Tabla 4):

Tabla 4. Asociación entre diversión y aburrimiento en las clases de Educación Física con el estilo de vida saludable.

Estilo de vida saludable	Ludismo			
	Diversión M ± DE	p	Aburrimiento M ± DE	p
Bueno	4,36 ± 0,43		1,21 ± 0,35	
Regular	4,14 ± 0,62	,054	1,53 ± 0,61	,000
Malo	4,25 ± 0,52		1,56 ± 0,64	

M = Media  
 DE = Desviación estándar  
 p = significación estadística

De acuerdo con los resultados recogidos en la tabla 4, se observa que de las dimensiones del ludismo en las clases de Educación Física, esto es, diversión y aburrimiento, sólo este último sigue una tendencia estadísticamente significativa en tanto que a medida que el estilo de vida de los participantes es más saludable, menor es el aburrimiento que perciben en las clases de Educación Física.

## Discusión

Con respecto a los hábitos sedentarios, la práctica de actividad física extraescolar y el índice de diversión en las clases de educación física los resultados han mostrado que, en general, los estudiantes perciben las sesiones de Educación Física como divertidas, resultados que coinciden con los de Gómez-Mármol (2013), Hernández-Álvarez et al. (2008) y Moreno,

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>



Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Hernández y González-Cutre (2009) en estudiantes de Educación Secundaria. Estos datos son de gran interés ya que diferentes estudios han mostrado una asociación positiva entre la diversión y otras variables como la competencia percibida, autonomía, motivación, esfuerzo o nivel de actividad física (Cairney et al., 2012; Leptokaridou, Vlachopoulos & Papaioannou, 2015).

Sin embargo, la opinión que los alumnos poseen sobre sus clases de Educación Física varía con la edad, ya que, a medida que los alumnos pertenecen a cursos superiores, perciben que sus clases son más aburridas, resultados en la línea de los alcanzados por Gómez-Rijo (2013), Gómez, Gámez y Martínez (2011), Gómez-Mármol (2013) y Raedeke (2007) que han mostrado cómo la diversión disminuye y la desmotivación aumenta a medida que progresa el estudiante en el sistema educativo. Por otro lado, con respecto al género, se han recogido niveles muy similares para las variables de diversión y aburrimiento en las clases de Educación Física en la comparación entre ambos grupos, lo que difiere de otros estudios como el de Gómez-Rijo (2013), Gómez-Mármol (2013), Hernández y Velázquez (2007) y Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol (2015) en los que las mujeres percibieron que las clases de Educación Física son más aburridas que los hombres. En este punto, cabe señalar que, si bien es cierto que el objetivo de la Educación Física no radica en divertir a los alumnos, sino en inculcarles una cultura física en términos globales, se ha demostrado que el disfrute con la actividad es el predictor más potente para el inicio de nuevas prácticas y el mantenimiento en las ya iniciadas (Garita, 2006; Niñerola, Pintanel & Capdevila, 2004).

Según los resultados referentes a los niveles de actividad física, los datos mostraron que apenas un 30% de los escolares presentan unos valores buenos de estilo de vida saludable, mientras que casi el 37% de los escolares presentan unos valores bajos o malos. Por lo tanto, estos resultados quedan todavía muy alejados de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que afirman que todos los estudiantes de Educación Primaria y Secundaria deben realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada (World Health Organization, 2012). A nivel general, respecto a los patrones de actividad física, los estudios con poblaciones europeas indican que los jóvenes no suelen cumplir con

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

estas recomendaciones (Fairclough et al., 2012; Ramírez-Rico, Hilland, Foweather, Fernández-García & Fairclough, 2013). Estos datos son preocupantes, ya que existe una creciente evidencia científica que demuestra que tanto el sedentarismo como la inactividad física están entre los principales predictores de mortalidad a nivel mundial, especialmente en los países desarrollados, tales como España (Blair, 2009; Kohl et al., 2012). Niveles de AF por debajo de los recomendados aumentan el riesgo de mortalidad por cualquier causa, así como por enfermedades cardiovasculares o diversos tipos de cáncer, y están relacionados con mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo II, fallos renales, baja densidad mineral ósea o depresión, entre otras enfermedades (Murray et al., 2013; Chobanian et al., 2003; Zhang, Rexrode, Van Dam, Li, y Hu, 2008).

Con respecto al género y el nivel educativo, la prevalencia de la inactividad física respecto aumenta de Primaria a Secundaria y en chicas respecto a chicos, siguiendo la línea de Aznar et al., (2011), Calahorro, Torres, López y Carnero (2015) y Verloigne et al. (2012). Diferentes evidencias en el seguimiento de la actividad física desde la niñez hasta la adolescencia revelan que una intervención y la promoción de la actividad física desde la niñez es importante para prevenir el sedentarismo, proporcionar un estilo de vida saludable y beneficios en el cuerpo humano en la edad adulta (Janz, Dawson, & Mahoney, 2000).

Además, los resultados de este estudio han mostrado que un menor aburrimiento hacia las clases de Educación Física se asocia con mayores niveles de actividad físico-deportiva semanal. Estos datos están en consonancia de otros estudios que han señalado cómo, además, la percepción de utilidad en las clases de Educación Física es una variable que se asocia de forma significativa, tanto en varones como en mujeres, con un aumento en los niveles globales de actividad física habitual en escolares (Rodríguez, García-Cantó, Sánchez-López & López-Miñarro, 2014).

## Conclusiones

En relación al objetivo de esta investigación y en función de los resultados alcanzados en la misma se puede concluir que:

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

- Se observan niveles superiores de la diversión frente al aburrimiento en las clases de Educación Física.
- Los niveles de diversión son similares en chicos y en chicas pero, a medida que los alumnos pertenecen a cursos superiores, perciben que sus clases son más aburridas.
- Únicamente un 30% de los escolares presentan unos valores buenos de nivel de actividad física.
- La prevalencia de la inactividad física respecto aumenta en chicas respecto a chicos.
- Un menor aburrimiento hacia las clases de Educación Física se asocia con mayores niveles de actividad físico-deportiva semanal y mayores niveles de diversión.

Finalmente, cabe reseñar que este estudio presenta una serie de limitaciones que deben ser consideradas para la interpretación de los resultados. En primer lugar, no se han analizado las causas de los niveles de diversión hacia las clases de Educación Física en los escolares, ya que se ha demostrado cómo el clima motivacional en el aula (hacia el ego o la tarea), el tipo de motivación (intrínseca o extrínseca), o el tipo de deporte o contenido realizado son factores que pueden influir en la satisfacción y diversión del alumnado (Gråstén et al., 2012). Además, resulta apropiado implicar en el desarrollo de la investigación a un mayor tamaño muestral.

## Referencias bibliográficas

1. Alfonso, R. M. (2016). Relación entre la actividad física extraescolar y el rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(2), 177-187.
2. Aznar, S., Naylor, P., Silva, P., Pérez, M., Angulo, T., Laguna, M., Lara, M. T., y López-Chicharro, J. (2011). Patterns of physical activity in Spanish children: a descriptive pilot study. *Child: Care, Health Development*, 37(3), 322-332. doi: 10.1111/j.1365-2214.2010.01175.x.
3. Blair, S.N. (2009). Physical inactivity: The biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 1–2.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

4. Cairney, J., Kwan, M., Veldhuizen S., Hay, J., Bray, S., y Faught, B. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(26), 1-12.
5. Calahorro, F., Torres, G., López, I., y Carnero, E. (2015). Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 373-379.
6. Carriedo, A. (2015). Metas de logro, diversión y persistencia-esfuerzo en estudiantes de educación física durante una unidad didáctica sobre judo. *Magíster: Revista miscelánea de investigación*, 27(2), 51-58.
7. Chobanian, A.V., Bakris, G.L., Black, H.R., Cushman, W.C., Green, L.A., Izzo, J.L., ...National High Blood Pressure Education Program Coordinating Committee. (2003). The seventh report of the joint national committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure: The JNC 7 report. *The Journal of the American Medical Association*, 289, 2560–2572.
8. Díaz, M. E., Santana, D., Rodríguez, L., y Moreno, V. (2014). Actividad física y estado nutricional en adolescentes. Una visión de género. *Antropo*, 31, 39-49.
9. Edo, A., Montaner, I., Bosch, A., Casademont, M. R., Fábrega, M. T., Fernández, A. et al (2010). Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Revista de Pediatría de Atención Primaria*, 12(45), 53-65.
10. Fairclough, S., Breighle, A., Erwin, H., y Ridgers, N. (2012). School day segmented physical activity patterns of high and low active children. *BMC public health*, 12, 406.
11. García Soler, S. (2016). *Percepción de utilidad, diversión y motivación en la asignatura de Educación Física y su relación con el nivel de actividad física habitual en escolares de 10-12 años de la Región de Murcia*. Tesis doctoral no publicada: Universidad de Murcia.
12. Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-16.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, Mª. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

13. Gómez, A., Gámez, S., y Martínez, I. (2011). Efectos del género y la etapa educativa del estudiante sobre la satisfacción y la desmotivación en Educación Física durante la Educación Obligatoria. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 13(2), 183-196.
14. Gómez-Mármol, A. (2013). Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y las clases de Educación Física, según su nivel de intensidad y diversión, en alumnos de Educación Secundaria. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 31, 99-109.
15. Gómez-Mármol, A., De la Cruz, E., y Valero, A. (2014). *Educación en valores en la escuela a través de la actividad física*. Saarbrücken: Publicia.
16. Gómez-Rijo, A. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de Educación Física. *Revista de Investigación en Educación*, 11(2), 77-85.
17. Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A., y Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 260-269. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC 3737880/>
18. Hernández, J. L., y Velázquez, R. (2007). *La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Graó
19. Hernández-Álvarez, J. L., Velázquez, R., López, C., Martínez, M. E., Garoz, I., y López, A. (2008). Frecuencia de actividad física en niños y adolescentes: relación con su percepción de autoeficacia motriz, la práctica de su entorno social y su satisfacción con la Educación Física. *Infancia y Aprendizaje*, 31, 79-92.
20. Hernández-Díaz, S., Gómez-Mármol, A., y Martínez-Carmona, B. (2016). *El estilo de vida como determinante de la diversión en las clases de Educación Física en Educación Primaria*. Comunicación presentada en III Symposium Internacional de Primavera: enseñanza a través de las emociones en educación física y deporte. Murcia, España.
21. Janz, K. F., Dawson, J. D., y Mahoney, L. T. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the muscatine study. *Medicine Sciences in Sports Exercise*, 32(7), 1250-1257.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, Mª. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

22. Kohl, H.W., Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., Alkandari, J.R., Leetongin, G., ...Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294–305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8.
23. Latorre, A., Del Rincón, D., y Arnal, J. (2003). *Bases Metodológicas de la Investigación Educativa*. Barcelona: Experiencia.
24. Leptokaridou, E., Vlachopoulos, S., y Papaioannou, A. (2015). Associations of autonomy, competence and relatedness with enjoyment and effort in elementary school physical education: the mediating role of self-determined motivation. *Hellenic Journal of Psychology*, 12, 105-128.
25. Martínez-Gómez, D., Martínez de Haro, V., Del Campo, J., Zapatera, B., Welk, G. J., Villagra, A. et al. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria: Órgano oficial de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria*, 23(6), 512-517.
26. Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 241-252.
27. Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N., y López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180. doi: 10.1174/0210939087844485093
28. Moreno, J. A., Hernández, A., y González-Cutre, D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en Educación Física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213- 222.
29. Murray, C.J., Atkinson, C., Bhalla, K., Birbeck, G., Burstein, R., Chou, D., ...U.S. Burden of Disease Collaborators. (2013). The estate of US health, 1990-2010: Burden of diseases, injuries and risk factors. *The Journal of the American Medical Association*, 310(6), 591-608. doi: 10.1001/jama.2013.13805.
30. Navarro, R., Barreal, P., y Lasanta, S. (2016). Relación entre el auto concepto físico y el disfrute en las clases de Educación Física en escolares de Educación Primaria. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 151-162.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

31. Niñerola, J., Pintanel, M., y Capdevila, L. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74.
32. Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 105-115.
33. Ramírez-Rico, E., Hilland, T. A., Fowweather, L., Fernández-García, E., y Fairclough, S. J. (2013). Weekday and weekend patterns of physical activity and sedentary time among Liverpool and Madrid youth. *European Journal of Sport Sciences*, 14(3), 287-293.
34. Real Decreto 1105/2014, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.
35. Rodríguez, P. L., García-Cantó, E., Sánchez-López, C., y López-Miñarro, P. A. (2014). Percepción de la utilidad de las clases de Educación Física y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares. *Cultura y Educación*, 25(1), 65-76.
36. Sánchez-Alcaraz, B. J., y Gómez-Mármol, A. (2015). Percepción de esfuerzo, diversión y aprendizaje en alumnos de educación secundaria en las clases de Educación Física durante una Unidad Didáctica de CrossFit. *Sportk: revista euroamericana de ciencias del deporte*, 4(1), 63-68.
37. Serra, L., Aranceta, J., y Rodríguez-Santos, F. (2003). *Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid Krece Plus. Volumen 4*. Barcelona: Masson.
38. Serra-Payá, A., Ensenyat, A., y Blanco, A. (2014). Multidisciplinary and uncompetitive intervention in Public Health for the treatment of sedentary and overweight or obese children: NEREU programme. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 117, 7-22.
39. Thomas, J. R., y Nelson, J. K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Graó.
40. Tornero-Quiñones, I., Sierra-Robles, A., Carmona, J., y Gago, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 27, 146-151.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. Vol. III, nº. 3; p. 605-620, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

41. Verloigne, M., Van Lippevelde, W., Maes, L., Yildirim, M., Chinapaw, M., Manios, Y., Androustos, O., Kovács, E., Bringolf-Isler, B., Brug, J., y De Bourdeaudhuij, I. (2012). Levels of physical activity and sedentary time among 10-to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: an observational study within the ENERGY-project. *International Journal of Behavioural Nutrition in Physical Activity*, 9, 34-42.
42. World Health Organization (2012). *Recommended levels of physical activity for children aged 5-17 years*. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/index/html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index/html)
43. Zhang, C., Rexrode, K.M., Van Dam, R.M., Li, T.Y., y Hu, F.B. (2008). Abdominal obesity and the risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality: sixteen years of follow-up in US women. *Circulation*, 117, 1658–1667. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.107.739714.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Gómez-Mármol, A.; Sánchez-Alcaraz, B.J.; Bazco-Belmonte, M<sup>a</sup>. J. (2017). La Educación Física como asignatura lúdica en Educación Secundaria: sedentarismo y práctica de actividades físico-deportivas extraescolares. *Sportis Sci J*, 3 (3), 605-620.

DOI:<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1829>

<http://revistas.udc.es/>