



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Evolución de los hábitos de vida y percepciones de los escolares de un centro educativo después de dos cursos académicos (13-14 y 14-15) de un PDC:

I.E.S Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña)

# TRABAJO FIN DE GRADO

**Iván Fontela García**

Curso 2015/2016



FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA

**Tutor: Miguel Ángel González Valeiro**

## *AGRADECIMIENTOS*

Durante este curso, y más específicamente de este trabajo fin de grado, me he dado cuenta que los verdaderos compañeros/as son aquellos que te ayudan o hacen lo posible para que en cada momento uno dé de si lo mejor.

Por otro lado, mis más sinceros agradecimientos a Miguel Ángel González Valeiro, que es el tutor de este trabajo, y de todos aquellos colaboradores, los cuales nos fueron explicando paso a paso todos los puntos de este trabajo para poder obtener un mejor resultado.

Por último, y no por ello menos importante, a mis familiares por el gran apoyo que me dieron desde el principio de la carrera, y más concretamente, a mis padres por darme la oportunidad de estudiar lo que realmente me gusta, ya que sin ellos sería un gran sacrificio económico el poder empezar este grado.

# Índice

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO</b>	<b>13</b>
<b>1.1. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SOBRE LA SALUD EN LA EDAD ESCOLAR</b>	<b>13</b>
1.1.1. Conceptos	13
1.1.2. Condicionantes de la Actividad Física para influir en la Salud	17
<b>1.2. EL CENTRO EDUCATIVO COMO PROMOTOR DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES</b>	<b>21</b>
1.2.1. Aspectos legales y normativa	21
1.2.2. Promoción de Estilos de Vida Saludables en los Centros Educativos y por parte del profesorado	24
1.2.2.1. Estilo de vida saludable	24
1.2.2.2. Influencia de la escuela y de los profesores sobre los estilos de vida	25
<b>CAPÍTULO II. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>27</b>
2.1. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	27
2.2. OBJETIVOS	27
2.3. VARIABLES	27
2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	28
2.5. TÉCNICA EMPLEADA EN LA RECOGIDA DE DATOS	28
2.5.1. Descripción de los cuestionarios	29
2.5.2. Validez y fiabilidad del cuestionario	30
2.6. PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN	31
2.7. ANÁLISIS ESTADÍSTICO	31
2.8. ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES	32
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS</b>	<b>33</b>
<b>3.1. ¿POR CUÁLES DE LOS ASPECTOS CONSIDERAS CONVENIENTE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR?</b>	<b>34</b>
3.1.1. La actividad física/deporte ayuda a aliviar la tensión, relaja y permite estar más concentrado (24.1)	34
3.1.2. La actividad física ayuda para promover el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas (24.2)	35
3.1.3. La actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, control del peso (24.4)	36
3.1.4. La actividad física proporciona momentos de diversión, aventura y excitación (24.5)	38
3.1.5. La competición es estimulante (24.8)	39
<b>3.2. ¿SI PRACTICAS ACTIVIDADES FÍSICAS/DEPORTIVAS, QUIÉN FUE LA PERSONA, O PERSONAS, QUE MÁS TE INFLUYERON PARA EMPEZAR?</b>	<b>41</b>
3.2.1. Nunca sentí ninguna influencia para la práctica de actividad física/deporte, comencé porque quise (25.1)	41
3.2.2. Comencé la actividad física/deporte por mis padres (25.2)	42
3.2.3. Comencé la actividad física/deporte por mis hermanos (25.3)	43
3.2.4. Comencé la actividad física/deporte por otros familiares (25.4)	44
	2

3.2.5.	Comencé la actividad física/deporte por profesores de educación física (25.5)	45
3.2.6.	Comencé la actividad física/deporte por mí pareja (25.7)	46
3.2.7.	Comencé la actividad física/deporte por recomendación médica (25.8)	47
3.2.8.	Comencé la actividad física/deporte por publicidad que promueve el deporte y la actividad física (25.9)	49
3.3.	¿CUÁNDO TE SIENTES REALIZADA(O)/SATISFECHA(O) CONTIGO MISMO DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA?	50
3.3.1.	Me siento realizado/satisfecho cuando consigo hacerlo mejor de lo que hacía antes (26.4)	50
3.3.2.	Me siento realizado/satisfecho cuando los otros son capaces de hacerlo tan bien como yo (26.5)	52
3.3.3.	Me siento realizado/satisfecho cuando marco más puntos, goles (26.9)	53
3.3.4.	Me siento realizado/satisfecho cuando siento/comprendo bien una actividad que aprendo (26.11)	54
3.4.	TE PROPONEMOS UNA LISTA DE DIFERENTES RAZONES PARA PRACTICAR DEPORTE/ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR. INDICA EL GRADO DE IMPORTANCIA QUE LE ATRIBUYES A CADA UNA:	55
3.4.1.	Practico actividad física/deporte regular porque mis amistades practican ese deporte (27.1)	55
3.4.2.	Practico deporte/actividad física regular porque quiero hacer algo que es bueno para mí (27.4)	58
3.4.3.	Practico actividad física/deporte porque me gusta formar parte de un equipo (27.9)	59
3.4.4.	Practico deporte/actividad física porque mis padres o hermanos quieren que participe (27.10)	60
3.4.5.	Practico actividad física/deporte porque para mí es importante poder ganar dinero (27.12)	61
3.4.6.	Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque es apasionante (27.13)	63
3.4.7.	Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque puedo encontrar nuevas amistades (27.15)	64
3.4.8.	Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me da la posibilidad de esforzarme al máximo (27.16)	65
3.4.9.	Practico deporte/actividad física porque para mí es importante porque a mi pareja le gusta (27.17)	68
3.4.10.	Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me gusta practicar con mi familia (27.19)	70
3.5.	EN LA SIGUIENTE LISTA ESTÁN ENUMERADOS DISTINTOS APRENDIZAJES QUE SE PUEDEN ADQUIRIR A TRAVÉS DE EDUCACIÓN FÍSICA. SEÑALA SI LE ATRIBUYES IMPORTANCIA A CADA UNO DE ELLOS: 71	71
3.5.1.	Considero importante practicar juegos con pelota de forma técnicamente correcta (34.1)	71
3.5.2.	Considero importante jugar con los distintos compañeros respetando la diversidad (34.2)	73
3.5.3.	Considero importante desempeñar diferentes papeles en las actividades deportivas (34.8)	74
3.5.4.	Considero importante analizar reportajes deportivos (34.9)	75

3.5.5. Considero importante conocer y experimentar con otros deporte diferentes a los que prefiramos (34.10)	77
3.6. EN LA SIGUIENTE LISTA ESTÁN ENUMERADOS DISTINTOS APRENDIZAJES QUE SE PUEDEN ADQUIRIR A TRAVÉS DE EDUCACIÓN FÍSICA. SEÑALA SI LE ATRIBUYES IMPORTANCIA A CADA UNO DE ELLOS:	78
3.6.1. Durante el recreo realizo con frecuencia, hablar con mis compañeros (39.1)	78
3.6.2. Durante el recreo realizo con frecuencia, jugar a algún deporte o practicar actividad física (39.2)	79
3.6.3. Durante el recreo realizo con frecuencia las tareas escolares pendientes (39.3)	81
3.6.4. Durante el recreo escucho música con frecuencia (39.4)	82
3.6.5. Durante el recreo hablo por whatsapp o similares con frecuencia (39.5)	83
3.6.6. Durante el recreo navego por internet con frecuencia (39.6)	84
3.6.7. Durante el recreo voy a la biblioteca con frecuencia (39.7)	85
3.7. ¿PARA QUÉ CREES QUE SIRVE LA EDUCACIÓN FÍSICA?	86
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN</b>	<b>89</b>
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN</b>	<b>93</b>
<b>CAPÍTULO VI. LIMITACIONES DEL ESTUDIO</b>	<b>95</b>
<b>CAPÍTULO VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>96</b>

## *Índice de figuras y tablas*

**Fig. 1.1 (p. 16) Comparación de la actividad física, ejercicio físico y deporte (Elaboración propia).**

**Fig. 1.2 (p. 17) Efectos de la actividad física sobre la salud. (Márquez, 1995)**

**Fig. 3.1 (p. 34) Descriptivo “La actividad física/deporte ayuda a aliviar la tensión, relaja y permite estar más concentrado (24.1)”**

**Fig. 3.2 (p. 35) Descriptivo “La actividad física ayuda para promover el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas (24.2)”**

**Fig. 3.3 (p. 36) Descriptivo “La actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, control del peso (24.4)”**

**Fig. 3.4 (p. 38) Descriptivo “La actividad física proporciona momentos de diversión, aventura y excitación (24.5)”**

**Fig. 3.5 (p. 39) Descriptivo “La competición es estimulante (24.8)”**

**Fig. 3.6 (p. 41) Descriptivo “Nunca sentí ninguna influencia para la práctica de actividad física/deporte, comencé porque quise (25.1)”**

**Fig. 3.7 (p. 42) Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por mis padres (25.2)”**

**Fig. 3.8 (p. 43) Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por mis hermanos (25.3)”**

**Fig. 3.9 (p. 44) Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por otros familiares (25.4)”**

**Fig. 3.10 (p. 45) Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por profesores de educación física (25.5)”**

**Fig. 3.11 (p. 46) Descriptivo “5. Comencé la actividad física/deporte por mí pareja (25.7)”**

**Fig. 3.12 (p. 47) Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por recomendación médica (25.8)”**

**Fig. 3.13 (p. 49) Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por publicidad que promueve el deporte y la actividad física (25.9)”**

**Fig. 3.14 (p. 50) Descriptivo “Me siento realizado/satisfecho cuando consigo hacerlo mejor de lo que hacía antes (26.4)”**

**Fig. 3.15 (p. 52) Descriptivo “Me siento realizado/satisfecho cuando los otros son capaces de hacerlo tan bien como yo (26.5)”**

**Fig. 3.16 (p. 53) Descriptivo “Me siento realizado/satisfecho cuando marco más puntos, goles (26.9)”**

**Fig. 3.17 (p. 54) Descriptivo “Me siento realizado/satisfecho cuando siento/comprendo bien una actividad que aprendo (26.11)”**

**Fig. 3.18 (p. 56) Descriptivo “Practico actividad física/deporte regular porque mis amistades practican ese deporte (27.1)”**

**Fig. 3.19 (p. 58) Descriptivo “Practico deporte/actividad física regular porque quiero hacer algo que es bueno para mí (27.4)”**

**Fig. 3.20 (p. 59) Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque me gusta formar parte de un equipo (27.9)”**

**Fig. 3.21 (p. 60) Descriptivo “Practico deporte/actividad física porque mis padres o hermanos quieren que practique (27.10)”**

**Fig. 3.22 (p. 61) Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante poder ganar dinero (27.12)”**

**Fig. 3.23 (p. 63) Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque es apasionante (27.13)”**

**Fig. 3.24 (p. 64) Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque puedo encontrar nuevas amistades (27.15)”**

**Fig. 3.25 (p. 65) Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me da la posibilidad de esforzarme al máximo (27.16)”**

**Fig. 3.26 (p. 68) Descriptivo “Practico deporte/actividad física porque para mí es importante porque a mi pareja le gusta (27.17)”**

**Fig. 3.27 (p. 70) Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me gusta practicar con mi familia (27.19)”**

**Fig. 3.28 (p. 71) Descriptivo “Considero importante practicar juegos con pelota de forma técnicamente correcta (34.1)”**

**Fig. 3.29 (p. 73) Descriptivo “Considero importante jugar con los distintos compañeros respetando la diversidad (34.2)”**

**Fig. 3.30 (p. 74) Descriptivo “Considero importante desempeñar diferentes papeles en las actividades deportivas (34.8)”**

**Fig. 3.31 (p.75) Descriptivo “Considero importante analizar reportajes deportivos (34.9)”**

**Fig. 3.32 (p. 77) Descriptivo “Considero importante conocer y experimentar con otros deporte diferentes a los que prefiramos (34.10)”**

**Fig. 3.33 (p. 78) Descriptivo “Durante el recreo realizo con frecuencia, hablar con mis compañeros (39.1)”**

**Fig. 3.34 (p. 79) Descriptivo “Durante el recreo realizo con frecuencia, jugar a algún deporte o practicar actividad física (39.2)”**

**Fig. 3.35 (p. 81) Descriptivo “Durante el recreo realizo con frecuencia las tareas escolares pendientes (39.3)”**

**Fig. 3.36. (p. 82) Descriptivo “Durante el recreo escucho música con frecuencia (39.4)”**

**Fig. 3.37 (p. 83) Descriptivo “Durante el recreo hablo por whatsapp o similares con frecuencia (39.5)”**

**Fig. 3.38 (p. 84) Descriptivo “Durante el recreo navego por internet con frecuencia (39.6)”**

**Fig. 3.39 (p. 85) Descriptivo “Durante el recreo voy a la biblioteca con frecuencia (39.7)”**

**Tabla 2.1 (p. 28) Muestra de la aplicación del cuestionario durante el curso 13-14**

**Tabla 2.2 (p. 28) Muestra de la aplicación del cuestionario durante el curso 14-15**

**Tabla 2.3 (p. 31) Fiabilidad del cuestionario**

**Tabla 3.1 (p. 33) Análisis comparativo por momento**

**Tabla 3.2 (p. 35) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La actividad física/deporte ayuda a aliviar la tensión, relaja y permite estar más concentrado (24.1)”**

**Tabla 3.3 (p. 36) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La actividad física ayuda para promover el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas (24.2)”**

**Tabla 3.4 (p. 37) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, control del peso (24.4)”**

**Tabla 3.5 (p. 38) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La actividad física proporciona momentos de diversión, aventura y excitación (24.5)”**



**Tabla 3.6 (p. 40) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La competición es estimulante (24.8)”**

**Tabla 3.7 (p. 40) Contingencia Momento \* a competición é estimulante**

**Tabla 3.8 (p. 40) Medidas simétricas**

**Tabla 3.9 (p. 41) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Nunca sentí ninguna influencia para la práctica de actividad física/deporte, comencé porque quise (25.1)”**

**Tabla 3.10 (p. 43) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por mis padres (25.2)”**

**Tabla 3.11 (p. 44) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por mis hermanos (25.3)”**

**Tabla 3.12 (p. 45) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por otros familiares (25.4)”**

**Tabla 3.13 (p. 46) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por profesores de educación física (25.5)”**

**Tabla 3.14 (p. 47) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por mí pareja (25.7)”**

**Tabla 3.15 (p. 48) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por recomendación médica (25.8)”**

**Tabla 3.16 (p. 49) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por publicidad que promueve el deporte y la actividad física (25.9)”**

**Tabla 3.17 (p. 51) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Me siento realizado/satisfecho cuando consigo hacerlo mejor de lo que hacía antes (26.4)”**

**Tabla 3.18 (p. 51) Contingencia Momento \* me siento realizado/satisfeito cando consigo facelo mellor do que facía antes**

**Tabla 3.19 (p. 52) Medidas simétricas**

**Tabla 3.20 (p. 53) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Me siento realizado/satisfecho cuando los otros son capaces de hacerlo tan bien como yo (26.5)”**

**Tabla 3.21 (p. 54) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Me siento realizado/satisfecho cuando marco más puntos, goles (26.9)”**

**Tabla 3.22 (p. 55) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Me siento realizado/satisfecho cuando siento/comprendo bien una actividad que aprendo (26.11)”**

**Tabla 3.23 (p. 56) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte regular porque mis amistades practican ese deporte (27.1)”**

**Tabla 3.24 (p. 57) Contingencia Momento \* practico d/af regular porque as miñas amizades practican ese deporte**

**Tabla 3.25 (p. 57) Medidas simétricas**

**Tabla 3.26 (p. 58) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico deporte/actividad física regular porque quiero hacer algo que es bueno para mí (27.4)”**

**Tabla 3.27 (p. 60) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque me gusta formar parte de un equipo (27.9)”**

**Tabla 3.28 (p. 61) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico deporte/actividad física porque mis padres o hermanos quieren que participe (27.10)”**

**Tabla 3.29 (p. 62) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante poder ganar dinero (27.12)”**

**Tabla 3.30 (p. 63) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque es apasionante (27.13)”**

**Tabla 3.31 (p. 65) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque puedo encontrar nuevas amistades (27.15)”**

**Tabla 3.32 (p. 66) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me da la posibilidad de esforzarme al máximo (27.16)”**

**Tabla 3.33 (p. 67) Contingencia Momento \* practico d/af porque para min e importan porque dáme a posibilidade de esforzarme ao máximo**

**Tabla 3.34 (p. 67) Medidas simétricas**

**Tabla 3.35 (p. 68) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico deporte/actividad física porque para mí es importante porque a mi pareja le gusta (27.17)”**

**Tabla 3.36 (p. 69) Contingencia Momento \* practico d/af porque para min e importan porque a miña parella gústalle**

**Tabla 3.37 (p. 69) Medidas simétricas**

**Tabla 3.38 (p. 70) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me gusta practicar con mi familia (27.19)”**

**Tabla 3.39 (p. 72) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante practicar juegos con pelota de forma técnicamente correcta (34.1)”**

**Tabla 3.40 (p. 72) Contingencia Momento \* considero importan practicar xogos con pelota de forma tecnicamente correcta**

**Tabla 3.41 (p. 73) Medidas simétricas**

**Tabla 3.42 (p. 74) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante jugar con los distintos compañeros respetando la diversidad (34.2)”**

**Tabla 3.43 (p. 75) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante desempeñar diferentes papeles en las actividades deportivas (34.8)”**

**Tabla 3.44 (p. 76) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante analizar reportajes deportivos (34.9)”**

**Tabla 3.45 (p. 77) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante conocer y experimentar con otros deporte diferentes a los que prefiramos (34.10)”**

**Tabla 3.46 (p. 79) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo realizo con frecuencia, hablar con mis compañeros (39.1)”**

**Tabla 3.47 (p. 80) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo realizo con frecuencia, jugar a algún deporte o practicar actividad física (39.2)”**

**Tabla 3.48 (p. 81) Contingencia Momento \* durante o recreo realizo con frecuencia xogar a algún deporte ou practico actividade física**

**Tabla 3.49 (p. 81) Medidas simétricas**

**Tabla 3.50 (p. 82) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo realizo con frecuencia las tareas escolares pendientes (39.3)”**

**Tabla 3.51 (p. 83) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo escucho música con frecuencia (39.4)”**

**Tabla 3.52 (p. 84) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo hablo por whatsapp o similares con frecuencia (39.5)”**

**Tabla 3.53 (p. 85) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo navego por internet con frecuencia (39.6)”**

**Tabla 3.54 (p. 86) Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo voy a la biblioteca con frecuencia (39.7)”**

**Tabla 3.55 (p. 87) Estadísticos de contraste “¿Para qué crees que sirve la educación física? (33)”**

**Tabla 3.56 (p. 87) Descriptivo “Para que crees que sirve la EF. (33)”**

**Tabla 3.57 (p. 88) Descriptivo “Para que crees que sirve la educación física, femenino. (33)”**

## *Introducción*

Este trabajo, se trata del Trabajo Fin de Grado, conocido como TFG, y que pertenece a una asignatura del último curso del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, y que tiene un valor de créditos ECTS y con una duración anual, a pesar de los créditos.

El trabajo que se presenta, está dentro de uno de los ámbitos de este grado, que es la educación física, ya que el centro I.E.S Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña), es el objeto de estudio de esta investigación.

Para ello, este trabajo se está dividido en dos grandes bloques, uno de ellos es la investigación en sí, y el otro, es un análisis de las competencias de esta asignatura:

En primer lugar, hablaremos de la investigación referente a la incidencia que ha obtenido el Plan Proxecta sobre el centro I.E.S Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña), que es la primera parte de este trabajo. Para ello, hemos seguido una estructura basada en el método científico en la cual podemos diferenciar varias partes: el marco teórico, un marco metodológico, el análisis de los resultados que se han obtenido, una discusión de estos mismos resultados, y una conclusión final haciendo referencia a los resultados obtenidos y analizados a lo largo de este proceso.

Esta primera parte del trabajo, tiene dos objetivos principales, los cuales son:

- Describir el comportamiento y el pensamiento de los alumnos de la ESO hacia las dimensiones hábitos de vida, opinión y consideraciones hacia el centro educativo y la EF, del centro I.E.S. Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña) que aplicó un PDC durante los cursos 13-14 y 14-15, siempre considerando la variable práctica de actividad física y género
- Analizar la evolución de las dimensiones hábitos de vida, opinión y consideraciones hacia el centro educativo y la EF, del centro I.E.S. Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña) que aplicó un PDC durante los cursos 13-14 y 14-15, siempre considerando la variable práctica de actividad física y género

En segundo lugar, para finalizar este trabajo, se realiza un análisis de las competencias del título que se han utilizado durante la realización de este Trabajo Fin de Grado (TFG), poniendo además el momento en el cual se han adquirido y el nivel de adquisición de cada una de las competencias a lo largo de estos cuatro años en el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

## Capítulo I. Marco teórico

### 1.1. Beneficios de la actividad física sobre la salud en la edad escolar

En este punto, se van a exponer una serie de definiciones de aquellos conceptos que son claves para este estudio, seguidos de los condicionantes de la actividad física para influir en la salud. De esta forma, podremos entender un poco mejor los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud en la edad escolar.

#### 1.1.1. Conceptos

- *Concepto de Salud*

El concepto salud, “*depende de la interacción de múltiples factores sociales, políticos, económicos, culturales y científicos*” según (Alcántara, 2008 p.95). Otra definición es, “*la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional*” (Briceño-León, 2000 p.15).

Todos los procesos anteriores no están aislados ni son independientes, sino que se involucran unos con otros, por lo que la salud depende en último término de la capacidad de controlar la interacción entre el medio físico, el espiritual, el biológico y el económico y social (Cumbre de Río de Janeiro, 1992).

La Organización Mundial de la Salud (2006), define el concepto salud como “*un estado de bienestar físico, mental y social general, es decir, una ausencia de enfermedad y debilidad*”. Esta definición tuvo varias críticas como la de (Navarro, 1998) que acotó que la misma tiene un problema epistemológico importante, pues da por sentado que hay un consenso universal sobre lo que significan los términos clave de la definición, esto es, salud y bienestar, por lo que se trata de una definición ahistórica y apolítica.

Conocer el estado de salud de los individuos es estudiar los diferentes determinantes relacionados con la biología de la persona, con el medio ambiente, con el sistema de salud que le atiende y con los estilos de vida que caracterizan su comunidad y, por consiguiente, con su cultura, de acuerdo con Dever (citado por Mariano; Ramos y Fernández, 1976)

Es de resaltar que ya para Hovvase en 1973, (citado por Canguilhem 1978), asumía que estar enfermo significa ser perjudicial, o indeseable, o socialmente desvalorizado, etc. Inversamente, lo que es deseado en la salud es, desde el punto de vista fisiológico, evidente, y este hecho da al concepto de “enfermedad física” un sentido relativamente estable.

- **Concepto de actividad física, ejercicio físico y deporte**

Con el fin de no confundir los conceptos actividad física, ejercicio físico y deporte, se van a aportar diferentes definiciones y así poder establecer los límites entre cada uno de estos conceptos.

La actividad física es dividida por la (OMS, 2010) según la intensidad de la actividad, dando lugar a:

- *Actividad física moderada.* En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 5 o 6 en una escala de 0 a 10.
- *Actividad física vigorosa.* En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder a entre 7 y 8 en una escala de 0 a 10.
- *Actividad aeróbica.* La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, mejora bicicleta, saltar a la comba o nadar.

Otra definición de actividad física la cual “*Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de «ejercicio» físico»*” (Lissavetzky, 2010, pp.25).

En esta misma línea, Bañuelos define la actividad física centrándose en el movimiento y en el gasto calórico y por lo tanto lo define como “*movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona*” (Sánchez Bañuelos, 2004, pp. 26).

Pérez Samaniego (1999), citando a Caspersen et al. (1985), se basa también en el movimiento y en el gasto cardíaco para definir la actividad física, definiéndola por tanto como “*cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético*”.

Por otro lado tenemos que definir el concepto de ejercicio físico, ya que este está englobado por la actividad física. La principal diferencia que se encuentra entre estos dos conceptos, es que el ejercicio físico es un tipo de actividad física planeada y estructurada (Garita, 2006 y Tercedor, 1998).

Para el autor, el ejercicio físico “*Es un término más específico que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona, (por*

*ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como «ejercicio» estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.»* (Lissavetzky, 2010, pp.25).

Según Tercedor, (1998), la diferencia esencial entre ejercicio físico y actividad física radica en la intencionalidad y sistematización, de tal forma que ir andando al trabajo no presenta una intención de mejorar la condición física en la mayoría de los casos, pero andar diariamente una hora con cierta intensidad sí lo pretende. El ejercicio físico se presenta como un subconjunto englobado en la actividad física, distinguidos por el hecho de estar orientado hacia objetivos concretos de mejora de condición física del sujeto.

Por último, nos queda por definir el concepto deporte, que es el más específico de los tres y también el que más problemas surgen a la hora de definirlo. Esto se debe a que algunos autores ven la necesidad de hablar de reglamentación u organización, mientras que otros no lo ven tan necesario.

Según la Comunidad Autónoma de Galicia, *“se entiende por deporte todo tipo de ejercicio físico que, mediante una participación organizada o de otro tipo, tenga la finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desenvolvimiento de las relaciones sociales y/o el logro de los resultados en competiciones de todos los niveles.”* (Lei do deporte de Galicia Nº 71, 2012, pp.3)

Otra definición es la de Pérez Samaniego (1999) que define el deporte en su tesis como *“un conjunto de reglas que condicionan una determinada situación motriz”*.

Si consultamos el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (2014), nos encontramos que el término deporte significa *“Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”* pero también incorporan esta otra definición *“Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”*.

Una definición más es la que viene reflejada en La Carta Europea del Deporte (1992) define éste como *“todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles”*

Como se puede observar, existe una gran complejidad a la hora de definir un concepto como el de deporte, ya que abarca la mayoría de los ámbitos de la vida humana (económico, social, político, educativo, etc.), de hecho, José María Cagigal (1981) nos comenta que *“todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte”*. También para Hsu (2000), es muy difícil definir el concepto deporte de una forma clara.



Como podemos ver en este esquema, la actividad física engloba el ejercicio físico, y este engloba al deporte. Aunque estos tres conceptos están relacionados con el movimiento del ser humano, en esta investigación nos centraremos en la actividad física y la relación que tiene con la salud.



Fig. 1.1. Comparación de la actividad física, ejercicio físico y deporte (Elaboración propia)

### 1.1.2. Condicionantes de la Actividad Física para influir en la Salud

De acuerdo con el autor, *“La promoción de la actividad física relacionada con la salud está siendo objeto de un creciente interés por parte de todos los agentes sociales y organizaciones con competencias en dicha tarea. Este interés se justifica y se refuerza en el hecho de que la investigación científica está mostrando cada vez con más evidencia, los beneficios de la actividad física y los riesgos de la inactividad para la salud y el bienestar de la población general. Sin embargo, los estudios se han centrado sobre todo en adultos, siendo la investigación en la infancia y adolescencia mucho más limitada”*. (Cantera Garde, 2002, pp.55)

El hacer práctica deportiva y actividad física, es una conducta beneficiosa para la salud del ser humano. Según este autor, *“Los resultados encontrados en los estudios en los que se han relacionado estas prácticas con otras conductas de salud, por lo general, las personas que practican algún tipo de actividad física o deporte, además de obtener beneficios físicos y psicológicos, poseen conductas más saludables que las personas inactivas físicamente”*. (Castillo, 2007, pp.206)

Por otro lado, también se habla de los beneficios psicológicos que aporta la actividad física y el deporte y que expone que *“existen múltiples beneficios del ejercicio sobre la salud mental, y que fue resumida por estos dos autores de la siguiente forma: (Márquez, 1995, pp. 190).*

- *La mejora de aptitudes produce sensaciones de control y maestría, que conducen a sentimientos de bienestar.*
- *El ejercicio aeróbico facilita el entrenamiento mediante retroalimentación.*
- *El ejercicio es una forma de meditación y puede producir un estado alterado de conciencia.*
- *La realización de actividad física puede distraer de estímulos causantes o productores de ansiedad.”*

Siguiendo esta línea de los beneficios que aporta la práctica de actividad física y deportiva a nivel de la salud mental, (Márquez, 1995, pp. 190) *“Diversos estudios (Dishman, 1986; Morgan y Goldston, 1987) han clasificado los beneficios psicológicos de la actividad física a largo y a corto plazo en el sentido de bienestar psicológico.”*

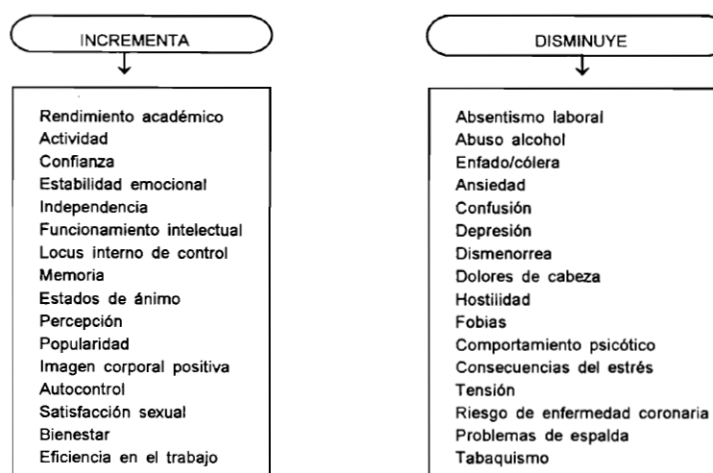


Fig. 1.2. Efectos de la actividad física sobre la salud. (Márquez, 1995)

Según (Cantera Garde, 2002), las revisiones de la literatura llevadas a cabo en jóvenes han obtenido evidencia acerca de los múltiples beneficios de la actividad física a corto y a largo plazo. Los beneficios a corto plazo se refieren a las mejoras biológicas (grasa corporal, crecimiento óseo, mejora cardiovascular), psicológicas (bienestar y autoestima) y sociales (desarrollo moral y social) que obtienen los jóvenes al implicarse en actividades físicas, independientemente de la repercusión que tenga en la salud de su vida adulta. Los beneficios a largo plazo pueden ser tanto a nivel de prevención como de bienestar, vinculados a una vida futura saludable, como de educación (física) para la salud. Es decir, la actividad física realizada en la juventud posee una posible influencia en los factores de riesgo de enfermedades crónicas cuando sean adultos (salud esquelética, metabolismo de lípidos y lipoproteínas, presión sanguínea), además de tener la posibilidad de un efecto duradero en los hábitos de práctica física de la infancia a la edad adulta (Malina, 1994;...). Además, la actividad física realizada por los jóvenes puede contribuir a formarlos para tener recursos, conocimientos teórico-prácticos y actitudes positivas sobre la actividad física cuando sean adultos (Devís y Peiró, 1993).

Por otro lado, tenemos las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, elaboró un documento en el cual se mencionan las recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud y estas cambian según los niveles recomendados de actividad física, que son tres grupos de edades: de 5 a 17 años, de 18 a 64 años y de 65 años en adelante.

Estos grupos los han seleccionado tomando en cuenta la naturaleza y disponibilidad de evidencia científica relacionada con los aspectos de salud seleccionados. Las recomendaciones no hacen referencia al grupo de edades de menores de cinco años. Aunque la actividad es beneficiosa para ellos, es necesario investigar más a fondo para determinar la dosis de actividad física que reportaría el máximo beneficio para la salud.

Cada una de las secciones contiene:

- Observaciones sobre la población destinataria.
- Un resumen descriptivo de la evidencia científica.
- Recomendaciones sobre la actividad física para la salud.
- Interpretación y justificación de las recomendaciones expuestas.

Las recomendaciones sobre actividad física para la salud revisten interés respecto de los aspectos siguientes:

- Salud cardiorrespiratoria (cardiopatía coronaria, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, hipertensión).
- Salud metabólica (diabetes y obesidad).
- Salud del aparato locomotor (salud ósea, osteoporosis).
- Cáncer (cáncer de mama, cáncer de colon).
- Salud funcional y prevención de caídas.
- Depresión.

En las Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud se ha hecho uso de los conceptos de frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud y prevenir las ENT. El recuadro 1 contiene definiciones de estos y otros conceptos útiles. Se encontrará más información en el glosario del apéndice 5.

Después de esta introducción, vamos a exponer las recomendaciones de esta Organización que son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, a menos que su estado médico aconseje lo contrario. Se alentará a los niños y jóvenes a participar en actividades físicas que ayuden al desarrollo natural y sean placenteras y seguras;

- Deberían ser cumplidas o respetadas por los niños y jóvenes con discapacidades. No obstante, convendría que consultaran a su dispensador de atención sanitaria para asegurarse de que conocen bien los tipos y cantidad de actividad física apropiados para ellos, teniendo en cuenta su discapacidad.
- Son aplicables a todos los niños y jóvenes, con independencia de su género, raza, etnicidad o nivel de ingresos. Los niveles de actividad física recomendados para los niños y jóvenes de este grupo se añadirán a las actividades físicas realizadas en el transcurso de la actividad diaria habitual no recreativa. Deberían realizar diariamente actividades físicas en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda aumentar progresivamente la actividad hasta alcanzar los niveles indicados a continuación. Sería apropiado comenzar con pequeñas dosis de actividad, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad. Hay que señalar también que, si los niños no realizan actualmente ninguna actividad física, la práctica de ésta en niveles inferiores a los recomendados les reportará más beneficios que la inactividad.

Según esta Organización *“la evidencia científica disponible con respecto al grupo de edades de 5 a 17 años respalda la conclusión de que la actividad física reporta en general beneficios fundamentales para la salud de niños y jóvenes. Esta conclusión está basada en los resultados de varios estudios, que han observado que el aumento de actividad física estaba asociado a unos parámetros de salud más favorables, y de trabajos experimentales que han evidenciado una asociación entre las intervenciones de actividad física y la mejora de los indicadores de salud. Algunos de los beneficios documentados son: mejora de la forma física (tanto de las funciones cardiorrespiratorias como de la fuerza muscular), reducción de la grasa corporal, perfil favorable de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, mayor salud ósea, y menor presencia de síntomas de depresión.”* (OMS, 2010 pp.18).

De acuerdo con la (OMS, 2010), la actividad física está relacionada de forma positiva con una buena salud a nivel cardiorrespiratorio y con la fuerza muscular tanto en niños como en jóvenes. La práctica de actividad física, ayudará a la reducción de tejido adiposo en aquellos jóvenes más activos.

Además, recomienda hacer sesiones de 60 minutos diarios o bien la acumulación de actividad física sume esta cantidad. Para obtener beneficios generalizados, se deben de participar en cada uno de los tipos de actividad física, tres o más días a la semana:

- Ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades.
- Ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos.

Por otro lado, también recomienda que las actividades que deben de hacer este tipo de población deban de ser juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia y las actividades comunitarias.

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

Como conclusión y de acuerdo con ella, *“en conjunto, la evidencia disponible parece indicar que la mayoría de los niños y jóvenes que realizan actividad física moderada o vigorosa durante 60 o más minutos diarios podrían obtener beneficios importantes para su salud.”* (OMS, 2010 pp.18).

## 1.2.El centro educativo como promotor de estilos de vida saludables

En este apartado, se van a tratar los aspectos legales y normativos, como la Ley Orgánica para la mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), la disposición adicional cuarta, el Decreto 86/2015, el Plan Galicia Saludable, y para terminar, el Plan Proxecta y más concretamente el Proyecto Deportivo de Centro.

### 1.2.1. Aspectos legales y normativa

El marco legislativo que rige a la educación secundaria obligatoria de nuestra comunidad autónoma, en este caso, Galicia, es el mismo que en el resto del país y tiene que estar adaptado a la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la calidad Educativa (LOMCE), que es la ley que está en vigor. En Galicia existe el decreto (86/2015) que adapta la ley mencionada a la situación actual de nuestra comunidad autónoma en la educación secundaria obligatoria.

- **Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)**

La ley estatal de educación, la LOMCE, establece la disposición adicional cuarta, en la que se proponen los centros educativos como promotores de actividad física y estilo de vida saludables:

Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos. (LOMCE, 2013).

- **Decreto 86/2015. Educación física**

Según este Decreto, las principales características de la asignatura Educación Física son:

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal que los alumnos y las alumnas alcancen la competencia motriz, entendida como un conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones que intervienen en las múltiples interacciones que realiza una persona en su medio y con las demás, que permite que el alumnado supere los problemas motores propuestos tanto en las sesión de Educación Física como en su vida cotidiana. Pero sin embargo, la competencia motriz no está recogida como una de las competencias clave, y es fundamental para el desarrollo de estas, de las competencias sociales y cívicas, de aprender a aprender, de sentido de

iniciativa y espíritu emprendedor, de conciencia y expresión cultural de la competencia matemática y las competencias básicas en ciencias y tecnología y en menor medida de la comunicación lingüística y de la competencia digital.

En estas etapas educativas, la Educación Física debe permitir incrementar y mejorar su compromiso motor, siempre adecuado a sus posibilidades, y desarrollar las habilidades motrices específicas con complejidad creciente a medida que se progresa en los sucesivos cursos. Por ello, la educación física, tanto en la etapa de la ESO como en la de bachillerato, tendrá como un fin estratégico introducir al alumnado a la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, en las que pueda mantener un papel de practicante a lo largo de la vida (Decreto 86/2015).

Los contenidos de la asignatura de Educación Física se encuentran distribuidos dentro de cuatro grandes bloques, pero es el 3º Bloque el que se adapta a los objetivos de nuestra investigación:

- Bloque 1. Contenidos comunes.
  - Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas.
  - Bloque 3. Actividad física salud.
  - Bloque 4. Juegos y actividades deportivas.
- 
- **Galicia Saudable**

La Xunta de Galicia, cuenta con un Plan de Fomento de Actividade Física Galicia Saudable que establece entre sus prioridades, y frente a los prejuicios derivados del sedentarismo que dieron comienzo a lo largo del siglo XX, el incremento de la actividad física en la edad escolar, tanto en el centro escolar como fuera de él. Este plan, es una iniciativa del Presidente de la Xunta de Galicia y que se articula e impulsa desde la Secretaría Xeral para o Deporte Galego, como la oficina técnica del Plan. Este Plan se elabora para poder llevar a cabo el planteamiento de la ley, tanto a nivel estatal como a nivel autonómico y que se ha puesto a disposición de los centros educativos (Galicia Saudable, 2015).

En resumen, la comunidad autónoma gallega, en marco teórico, depende de la actual Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la calidad Educativa (LOMCE) y del Decreto de la Ley 86/2015 por el que se establece el currículo de la educación secundaria obligatoria y de bachillerato en la Comunidad Autónoma de Galicia. Para coordinar y facilitar la acción de los centros educativos, se crea el Plan Gallego de Fomento de Actividade Física Galicia Saudable. De esta forma, se pretende que los centros actúen como dinamizadores y promotores de hábitos de vida activa y saludable, rentabilizando los recursos existentes en su ámbito de influencia, bien sean públicos o privados. EL objetivo final es que el 100% de los alumnos/as reciban información y asesoramiento de como incorporar en su día a día, tanto en el horario lectivo como en el no lectivo, actividad física, ejercicio físico o deporte como hábito de vida saludable, y así luchar contra el sedentarismo y creando estilos de vida que peduren a lo largo de la vida.

A través de este plan, la Xunta de Galicia pretende que los centros se conviertan en auténticos promotores de actividad física y hábitos de vida saludables, poniendo a su

disposición planes de acción como el Proyecto deportivo de centro que se encuentra como un subprograma del Plan Proxecta.

- **Programas de Promoción Educativa de la Xunta. El Plan Proxecta**

El Plan Proxecta es una iniciativa de la Consellería de Cultura, Educación y Ordenación Universitaria que se puso en marcha en el curso académico 2012-13 y es un plan estratégico de *“colaboración con los diferentes organismos dirigido a fomentar la innovación educativa en los centros a través de programas educativos que se desenvuelvan de manera paralela a las competencias y a la educación en valores”*. (Consellería de Cultura, Educación y ordenación Universitaria, 2012).

Según la definición del plan que se recoge en el Diario Oficial de Galicia (DOG), *“se trata de un plan que busca un avance en las dinámicas de mejora de la calidad educativa favoreciendo la innovación en los propios centros a través de programas externos que lleven la motivación y el trabajo activo y cooperativo del alumnado y del profesorado implicado. Para esto, uno de los principales objetivos de este plan es promover la realización de proyectos interdisciplinarios que tengan un alto potencial de transferibilidad tanto en el propio centro en el que se origina como en el resto de la comunidad educativa galega”*. (Consellería de Cultura, Educación y ordenación Universitaria, 2012).

En el DOGA, además de la definición, también aparecen los objetivos generales, los ejes y acciones del plan y las líneas estratégicas del plan.

Desde su creación en el curso académico 2012-13, se han ido incorporando diferentes subprogramas, haciendo que cada vez aparezca una mayor oferta para los centros educativos.

Este estudio, se ha realizado teniendo en cuenta datos relativos a los cursos 2013-14 y 2014-15. En el primero de ellos, eran 21 los subprogramas del Plan Proxecta, de los cuales 3 son referentes a la materia educativa, al año siguiente aumentaron en 7 los subprogramas, dando lugar a 28 de los cuales 4 son referentes a la materia deportiva, y que están coordinados por la Secretaria Xeral para o Deporte.

En el Proyecto Deportivo de Centro (PDC), frente a los prejuicios derivados del sedentarismo, el Plan de Fomento de Actividades Física Galicia Saludable, establece entre sus prioridades el incremento de la actividad física en la edad escolar, tanto en el centro escolar como fuera del propio centro.

El objetivo general del proyecto educativo de centro es que el centro escolar, *“actúe como dinamizador y promotor de hábitos de vida activa y saludable, rentabilizando los recursos existentes en su ámbito de influencia (públicos y privados)”*. Pero su objetivo final es que *“el 100% de los alumnos y alumnas reciban información y asesoramiento de cómo incorporar en su día a día, tanto en el horario lectivo como en el no lectivo, actividad física, ejercicio físico o deporte como hábito de vida saludable, como incrementar, en su estadia en el centro, la práctica de actividad física, con el objetivo final de luchar contra el sedentarismo, creando hábitos que perduren fuera del centro escolar y a lo largo de toda la vida.”* (PDC, 2014).



El PDC será el instrumento de planificación, desarrollo y evaluación de los programas de fomento de la actividad física, ejercicio físico y deporte para la salud en los escolares gallegos, siendo el primer paso para la constitución de una Unidad de Promoción del Ejercicio Físico Saludable (UPES) en los centros educativos.

Se establece una vinculación del Proyecto Deportivo de Centro (PDC) con las líneas estratégicas del Plan Proxecta a través de uno de los principales objetivos del plan, que es la educación en valores a través del potencial educativo del deporte ofreciendo recursos metodológicos para la enseñanza de los valores inherentes al deporte en distintas actividades escolares y en la vida diaria.

### **1.2.2. Promoción de Estilos de Vida Saludables en los Centros Educativos y por parte del profesorado**

En este punto del trabajo, se va a dedicar la primera parte a explicar lo que es un estilo de vida saludable, y posteriormente, se va a hablar de la influencia que tiene la escuela y los profesores en él.

#### **1.2.2.1. Estilo de vida saludable**

Para abordar este apartado, en primer lugar debemos de conocer la definición de estilo de vida, que en este caso la OMS la define como *“conjunto de patrones de comportamientos identificables y relativamente estables en el individuo o en una sociedad determinada”* (Méndez Solano, 2013, pp.36). De acuerdo con el autor mencionado, el estilo de vida saludable hoy en día, no es definible ya que un estilo de vida considerado en su globalidad como saludable puede contener elementos que no favorezcan la salud. Este pensamiento también está apoyado por varios autores (Mendoza y cols. 1994), que defienden la teoría basada en que *“no existe un estilo de vida saludable único, no existe el estilo de vida ideal”*.

Lo que se pretende decir es que un estilo de vida saludable, puede tener elementos que no lo sean *“o que lo son en un sentido pero no en otro”*. Con lo cual, *“un estilo de vida saludable es aquel que siempre genera o mantiene la salud y hace menos probable la aparición de incapacidades o enfermedades. Por tanto, se puede afirmar, que existen múltiples estilos de vida saludables, reconociendo como tal, en la práctica, a aquel que, en su conjunto, ayudan a añadir años a la vida y vida a los años y hace menos probable la aparición de enfermedades e incapacidades”* (Méndez Solano, 2013, pp.36). O bien, tal como Mendoza (1994) propone: *“El estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”* (Sánchez Bañuelos, 1996; 2004; Ureña, 2000; Casimiro, 1999; López Miñarro 2009).

Por otro lado, debemos de definir otro concepto que está en relación con el anterior y que son los hábitos. De la Cruz (1989) señala como hábitos de salud en

escolares la alimentación equilibrada, una práctica de ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal.

### ***1.2.2.2. Influencia de la escuela y de los profesores sobre los estilos de vida***

Después de definir y explicar lo que es un estilo de vida, un estilo de vida saludable y los hábitos, ahora vamos a ver como los profesores de los centros educativos pueden influir en los estilos de vida de los estudiantes, ya que la escuela junto a la familia y compañeros, son los agentes socializadores que más influencia tienen sobre estos sujetos, pudiendo así modificar sus hábitos o su estilos de vida.

Según el autor, citando a (Pate y Blair, 1978; Shephard, 1984; Simons-Morton y cols., 1987) *“la importancia de la actividad física parece ser evidente para los adultos, el papel de la misma en la infancia y la juventud se apoya, fundamentalmente, en la hipótesis de que su participación en actividades físicas aumentará la probabilidad de seguir participando en tales actividades cuando sean adultos”* (Devís y Peiró, 1993, pp.7) con lo cual el papel del profesorado en el período de escolarización puede ser clave para el futuro del estudiante.

Por ello, cuando se habla de jóvenes el autor se apoya en Simons-Morton y cols. (1987) y Sallis y McKenzie (1991) y opina que *“es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria”* (Devís y Peiró, 1993, pp. 7). Esto es debido a que los niños y niñas pasan la mayor parte de su tiempo en la escuela, con lo que los centros deben de ser los principales promotores de los estilos de vida saludables.

Por lo hablado anteriormente, *“la escuela es el único lugar donde todos los niños/as, independientemente de su proeza atlética, tienen la oportunidad de participar en actividades físicas”* (Bar-Or 1987, pp. 306).

Debido a las pocas horas de la asignatura de Educación Física dentro del currículum, conseguir este objetivo se ve dificultado, con lo que proponen *“plantearse un trabajo conjunto entre la familia y la comunidad y buscar estrategias que involucren al profesorado y al alumnado y a padres e hijos y compañeros* (Devís y Peiró, 1993).

Por este motivo, Devís y Peiró, 1993, dividen las funciones de la asignatura de educación física desde cuatro perspectivas:

#### *1. Perspectiva mecanicista*

Esta perspectiva toma como referencia estricta la creencia de que la realización de actividades físicas, a esas edades, producirá un hábito de práctica que continuará en la edad adulta. De esta manera la estrategia de promoción se reduce a asegurar que los niños/as y jóvenes reciban suficiente actividad física.

#### *2. Perspectiva orientada a las actitudes*

La perspectiva orientada a las actitudes fundamenta las decisiones curriculares en el proceso de maduración de las niñas/os y jóvenes y en la percepción e interpretación que hacen de su propia experiencia cuando se implican en actividades

físicas (Fox, 1991 b). La percepción e interpretación que hacen de las experiencias físicas escolares serán fundamentales para implicarse en actividades físicas más allá de su periodo de escolarización.

### *3. Perspectiva orientada al conocimiento*

Esta perspectiva se fundamenta en la capacidad de decisión y de adquisición de conocimiento de los alumnos y alumnas, ya que pretende ayudarles en la elección y toma de decisión es informada respecto a la actividad física y la salud. Por lo tanto, la estrategia de promoción se dirige al conocimiento, tanto teórico como práctico, que puede proporcionársele al alumnado. Aunque el conocimiento no predice por sí mismo la práctica de actividad física, sirve para la toma de conciencia, contribuye a las actitudes y creencias y permite tomar decisiones informadas (Fox, 1991b).

### *4. Perspectiva crítica*

La perspectiva crítica sitúa los problemas de salud a nivel social y ambiental y, por lo tanto, sus estrategias de promoción se dirigen a facilitar el cambio social y comunitario. Trata de conectar la actividad física y la salud con cuestiones sociales más amplias, es decir, con los problemas y condicionantes económicos, culturales, étnicos y políticos que impiden tomar las decisiones más saludables.

En los centros educativos, se debe asegurar una actuación conjunta de estas cuatro perspectivas para que se produzcan cambios significativos en los hábitos de práctica de actividad física para la salud, Devís y Peiró 1993 lo definen esta actuación conjunta como perspectiva holística.

Como conclusión, el profesor de Educación Física se convierte en una de las personas más importantes, junto con los padres, uno de los responsables de la promoción de estilos de vida saludables basados en la realización de actividad física habitual.

## Capítulo II. Marco Metodológico

### 2.1. Definición del problema

Después de la aplicación de un PDC durante dos años consecutivos en el colegio I.E.S. Terra de Soneira, con esta investigación pretendemos extraer unos resultados que nos ayuden a comprender si la aplicación de este plan para el aumento y mejora de la actividad física en los colegios ha tenido incidencia o no sobre los estudiantes.

### 2.2. Objetivos

- Describir el comportamiento y el pensamiento de los alumnos de la ESO hacia las dimensiones hábitos de vida, opinión y consideraciones hacia el centro educativo y la EF, del centro I.E.S. Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña) que aplicó un PDC durante los cursos 13-14 y 14-15, siempre considerando la variable práctica de actividad física y género.
- Analizar la evolución de las dimensiones hábitos de vida, opinión y consideraciones hacia el centro educativo y la EF, del centro I.E.S. Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña) que aplicó un PDC durante los cursos 13-14 y 14-15, siempre considerando la variable práctica de actividad física y género.

### 2.3. Variables

Las variables de estudio las podemos clasificar en:

- Cuestiones personales: sexo y edad, peso y altura, nivel de estudios, profesión, asignaturas que imparte, grado académico que posee y años de experiencia docente (ítems 1 a 6).
- Hábitos de vida: diferentes formas de ocupar el tiempo libre, práctica de actividad física no formal e informal y participación o no en actividades competitivas (ítems del 7 al 18 en el cuestionario de alumnado y madres/padres e ítems 7 a 10 en profesorado).
- Opinión: Percepción del estado de salud, percepción de competencia, situación personal ante la AF, motivos de práctica y de abandono de AF, aprendizajes que facilita la asignatura EF, oferta del centro de actividades escolares y extraescolares en relación con la AF, papel de la EF en el currículo escolar, utilidad de la EF (ítems del 19 al 39 en el cuestionario de alumnado y madres/padres e ítems 11 a 25).
- Experiencias pasadas como alumna/o de la asignatura EF (ítems 26 y 27 en profesorado).

## 2.4. Población y muestra

La Población de estudio está compuesta por el alumnado del I.E.S. Terra de Soneira de los cursos académicos 13-14 (tabla 1).y 14-15 (tabla 2).

Durante el inicio del curso académico 13-14 (1º trimestre) se ha administrado un cuestionario al alumnado de 1º, 2º y 3º de la ESO del I.E.S. Terra de Soneira que aplicó durante ese curso, con la autorización de la Consellería de Educación de la Xunta de Galicia, un Proyecto Deportivo de Centro. La segunda toma la hemos realizado al finalizar el curso 14-15, al alumnado en los cursos 2º, 3º y 4º de la ESO para poder realizar un estudio longitudinal.

**Tabla 2.1.- Muestra de la aplicación del cuestionario durante el curso 13-14**

	GÉNERO	CURSO	FRECUENCIA	%
Estudiantes	Masculino	1º E.S.O.	12	23,52%
		2º E.S.O.	1	1,96%
		3º E.S.O.	7	13,73%
	Femenino	1º E.S.O.	9	17,64%
		2º E.S.O.	7	13,73%
		3º E.S.O.	15	29,41%
TOTAL			51	100%

**Tabla 2.2.- Muestra de la aplicación del cuestionario durante el curso 14-15**

	GÉNERO	CURSO	FRECUENCIA	%
Estudiantes	Masculino	2º E.S.O.	24	22,43%
		3º E.S.O.	14	13,08%
		4º E.S.O.	12	11,21%
	Femenino	2º E.S.O.	15	14,02%
		3º E.S.O.	20	18,69%
		4º E.S.O.	22	20,56%
TOTAL			107	100%

## 2.5. Técnica empleada en la recogida de datos

Las principales técnicas de recogida de datos que se utilizaron en la metodología descriptiva de encuesta son los cuestionarios, las entrevistas, los test estandarizados y las escalas de actitud. Particularmente, en este trabajo, hemos utilizado un cuestionario. Esta estrategia nos permite obtener información para abordar los objetivos del trabajo.

El cuestionario es, según García Ferrando (1991); Buendía (1996) y Padilla, Gonzáles y Pérez (1998), un instrumento básico de la investigación social que tiene la ventaja de llegar a un gran número de sujetos de forma simultánea.

Siguiendo a Selltiz, Wrightsman, y Cook (1980), las ventajas que nos aporta su uso para nuestro estudio son las siguientes:

- Resulta un procedimemento economicamente asequible.
- Permite chegar a un gran número de individuos de modo simultáneo.
- Su carácter anónimo proporciona seguridade al encuestado
- Facilita uniformidade en preguntas e respostas, permitindo facer comparacións entre distintos individuos
  - Fácil de realizar.
  - Fácil de valorar.
  - Nos permite comparar directamente grupos e individuos.

### 2.5.1. Descripción de los cuestionarios

Para abordar los objetivos de este estudio, hemos administrado cuestionarios ya validados y utilizados en estudios de carácter autonómico, nacional e internacional (Marques, 2010) y adaptado y utilizado para la población gallega por Mourelle (2014), que contienen cuestiones relativas a diferentes aspectos:

- La participación de los estudiantes y la importancia de las actividades de ocio se evaluaron a través de una lista de las actividades seleccionadas de Telama et al. (2002).
- La actividad física durante el tiempo libre.
- La frecuencia y la intensidad de actividad física. Adaptando el índice PAI (Telama, 2002) los participantes se clasificarán como muy activos, activos, poco activos y muy poco activos.
- La participación en deporte organizado y no organizado y los deportes en los que había participado.
  - La competencia física percibida de los estudiantes mediante la Escala de Lintunen (Lintunen, 1990).
  - La orientación de meta de los estudiantes utilizando la escala de Duda (Duda, 1992).
  - Las actitudes hacia la escuela y hacia la educación física escolar.
  - Las percepciones acerca de la actividad física que realizan sus padres.
  - Carreiro da Costa y otros (1998) sobre los valores y objetivos de la asignatura de Educación Física.
    - Se añadieron ítems sobre el nivel educativo, ocupación profesional, autopercepción hacia la actividad física que realizan y sobre la percepción que tienen sobre su actividad física.
    - Finalmente, el nivel educativo y sus ocupaciones profesionales fueron obtenidos a través de dos preguntas abiertas que posteriormente fueron categorizadas siguiendo la estructura del Instituto Nacional de Estadística de España.

El cuestionario del alumnado y del profesorado estuvo compuesto de 39 preguntas. Teniendo en cuenta la naturaleza del contenido de las mismas, existen preguntas de varios tipos:

- De Acción: donde se pregunta por comportamientos o actividades realizadas por el encuestado/a.
- De Opinión: donde opinan sobre temas concretos.

- De Filtro: para eliminar a los sujetos no afectados por la pregunta posterior.
- De Consistencia: son aquellas preguntas parecidas, pero formuladas de diferente forma y situadas en apartados distintos, con objeto de cortejar la coherencia de las respuestas.

Teniendo en cuenta el contenido de las preguntas y las variables de estudio las podemos clasificar en:

- Cuestiones personales: sexo y edad, peso y altura, nivel de estudios, profesión, asignaturas que imparte, grado académico que posee y años de experiencia docente (ítems 1 a 6).
- Hábitos de vida: diferentes formas de ocupar el tiempo libre, práctica de actividad física no formal e informal y participación o no en actividades competitivas (ítems del 7 al 18 en el cuestionario de alumnado y madres/padres e ítems 7 a 10 en profesorado).
- Opinión: Percepción del estado de salud, percepción de competencia, situación personal ante la AF, motivos de práctica y de abandono de AF, aprendizajes que facilita la asignatura EF, oferta del centro de actividades escolares y extraescolares en relación con la AF, papel de la EF en el currículo escolar, utilidad de la EF (ítems del 19 al 39 en el cuestionario de alumnado y madres/padres e ítems 11 a 25).
- Experiencias pasadas como alumna/o de la asignatura EF (ítems 26 y 27 en profesorado).

### 2.5.2. Validez y fiabilidad del cuestionario

Los cuestionarios empleados para esta investigación son una adaptación de los aplicados a escolares en población portuguesa por Marques (2010). El proceso de validación se recoge en Marques & Carreiro da Costa (2013), para alumnado de enseñanza secundaria y en Mourelle (2014), en población española.

Estos fueron adaptados en contenido para poder triangular sin dificultad las respuestas de madres/padres e hijas/os y se eliminaron aquellos ítems que no coincidían con los objetivos de nuestro estudio.

a) Esta adaptación fue remitida a un grupo de expertos en metodología de investigación y en actividad física y salud con el fin de validarla, incorporando las propuestas por ellos realizadas a la versión definitiva del cuestionario.

b) Se constata la validez y fiabilidad del cuestionario a través de un estudio piloto donde se comprueba si el contenido y el vocabulario eran entendidos por los alumnos/alumnas, aplicándolo al grupo de menor edad. Los datos de la fiabilidad se presentan en la tabla 4.

**Tabla 2.3. Fiabilidad del cuestionario**

DIMENSIONES	DENOMINACIÓN	ÍTEMS (Ambos incluidos)	RESULTADOS (Alfa de Cronbach)
-------------	--------------	-------------------------------	-------------------------------------

Dimensión I	Datos Personales	1 a 6	-----
Dimensión II	Hábitos de Vida	7 a 18	0.77
Dimensión III	Opiniones/Percepciones	19 a 30	0.86
Dimensión IV	Valoración de la Escuela y la Educación Física	31 a 39	0.71
TOTAL CUESTIONARIO	0.7		

Como se observa, la tónica de los resultados proporciona un índice alto, con una media aritmética de 0.78, lo cual nos da una idea de la alta fiabilidad del cuestionario.

### 2.5.3. Procedimiento de aplicación

Para su aplicación, como recomiendan Colás y Buendía (1992), el cuestionario incluye un pequeño escrito en el que se solicita la colaboración de los/as encuestados/as, ofreciéndoles además una pequeña información sobre el interés de la investigación y agradeciéndoles su participación y disposición.

En la portada del cuestionario aparecen estas indicaciones claras y concisas que el alumnado debe de tener en cuenta antes de cubrir el mismo. Con estas pautas se garantiza la confidencialidad y el anonimato además de pedir la cooperación y remarcar la importancia de sus respuestas.

Para la aplicación del cuestionario, se optó por solicitarle al profesor/a que reparta el cuestionario en su clase y con el alumnado en el aula. Se les da el tiempo necesario para finalizarlo, recogidos en el momento que lo finalizan y entregándolos este al equipo de investigación.

## 2.6. Análisis estadístico

Comenzamos recurriendo a un análisis de tipo descriptivo, es decir, un estudio para analizar y describir el conjunto de datos o valores de la población. Tras él, pasamos al análisis comparativo del momento, que tiene por objeto constatar los cambios presentados entre las diversas variables. Así, cuando el objetivo de la investigación se centra en constatar dos muestras independientes, dependiendo de la naturaleza de las variables se realiza un tipo de análisis u otro.

En el caso de las variables nominales dicotómicas, la prueba que se realiza es la prueba binomial, pasando a realizar tablas de contingencia con la prueba Phi-V de Cramer en el caso de que las dos muestras presenten cambio. En el caso de las variables nominales no binomiales, la prueba que se realiza es la prueba Chi-Cuadrado. En último lugar en las variables ordinales las pruebas que se realizan son para dos muestras independientes U de Mann-Whitney + Z de Kolmogorov- Smirnov.

De las variables que no obtenemos relaciones de dependencia y que consideramos de interés, realizamos un análisis de la evolución a partir de la tabla de frecuencias y de las diferencias encontradas entre ambos momentos.



## **2.7. Aspectos éticos y legales**

Para el desarrollo de este proyecto se cuenta con el conocimiento y el apoyo de la Xunta de Galicia, esta remitió a todos los centros participantes un escrito donde informaba del procedimiento a seguir.

Los centros pidieron consentimiento por escrito a las familias de los menores de edad.

Todo el proceso garantizó el completo anonimato de los participantes.

## Capítulo III. Resultados

A continuación, una vez realizado el análisis de todos los ítems por cursos 2013/2014 y 2014/2015, se va a presentar el análisis comparativo entre la muestra de los estudiantes de 2013/2014 (momento 1) con la muestra de los estudiantes del 2014/2015 (momento 2) de aquellas variables que si dieron diferencia significativa. En la tabla 3.1, podemos observar de forma diferenciada cuáles son las variables que presentan diferencias significativa en el centro Terra de Soneira y por tanto un cambio en estos dos años y que variables no presentan una diferencia estadísticamente significativa.

Para la presentación de los resultados, se van a agrupar las variables que dieron diferencias estadísticamente significativas, según el número de pregunta del cuestionario.

Otro punto a comentar es que algunas variables, a pesar de producirse diferencias entre los dos momentos en los cuáles se ha realizado la investigación, estas no son estadísticamente significativas y por lo tanto no van a aparecer reflejadas en el análisis de los resultados.

**Tabla 3.1.- Análisis comparativo por momento**

CON DIFERENCIAS		SIN DIFERENCIAS	
CENTRO	PREGUNTAS	CENTRO	PREGUNTAS
Terra de Soneira (TS)	24.1/24.2/24.4/24.5/24.8	Terra de Soneira (TS)	10.c/11.c/12.c
	25.1/25.2/25.3/25.4/25.5/25.7/25.8/ 25.9		TTAF.EF
	26.4/26.5/26.9/26.11		TTAF.EFC
	27.1/27.4/27.9/27.10/27.12/27.13/ 27.15/27.16/27.17/27.19		14/15
	34.1/34.2/34.8/34.9/34.10		19
	39.1/39.2/39.3/39.4/39.5/39.6/39.7		20
	33		21
	22.1-22.9		
	23/31/32/38		
	24.3/24.6/24.7/24.9		
	25.6		
	26.1/26.2/26.3/26.6/26.7/26.8/26.10		
	27.2/27.3/27.5/27.6/27.7/27.8/27.11 /27.14/27.18		
	34.3/34.4/34.5/34.6/34.7/34.11		

Tras observar la existencia de variables que han presentado un cambio significativo después de dos cursos académicos de la aplicación de un PDC, pasamos a continuación a analizar las variables de forma individual.

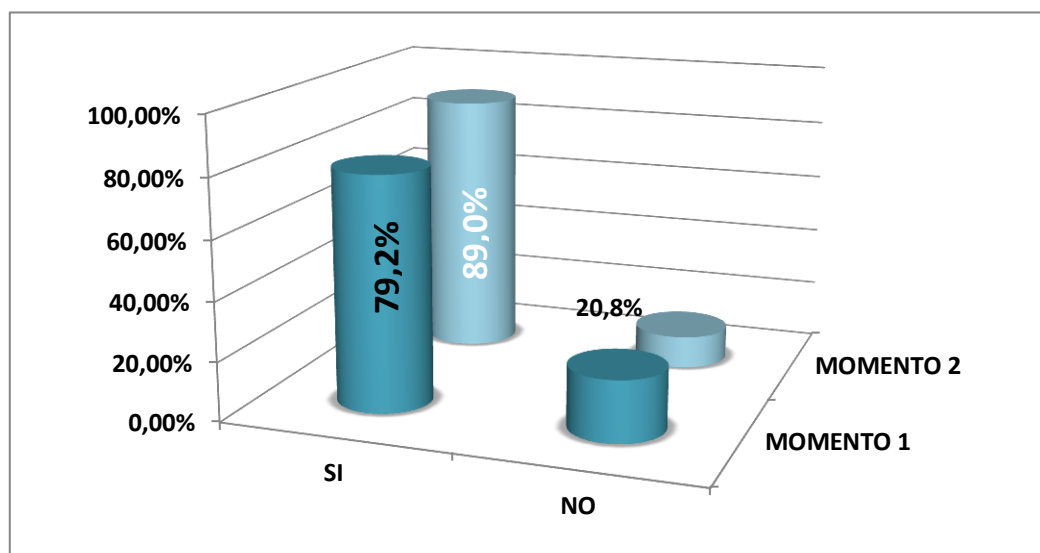
### 3.1. ¿Por cuáles de los aspectos consideras conveniente realizar actividad física de forma regular?

En este punto se analizan los ítems que han presentado diferencias significativas en la pregunta sobre cuáles de los aspectos se considera conveniente realizar actividad física.

#### 3.1.1. La actividad física/deporte ayuda a aliviar la tensión, relaja y permite estar más concentrado (24.1)

En la figura 3.1 se destaca el ascenso que ha habido en el alumnado que considera que la actividad física/deporte ayuda a aliviar la tensión, relaja y permite estar más concentrado. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 79,2% en 2013-14 a un 89% en 2014-15.

Fig. 3.1.- Descriptivo “La actividad física/deporte ayuda a aliviar la tensión, relaja y permite estar más concentrado (24.1)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.2) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p=0.01$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.2.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La actividad física/deporte ayuda a aliviar la tensión, relaja y permite estar más concentrado (24.1)”**

		Prueba binomial(b)				
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
LA AF/D AYUDA A ALIVIA A TENSIÓN, RELAXA E PERMITE ESTAR MAIS CONCENTRADO	Grupo 1	SI	137	,89	,79	,001(a)
	Grupo 2	NO	17	,11		
	Total		154	1,00		

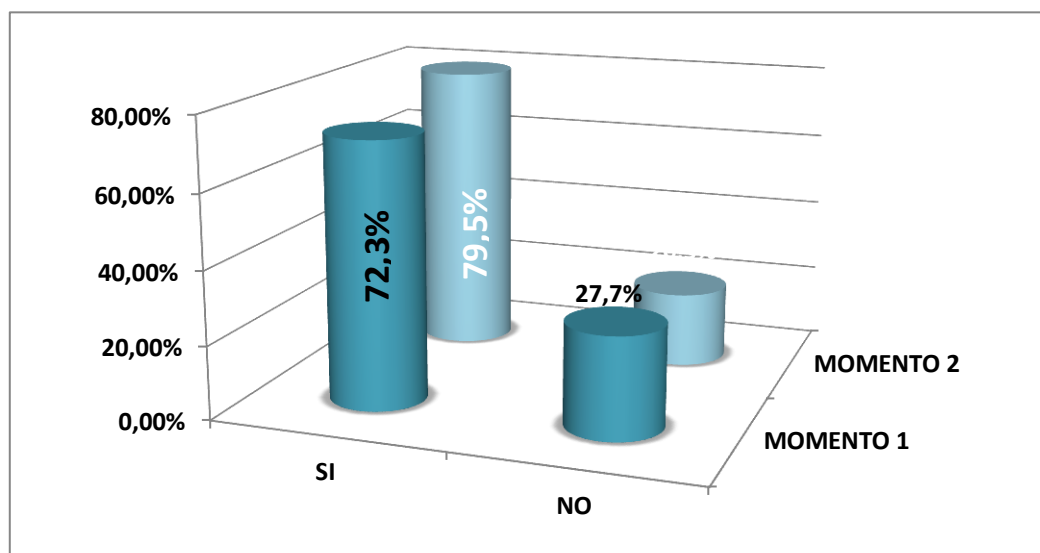
a Basado en la aproximación Z.  
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.082$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.1.2. La actividad física ayuda para promover el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas (24.2)

En la figura 3.2 se destaca el ascenso que ha habido en el alumnado que considera que la actividad física ayuda para promover el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 72,3% en 2013-14 a un 79,5% en 2014-15.

**Fig. 3.2.- Descriptivo “La actividad física ayuda para promover el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas (24.2)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.3) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.023$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.3.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La actividad física ayuda para promover el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas (24.2)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
LA A.F. AXUDA PARA PROMOVER A APRENDIZAXE E PERFECCIONAMENTO DAS TÉCNICAS DEPORTIVAS	Grupo 1	SI	120	,79	,72	,023(a)
	Grupo 2	NO	31	,21		
	Total		151	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

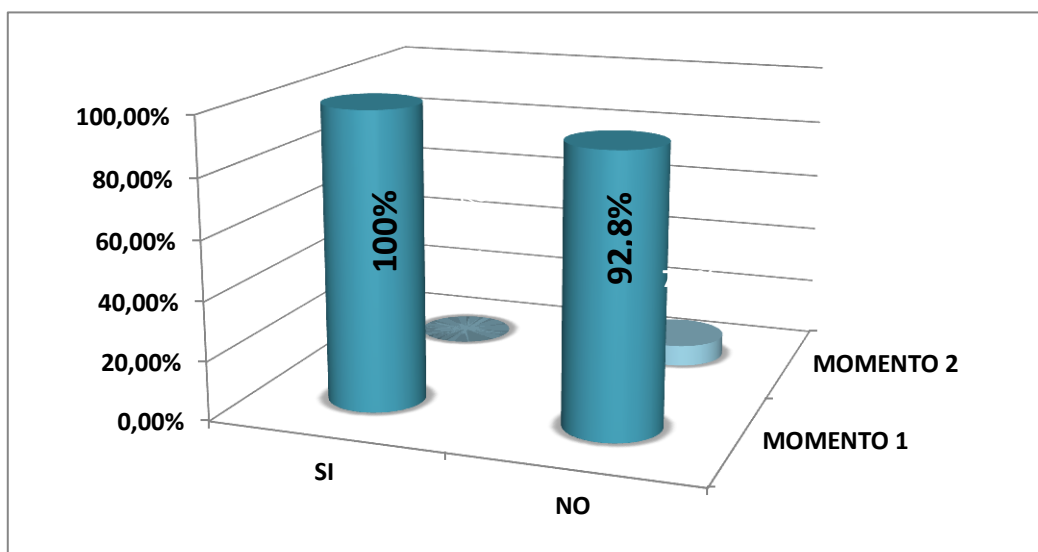
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.305$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.1.3. La actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, control del peso (24.4)

En la figura 3.3 se destaca el descenso que ha habido en el alumnado que considera que la actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, control del peso. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 100% en 2013-14 a un 92,8% en 2014-15.

**Fig. 3.3.- Descriptivo “La actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, control del peso (24.4)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.4) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p=0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.4.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La actividad física contribuye a mantener un buen estado de salud, control del peso (24.4)”**

Prueba binomial(c)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
LA AF CONTRIBUE A	Grupo 1	SI	142	,93	,99	,000(a,b)
MANTER UN BO	Grupo 2	NO	11	,07		
ESTADO DE SAÚDE, CONTROL DEL PESO...	Total		153	1,00		

a La hipótesis alternativa establece que la proporción de casos del primer grupo sea  $< ,99$ .

b Basado en la aproximación Z.

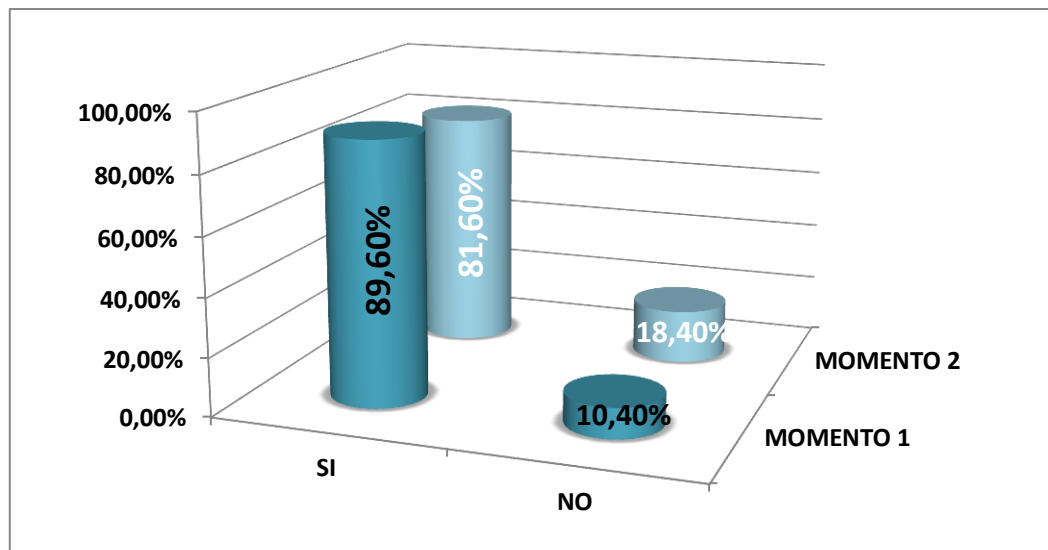
c MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p=0.051$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.1.4. La actividad física proporciona momentos de diversión, aventura y excitación (24.5)

En la figura 3.4 se destaca el ascenso que ha habido en el alumnado que considera que la A.F. proporciona momentos de diversión, aventura y excitación. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 57,4% en 2013-14 a un 63,8% en 2014-15.

**Fig. 3.4.- Descriptivo “La actividad física proporciona momentos de diversión, aventura y excitación (24.5)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.5) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.004$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.5.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La actividad física proporciona momentos de diversión, aventura y excitación (24.5)”**

		Prueba binomial(c)				
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
LA AF PROPORCIONA MOMENTOS DE DIVERSION, AVENTURA, EXCITACION	Grupo 1	SI	124	,82	,89	,004(a,b)
	Grupo 2	NO	28	,18		
	Total		152	1,00		

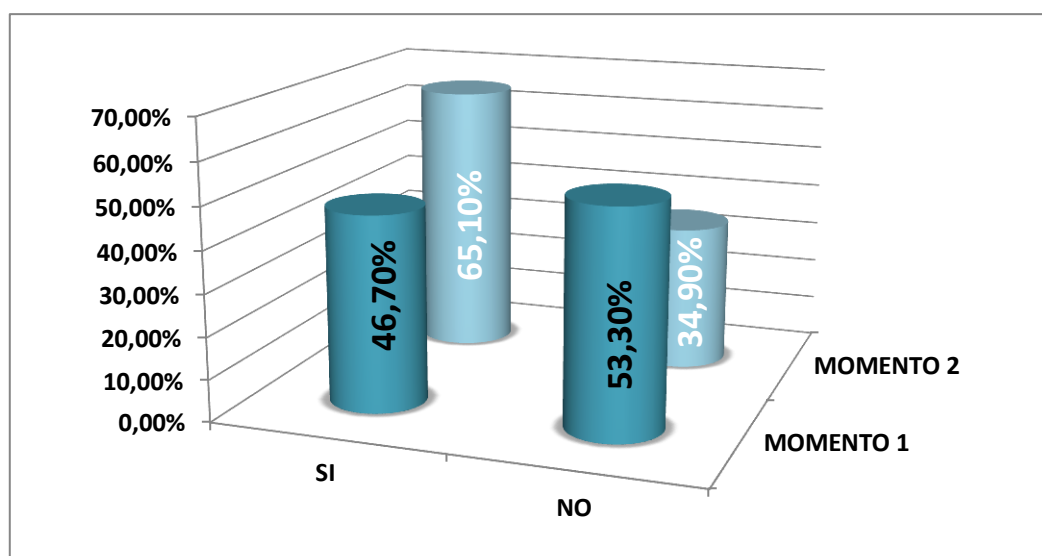
a La hipótesis alternativa establece que la proporción de casos del primer grupo sea  $< ,89$ .  
 b Basado en la aproximación Z.  
 c MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.193$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.1.5. La competición es estimulante (24.8)

En la figura 3.5 se destaca el ascenso que ha habido en el alumnado que cataloga la competición como estimulante. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 46,7% en 2013-14 a un 65,10% en 2014-15.

Fig. 3.5.- Descriptivo “La competición es estimulante (24.8)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.6) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.



**Tabla 3.6.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “La competición es estimulante (24.8)”**

**Prueba binomial(b)**

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
A COMPETICIÓN É ESTIMULANTE	Grupo 1	SI	95	,650685	,460000	,000(a)
	Grupo 2	NO	51	,349315		
	Total		146	1,000000		

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

Pasamos a analizar si hay relaciones de independencia entre el momento y este ítem, tabla 4.

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia (tabla 3.7) y el análisis del valor Phi V de Cramer (tabla 3.8), podemos observar que la significatividad es menor de 0.05 ( $p=0.027$ ,  $V=0.160$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula de independencia entre ambas variables y aceptamos que “La actividad física proporciona momentos de diversión, aventura y excitación” y el momento muestran una relación de dependencia.

Se aprecia como en el curso 13-14 hay menos casos de los esperados ( $rt=-1,2$ ) de adolescentes que no tienen opinión sobre la conveniencia de realizar práctica regular de AF, mientras que dos cursos después la tendencia se invierte al haber más alumnos de los esperados ( $rt=0,7$ ).

**Tabla 3.7.- Contingencia MOMENTO \* A COMPETICIÓN É ESTIMULANTE**

			A COMPETICIÓN É ESTIMULANTE		Total
			SI	NO	
MOMENTO	2013-2014	Recuento	21	24	45
		Frecuencia esperada	27,3	17,7	45,0
		Residuos tipificados	-1,2	1,5	
	2014-2015	Recuento	95	51	146
		Frecuencia esperada	88,7	57,3	146,0
		Residuos tipificados	,7	-,8	
Total	Recuento	116	75	191	
	Frecuencia esperada	116,0	75,0	191,0	

**Tabla 3.8.- Medidas simétricas**

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	-,160	,027
	V de Cramer	,160	,027
N de casos válidos		191	

a Asumiendo la hipótesis alternativa.

b Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

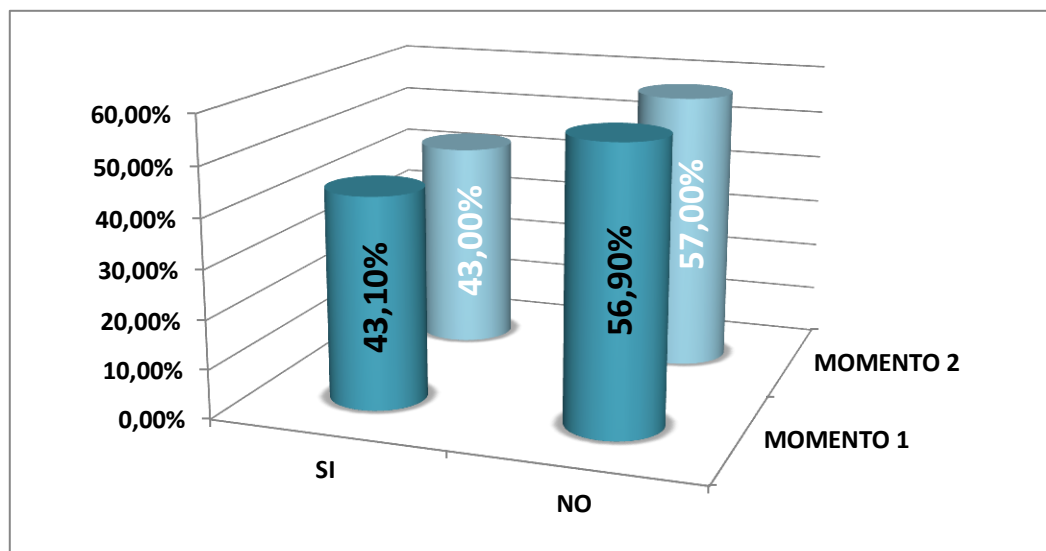
### 3.2. ¿Si practicas actividades físicas/deportivas, quién fue la persona, o personas, que más te influyeron para empezar?

En este punto se analizan los ítems que han presentado diferencias significativas en la pregunta sobre la influencia de las personas a la hora de iniciar la práctica de actividad física.

#### 3.2.1. Nunca sentí ninguna influencia para la práctica de actividad física/deporte, comencé porque quise (25.1)

En la figura 3.6 se destaca un leve descenso que ha habido en el alumnado que nunca sintió ninguna influencia para la práctica de actividad física/deporte, comencé porque quise. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 43,10% en 2013-14 a un 43,0% en 2014-15.

Fig. 3.6.- Descriptivo “Nunca sentí ninguna influencia para la práctica de actividad física/deporte, comencé porque quise (25.1)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.9) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.9.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Nunca sentí ninguna influencia para la práctica de actividad física/deporte, comencé porque quise (25.1)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
NUNCA SENTIN NINGUNHA INFLUENCIA PARA PRACTICAR AF/D, COMENCEI PORQUE QUIXEN	Grupo 1	NON	90	,57	,43	,000(a)
	Grupo 2	SI	68	,43		
	Total		158	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

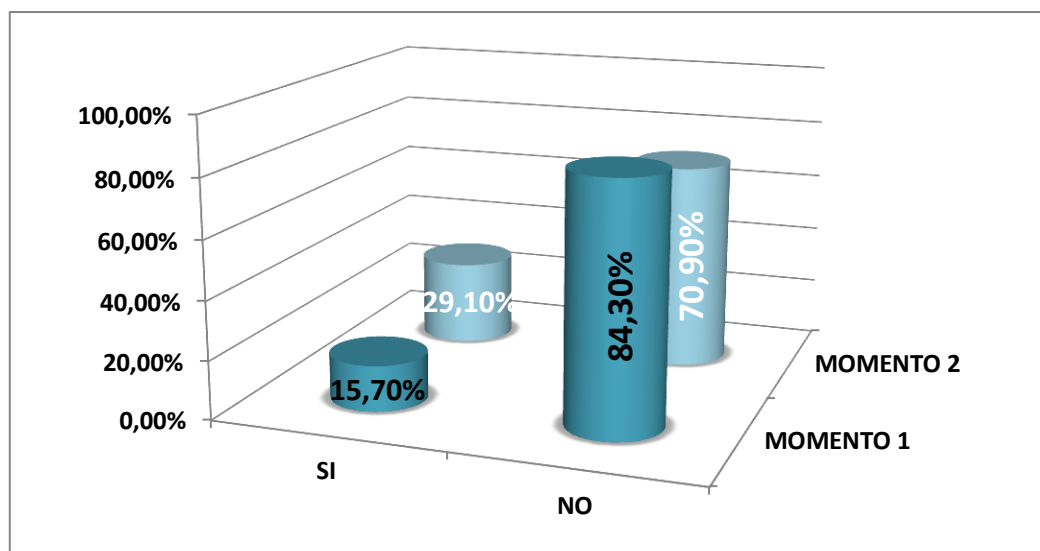
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.990$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.2.2. Comencé la actividad física/deporte por mis padres (25.2)

En la figura 3.7 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que comenzó la actividad física/deporte por sus padres. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 15,70% en 2013-14 a un 29,10% en 2014-15.

**Fig. 3.7.- Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por mis padres (25.2)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.10) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.10.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por mis padres (25.2)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
COMENCEI AF/D POR MEUS PAIS	Grupo 1	NON	112	,71	,15	,000(a)
	Grupo 2	SI	46	,29		
Total			158	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

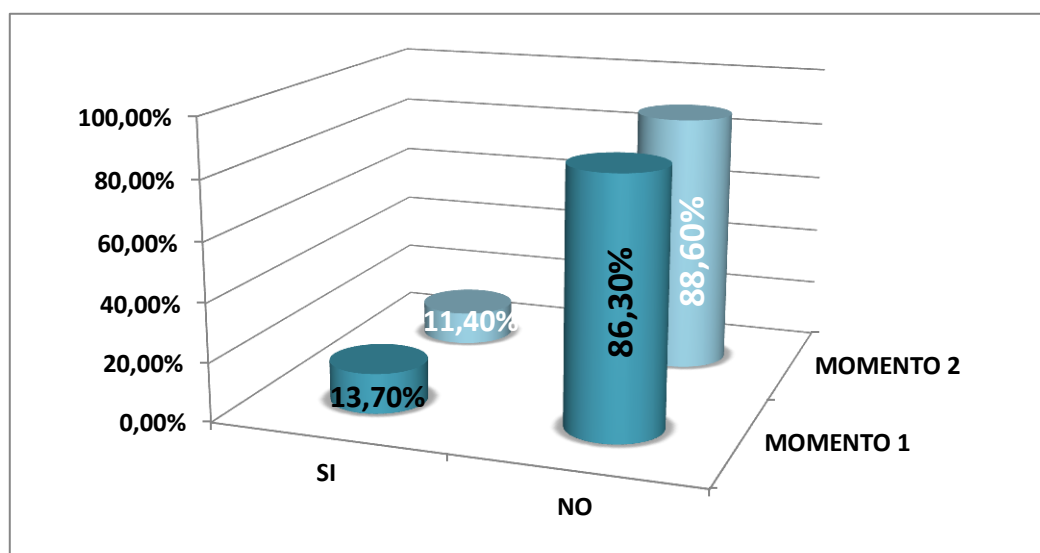
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.057$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.2.3. Comencé la actividad física/deporte por mis hermanos (25.3)

En la figura 3.8 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado que comenzó la actividad física/deporte por sus hermanos. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 13,70% en 2013-14 a un 11,40% en 2014-15.

**Fig. 3.8.- Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por mis hermanos (25.3)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.11) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica

(contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.11.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por mis hermanos (25.3)”**

Prueba binomial(b)						
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
COMENCEI AF/D	Grupo 1	NON	140	,89	,13	,000(a)
POR MEUS IRMÁNS	Grupo 2	SI	18	,11		
	Total		158	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

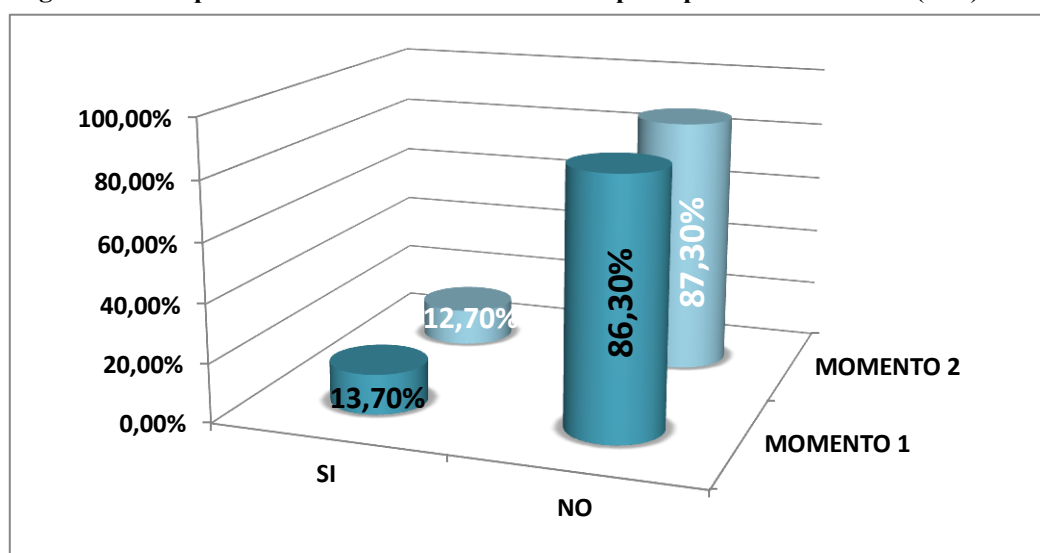
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.655$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.2.4. Comencé la actividad física/deporte por otros familiares (25.4)

En la figura 3.9 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado que comenzó la actividad física/deporte por otros familiares. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 13,70% en 2013-14 a un 12,70% en 2014-15.

**Fig. 3.9.- Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por otros familiares (25.4)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.12) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica

(contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.12.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por otros familiares (25.4)”**

Prueba binomial(b)						
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
COMENCEI AF/D POR OUTROS FAMILIARES	Grupo 1	NON	138	,87	,13	,000(a)
	Grupo 2	SI	20	,13		
	Total		158	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

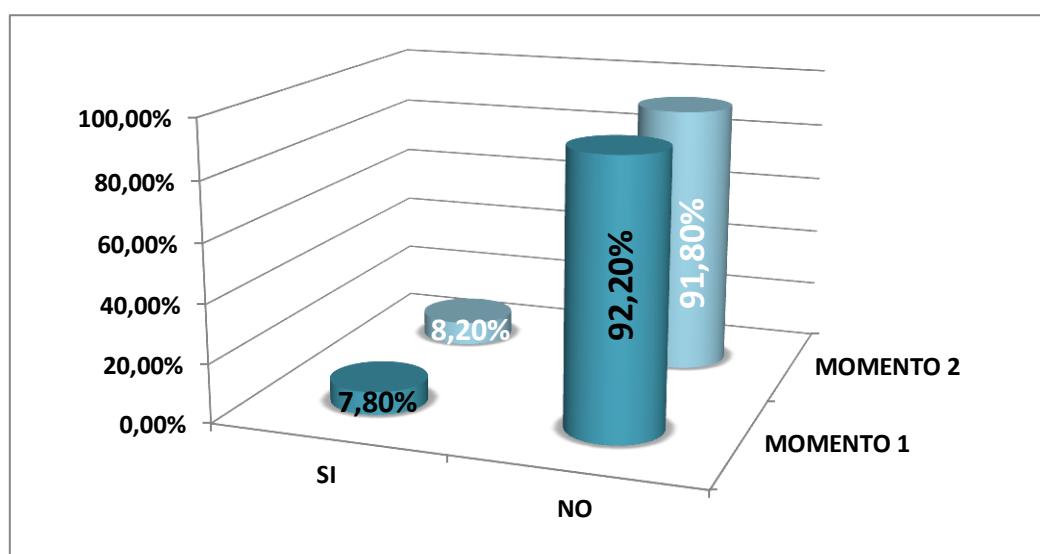
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.843$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.2.5. Comencé la actividad física/deporte por profesores de educación física (25.5)

En la figura 3.10 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que comenzó la actividad física/deporte por profesores de educación física. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 7,80% en 2013-14 a un 8,20% en 2014-15.

**Fig. 3.10.- Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por profesores de educación física (25.5)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello

realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.13) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.13.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por profesores de educación física (25.5)”**

Prueba binomial(b)						
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
COMENCEI AF/D POR PROFESORES DE E.F.	Grupo 1	NON	145	,917722	,070000	,000(a)
	Grupo 2	SI	13	,082278		
	Total		158	1,000000		

a Basado en la aproximación Z.

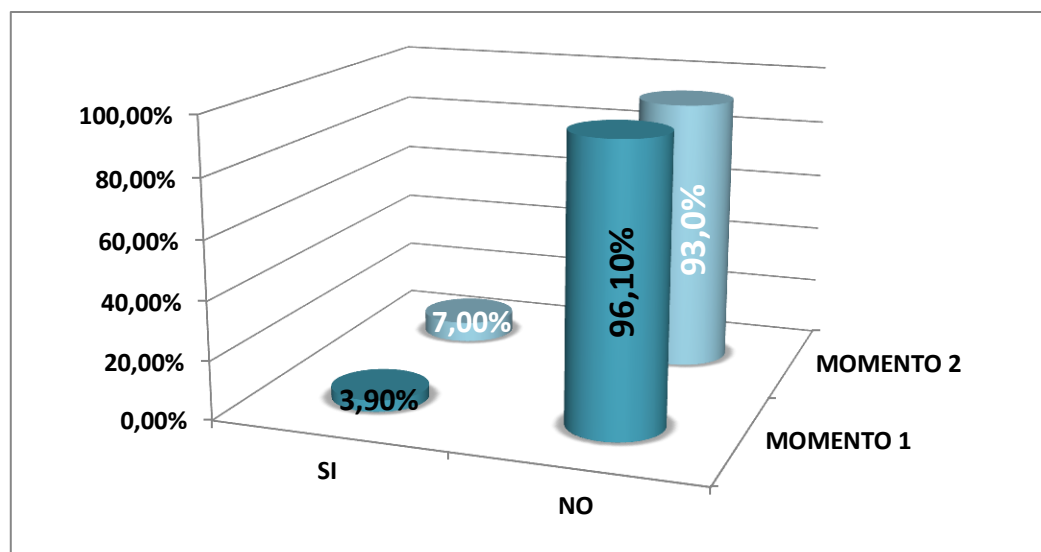
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.930$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.2.6. Comencé la actividad física/deporte por mí pareja (25.7)

En la figura 3.11 se destaca el ascenso que ha habido en el alumnado comenzó la actividad física/deporte por su pareja. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 3,90% en 2013-14 a un 7,00% en 2014-15.

**Fig. 3.11.- Descriptivo “5. Comencé la actividad física/deporte por mí pareja (25.7)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.14) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.14.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por mí pareja (25.7)”**

Prueba binomial(b)						
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
COMENCEI AF/D POR A MIÑA PARELLA	Grupo 1	NON	147	,93	,03	,000(a)
	Grupo 2	SI	11	,07		
	Total		158	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

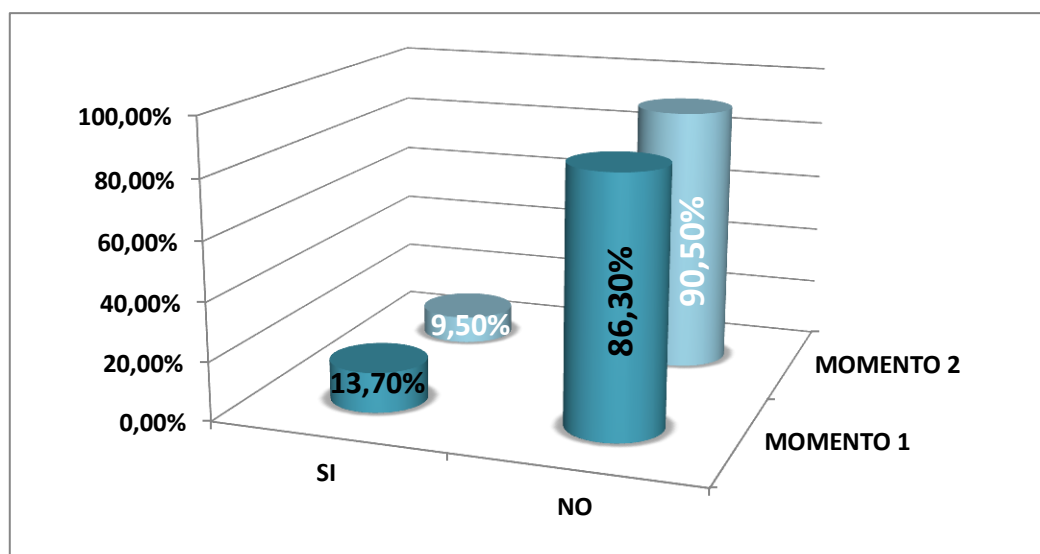
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.434$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.2.7. Comencé la actividad física/deporte por recomendación médica (25.8)

En la figura 3.12 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado que comenzó la actividad física/deporte por recomendación médica. Pasando en la posible respuesta “Sí” de un valor 13,70% en 2013-14 a un 9,50% en 2014-15.

**Fig. 3.12.- Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por recomendación médica (25.8)”**





Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.15) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.15.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por recomendación médica (25.8)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
COMENCEI AF/D POR RECOMENDACIÓN MÉDICA	Grupo 1	NON	143	,91	,13	,000(a)
	Grupo 2	SI	15	,09		
	Total		158	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

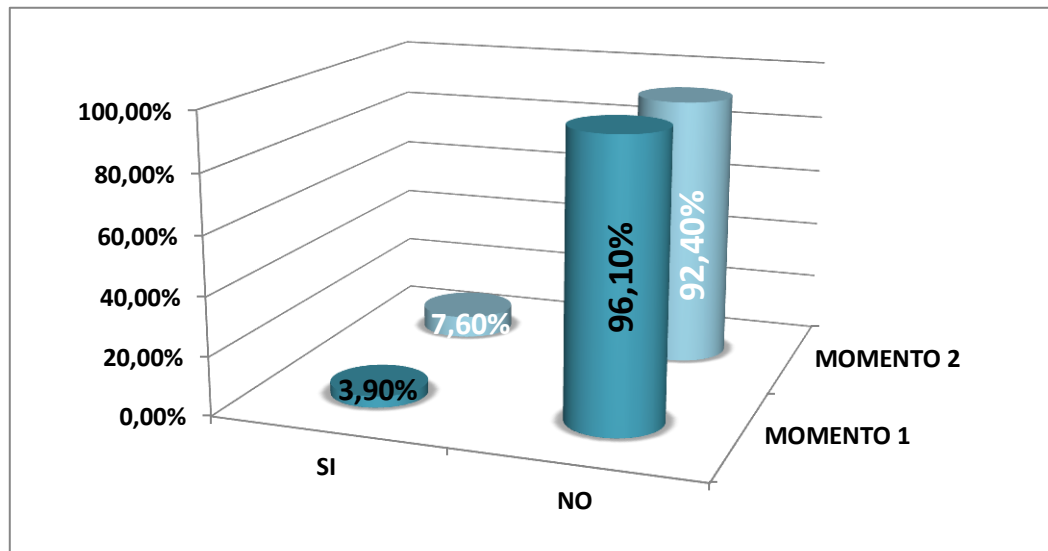
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0.05 ( $p= 0.392$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.2.8. Comencé la actividad física/deporte por publicidad que promueve el deporte y la actividad física (25.9)

En la figura 3.13 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que comenzó la actividad física/deporte por publicidad que promueve el deporte y la actividad física. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 3,90% en 2013-14 a un 7,60% en 2014-15.

Fig. 3.13.- Descriptivo “Comencé la actividad física/deporte por publicidad que promueve el deporte y la actividad física (25.9)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.16) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

Tabla 3.16.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Comencé la actividad física/deporte por publicidad que promueve el deporte y la actividad física (25.9)”

Prueba binomial(b)

	Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
COMENCEI AF/D POR A PUBLICIDADE QUE PROMOVE O DEPORTE E A A.F.	Grupo 1	NON	146	,92	,000(a)
	Grupo 2	SI	12	,08	
	Total		158	1,00	

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

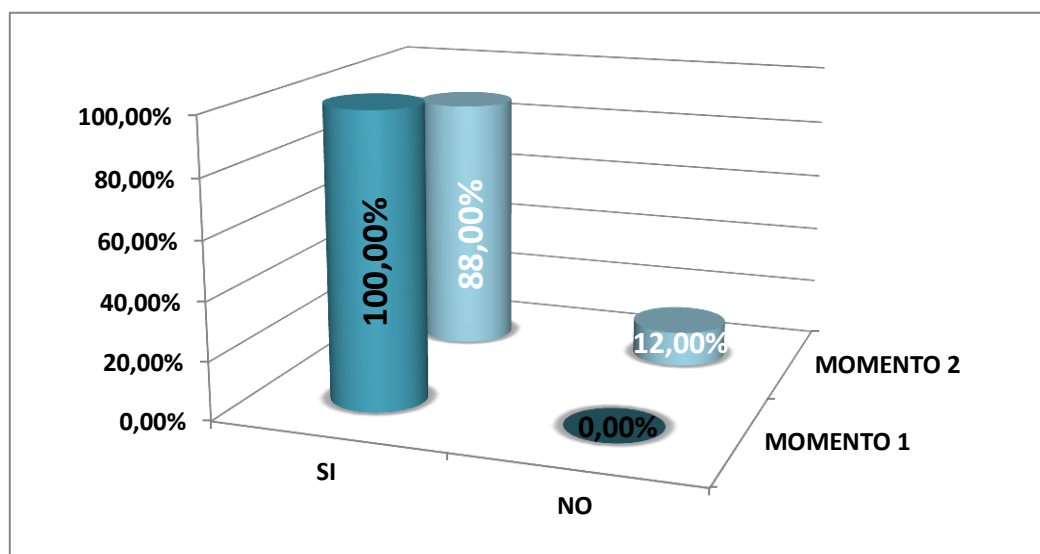
Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,362$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.3. ¿Cuándo te sientes realizada(o)/satisfecha(o) contigo mismo durante la práctica deportiva/actividad física?

#### 3.3.1. Me siento realizado/satisfecho cuando consigo hacerlo mejor de lo que hacía antes (26.4)

En la figura 3.14 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado que se siente realizado/satisfecho cuando consigue hacerlo mejor de lo que hacía antes. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 100% en 2013-14 a un 88,0% en 2014-15.

Fig. 3.14.- Descriptivo “Me siento realizado/satisfecho cuando consigo hacerlo mejor de lo que hacía antes (26.4)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.17) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0,00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.17.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Me siento realizado/satisfecho cuando consigo hacerlo mejor de lo que hacía antes (26.4)”**

**Prueba binomial(c)**

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
ME SIENTO REALIZADO/SATISFEITO CANDO CONSIGO FACELO MELLOR DO QUE FACÍA ANTES	Grupo 1	SI	117	,88	,99	,000(a,b)
	Grupo 2	NON	16	,12		
	Total		133	1,00		

a La hipótesis alternativa establece que la proporción de casos del primer grupo sea < ,99.

b Basado en la aproximación Z.

c MOMENTO = 2014-2015

Pasamos a analizar si hay relaciones de independencia entre el momento y este ítem, tabla 4.

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia (tabla 3.18) y el análisis del valor Phi V de Cramer (tabla 3.19), podemos observar que la significatividad es menor de 0,05 ( $p=0,042$ ,  $V=0,159$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula de independencia entre ambas variables y aceptamos que “Me siento realizado/satisfecho cuando consigo hacerlo mejor de lo que hacía antes” y el momento muestran una relación de dependencia.

Se aprecia como en el curso 13-14 hay menos casos de los esperados ( $rt= 0,6$ ) de adolescentes que no tienen opinión sobre la conveniencia de realizar práctica regular de AF, mientras que dos cursos después la tendencia se invierte al haber más alumnos de los esperados ( $rt= -0,3$ ).

**Tabla 3.18.-Contingencia Momento \* me siento realizado/satisfeito cando consigo facelo mellor do que facía antes**

			ME SIENTO REALIZADO/SATISFEITO O CANDO CONSIGO FACELO MELLOR DO QUE FACÍA ANTES		Total
			SI	NON	
MOMENTO	2013-2014	Recuento	31	0	31
		Frecuencia esperada	28,0	3,0	31,0
		Residuos tipificados	,6	-1,7	
	2014-2015	Recuento	117	16	133
		Frecuencia esperada	120,0	13,0	133,0
		Residuos tipificados	-,3	,8	
Total		Recuento	148	16	164
		Frecuencia esperada	148,0	16,0	164,0

Tabla 3.19.- Medidas simétricas

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	,159	,042
	V de Cramer	,159	,042
N de casos válidos		164	

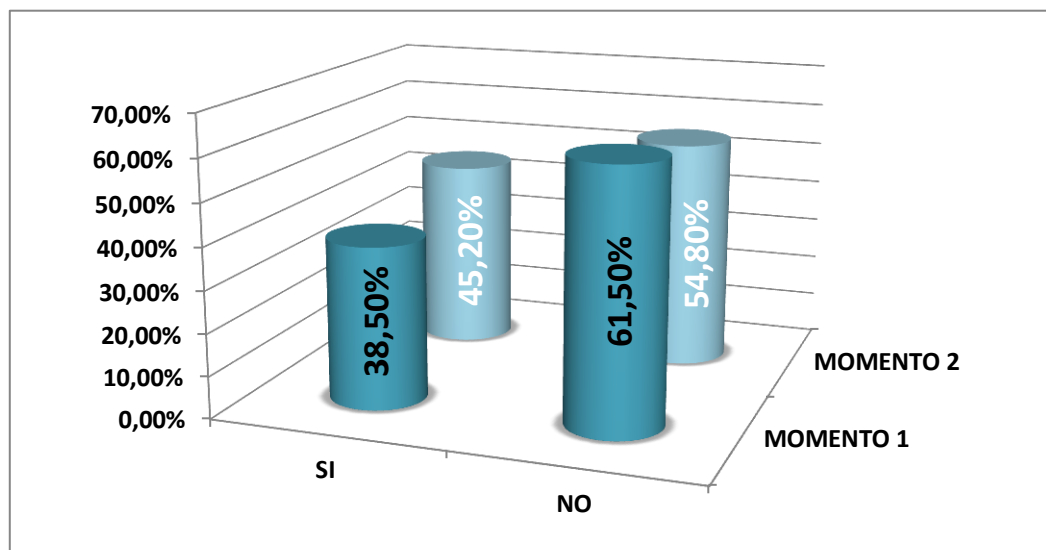
a. Asumiendo la hipótesis alternativa.

b. Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

### 3.3.2. Me siento realizado/satisfecho cuando los otros son capaces de hacerlo tan bien como yo (26.5)

En la figura 3.15 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que se siente realizado/satisfecho cuando los otros son capaces de hacerlo tan bien como yo. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 38,50% en 2013-14 a un 45,20% en 2014-15.

Fig. 3.15.- Descriptivo “Me siento realizado/satisfecho cuando los otros son capaces de hacerlo tan bien como yo (26.5)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.20) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.20.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Me siento realizado/satisfecho cuando los otros son capaces de hacerlo tan bien como yo (26.5)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
ME SIENTO REALIZADO/SATISFEITO CANDO OS OUTROS SON CAPACES DE FACELO TAN BEN COMO A MIN	Grupo 1	NON	74	,55	,38	,000(a)
	Grupo 2	SI	61	,45		
	Total		135	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

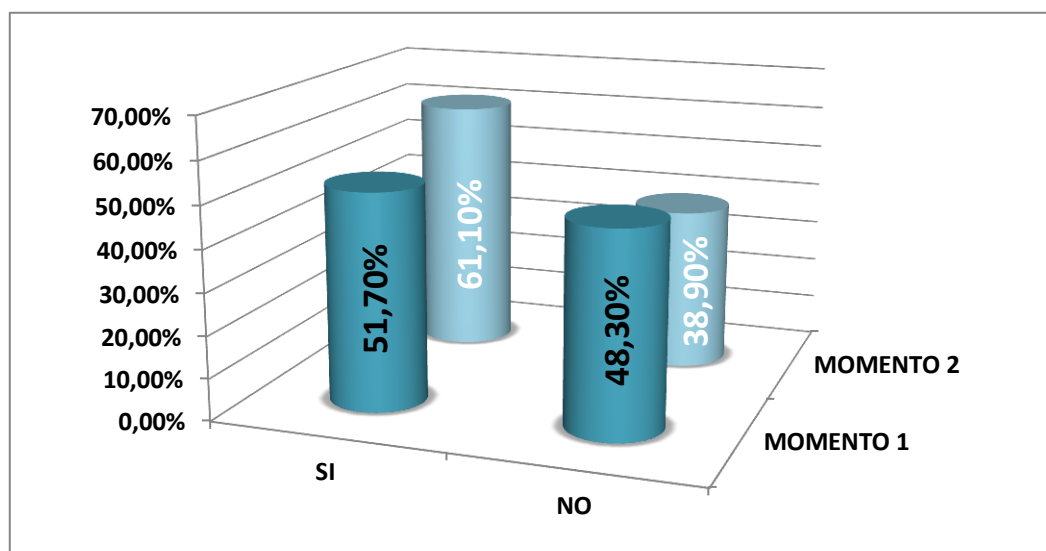
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,527$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.3.3. Me siento realizado/satisfecho cuando marco más puntos, goles (26.9)

En la figura 3.16 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que se siente realizado/satisfecho cuando marco más puntos, goles. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 38,50% en 2013-14 a un 45,20% en 2014-15.

**Fig. 3.16.- Descriptivo “Me siento realizado/satisfecho cuando marco más puntos, goles (26.9)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.21) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica

(contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.004$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.21.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Me siento realizado/satisfecho cuando marco más puntos, goles (26.9)”**

		Prueba binomial(c)				
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
ME SIENTO REALIZADO/SATISFEITO CANDO MARCO MAIS PUNTOS, GOLES	Grupo 1	NON	51	,39	,51	,004(a,b)
	Grupo 2	SI	80	,61		
	Total		131	1,00		

a La hipótesis alternativa establece que la proporción de casos del primer grupo sea  $< ,51$ .

b Basado en la aproximación Z.

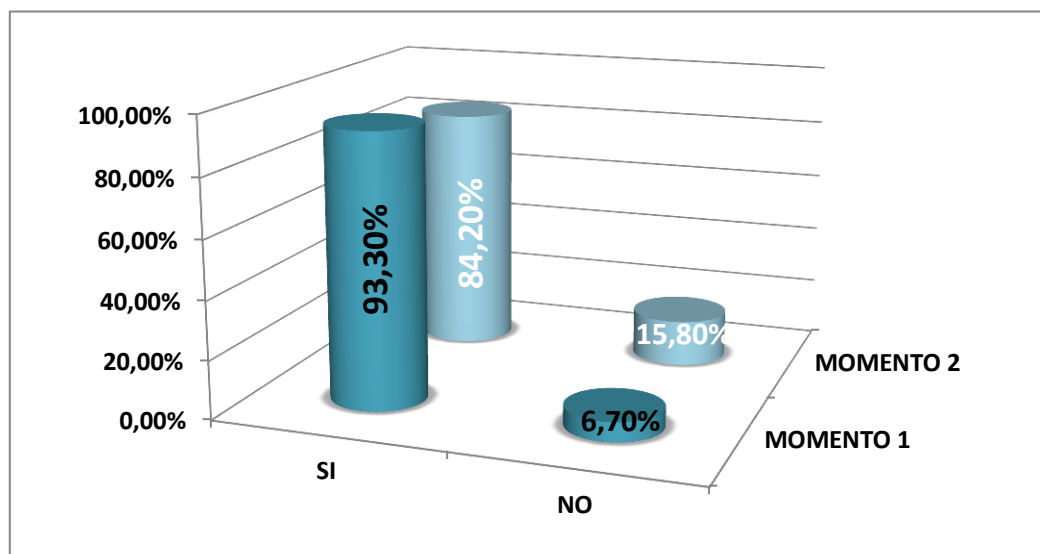
c MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,354$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.3.4. Me siento realizado/satisfecho cuando siento/comprendo bien una actividad que aprendo (26.11)

En la figura 3.17 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado que se siente realizado/satisfecho cuando siente/comprende bien una actividad que aprende. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 93,30% en 2013-14 a un 84,20% en 2014-15.

**Fig. 3.17.- Descriptivo “Me siento realizado/satisfecho cuando siento/comprendo bien una actividad que aprendo (26.11)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.22) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.22.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Me siento realizado/satisfecho cuando siento/comprendo bien una actividad que aprendo (26.11)”**

Prueba binomial(c)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
ME SIENTO REALIZADO/SATISFEITO CANDO SINTO/COMPRENDO BEN UNHA ACTIVIDADE QUE APRENDO	Grupo 1	SI	112	,84	,93	,000(a,b)
	Grupo 2	NON	21	,16		
	Total		133	1,00		

a La hipótesis alternativa establece que la proporción de casos del primer grupo sea  $< ,93$ .

b Basado en la aproximación Z.

c MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,195$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### **3.4. Te proponemos una lista de diferentes razones para practicar deporte/actividad física regular. indica el grado de importancia que le atribuyes a cada una:**

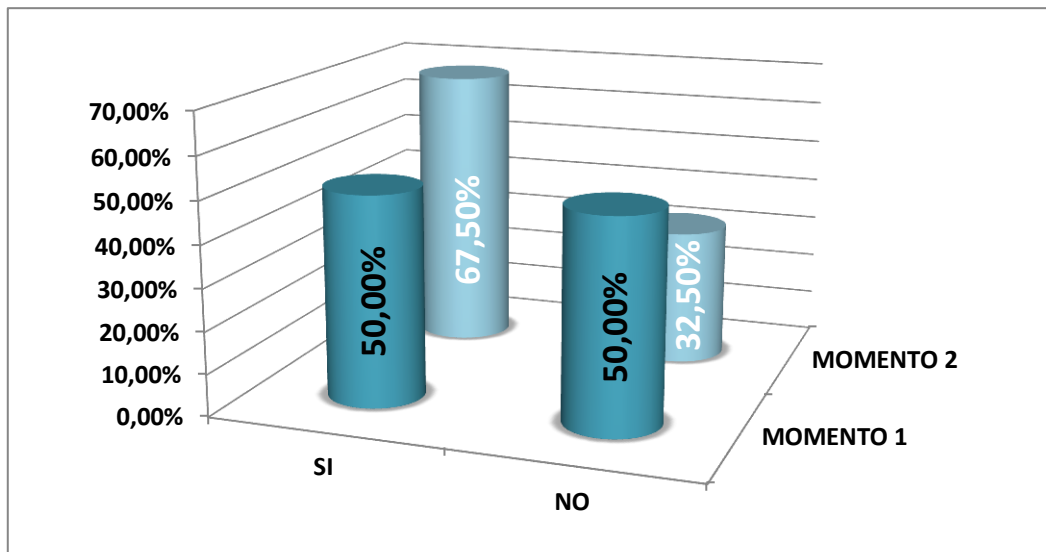
En este punto se analizan los ítems que han presentado diferencias significativas en la pregunta sobre las razones que tienen importancia a la hora de realizar actividad física.

#### **3.4.1. Practico actividad física/deporte regular porque mis amistades practican ese deporte (27.1)**

En la figura 3.18 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que practica actividad física/deporte regular porque sus amistades practican ese deporte. Pasando en la posible respuesta “Sí” de un valor 50,00% en 2013-14 a un 67,50% en 2014-15.



**Fig. 3.18.- Descriptivo “Practico actividad física/deporte regular porque mis amistades practican ese deporte (27.1)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.23) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.23.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte regular porque mis amistades practican ese deporte (27.1)”**

		Prueba binomial(b)				
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (bilateral)
PRACTICO D/AF REGULAR PORQUE AS MIÑAS AMIZADES PRACTICAN ESE DEPORTE	Grupo 1	SI	106	,68	,50	,000(a)
	Grupo 2	NON	51	,32		
Total			157	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

Pasamos a analizar si hay relaciones de independencia entre el momento y este ítem, tabla 4.

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia (tabla 3.24) y el análisis del valor Phi V de Cramer (tabla 3.25), podemos observar que la significatividad es menor de 0,05 ( $p=0,027$ ,  $V=0,154$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula de independencia entre ambas variables y aceptamos que “Practico actividad física/deporte regular porque

mis amistades practican ese deporte” y el momento muestran una relación de dependencia.

Se aprecia como en el curso 13-14 hay menos casos de los esperados ( $r_t = -1,2$ ) de adolescentes que no tienen opinión sobre la conveniencia de realizar práctica regular de AF, mientras que dos cursos después la tendencia se invierte al haber más alumnos de los esperados ( $r_t = 0,6$ ).

**Tabla 3.24.- Contingencia Momento \* practico d/af regular porque as miñas amizades practican ese deporte**

			PRACTICO D/AF REGULAR PORQUE AS MIÑAS AMIZADES PRACTICAN ESE DEPORTE		Total
			SI	NON	
MOMENTO	2013-2014	Recuento	24	24	48
		Frecuencia esperada	30,4	17,6	48,0
		Residuos tipificados	-1,2	1,5	
	2014-2015	Recuento	106	51	157
		Frecuencia esperada	99,6	57,4	157,0
		Residuos tipificados	,6	-,8	
Total	Recuento	130	75	205	
	Frecuencia esperada	130,0	75,0	205,0	

**Tabla 3.25.- Medidas simétricas**

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	-,154	,027
	V de Cramer	,154	,027
N de casos válidos		205	

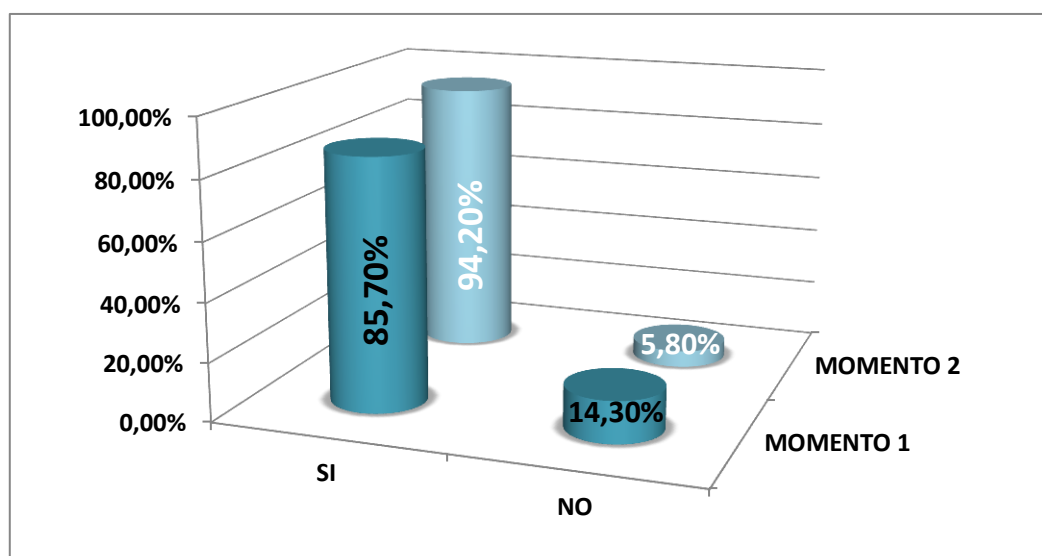
a Asumiendo la hipótesis alternativa.

b Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

### 3.4.2. Practico deporte/actividad física regular porque quiero hacer algo que es bueno para mí (27.4)

En la figura 3.19 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que practica deporte/actividad física regular porque quiere hacer algo que es bueno para él. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 85,70% en 2013-14 a un 94,20% en 2014-15.

Fig. 3.19.- Descriptivo “Practico deporte/actividad física regular porque quiero hacer algo que es bueno para mí (27.4)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.26) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

Tabla 3.26.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico deporte/actividad física regular porque quiero hacer algo que es bueno para mí (27.4)”

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
PRACTICO D/AF	Grupo 1	SI	146	,94	,85	,000(a)
REGULAR PORQUE QUERO FACER ALGO QUE É BO PARA MIN	Grupo 2	NON	9	,06		
Total			155	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

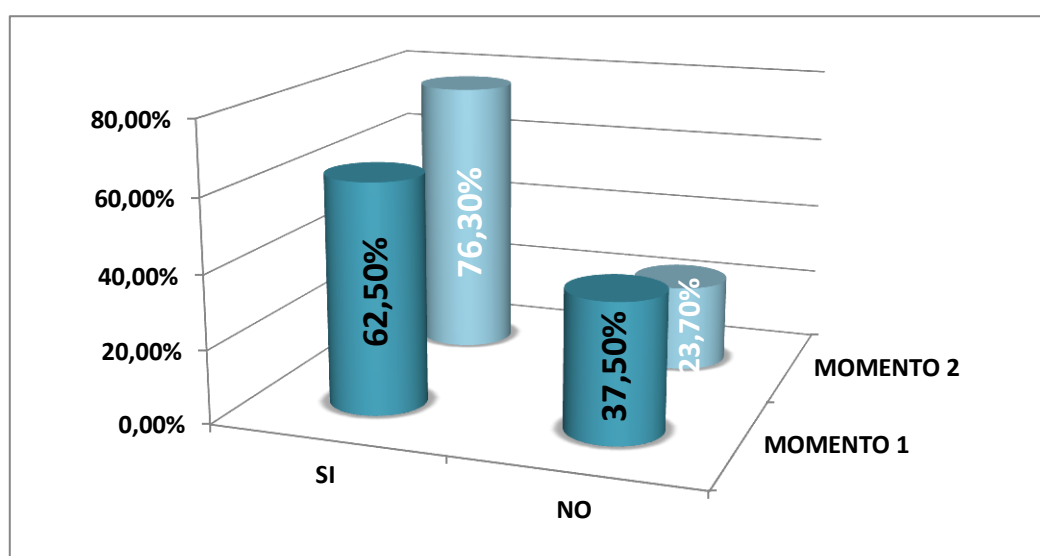
Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V

de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,054$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.4.3. Practico actividad física/deporte porque me gusta formar parte de un equipo (27.9)

En la figura 3.20 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que practica actividad física/deporte porque le gusta formar parte de un equipo. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 62,50% en 2013-14 a un 76,30% en 2014-15.

Fig. 3.20.- Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque me gusta formar parte de un equipo (27.9)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.27) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.27.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque me gusta formar parte de un equipo (27.9)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
PRACTICO D/AF PORQUE GÚSTAME FORMAR PARTE DUN EQUIPO	Grupo 1	SI	119	,76	,62	,000(a)
	Grupo 2	NON	37	,24		
	Total		156	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

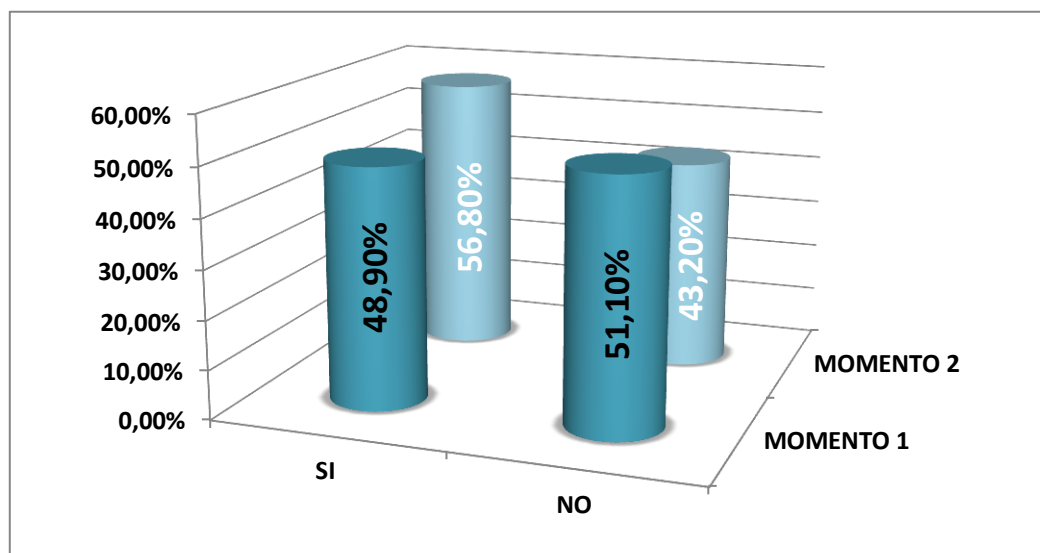
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,060$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

#### 3.4.4. Practico deporte/actividad física porque mis padres o hermanos quieren que participe (27.10)

En la figura 3.21 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que practica deporte/actividad física porque sus padres o hermanos quieren que participe. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 48,90% en 2013-14 a un 56,80% en 2014-15.

**Fig. 3.21.- Descriptivo “Practico deporte/actividad física porque mis padres o hermanos quieren que practique (27.10)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.28) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica

(contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.018$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.28.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico deporte/actividad física porque mis padres o hermanos quieren que participe (27.10)”**

		Prueba binomial(b)				
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
PRACTICO D/AF	Grupo 1	SI	88	,57	,48	,018(a)
PORQUE OS MEIS PAIS OU IRMANS QUEREN QUE PARTICIPE	Grupo 2	NON	67	,43		
Total			155	1,00		

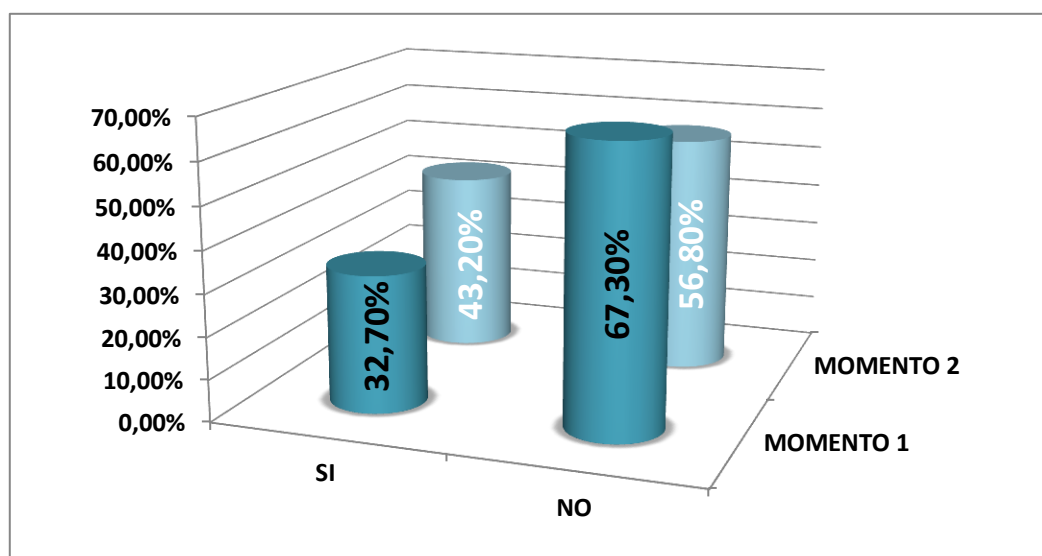
a Basado en la aproximación Z.  
 b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,344$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.4.5. Practico actividad física/deporte porque para mí es importante poder ganar dinero (27.12)

En la figura 3.22 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que practica actividad física/deporte porque para él es importante poder ganar dinero. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 32,70% en 2013-14 a un 43,20% en 2014-15.

**Fig. 3.22.- Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante poder ganar dinero (27.12)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.29) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p=0.02$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.29.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante poder ganar dinero (27.12)”**  
Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
PRACTICO D/AF PORQUE PARA MINE IMPORTAN PARA PODER GAÑAR DINERO	Grupo 1	SI	67	,43	,32	,002(a)
	Grupo 2	NON	88	,57		
	Total		155	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

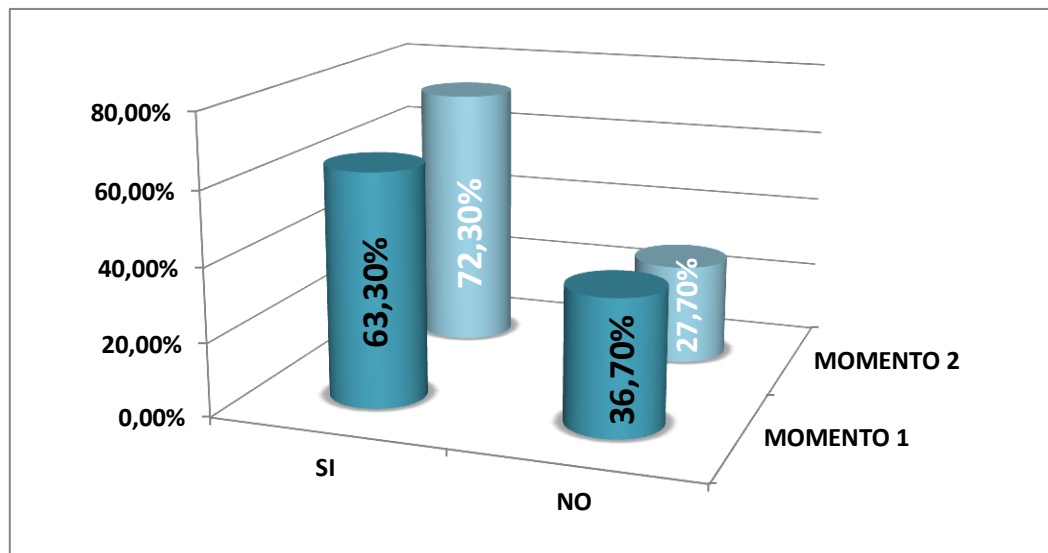
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p=0,189$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.4.6. Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque es apasionante (27.13)

En la figura 3.23 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que practica actividad física/deporte porque para él es importante porque es apasionante. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 63,30% en 2013-14 a un 72,30% en 2014-15.

Fig. 3.23.- Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque es apasionante (27.13)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.30) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.010$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

Tabla 3.30.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque es apasionante (27.13)”

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
PRACTICO D/AF PORQUE PARA MÍ ES IMPORTANTE PORQUE ES APAIXONANTE	Grupo 1	SI	112	,72	,63	,010(a)
	Grupo 2	NON	43	,28		
	Total		155	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,231$ ) por lo que se

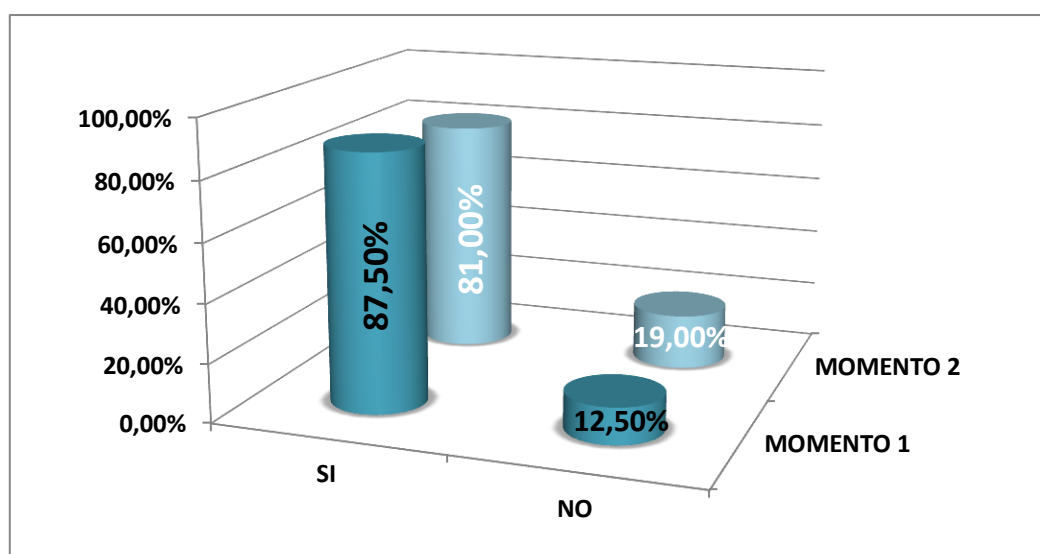


acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.4.7. Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque puedo encontrar nuevas amistades (27.15)

En la figura 3.24 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado que practica actividad física/deporte porque para él es importante porque puedo encontrar nuevas amistades. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 87,50% en 2013-14 a un 81,00% en 2014-15.

Fig. 3.24.- Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque puedo encontrar nuevas amistades (27.15)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.31) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.023$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.31.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque puedo encontrar nuevas amistades (27.15)”**

Prueba binomial(c)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
PRACTICO D/AF PORQUE PARA MINE IMPORTAN PORQUE PODO ENCONTRAR NOVAS AMIZADES	Grupo 1	SI	124	,81	,87	,023(a,b)
	Grupo 2	NON	29	,19		
	Total		153	1,00		

a La hipótesis alternativa establece que la proporción de casos del primer grupo sea < ,87.

b Basado en la aproximación Z.

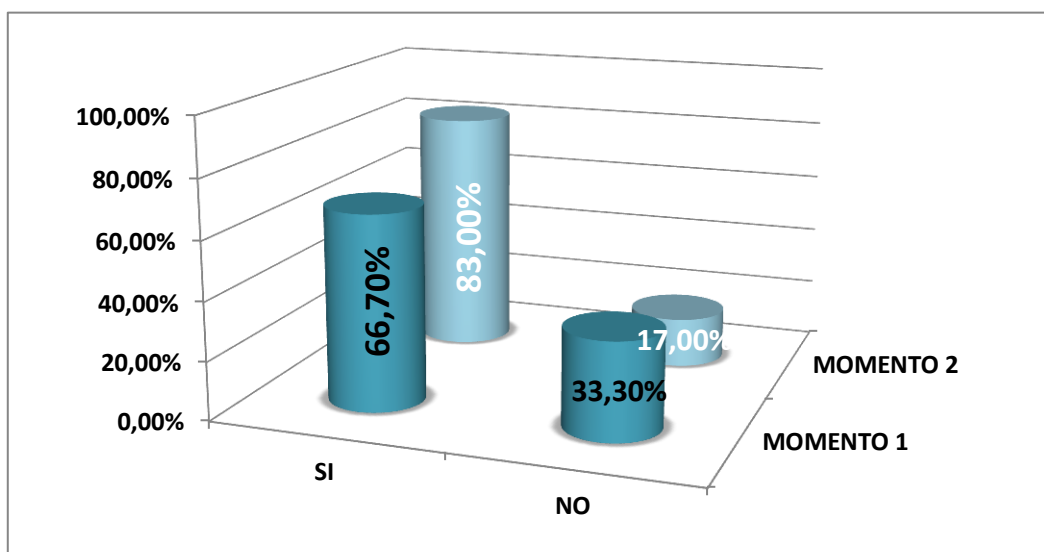
c MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,304$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.4.8. Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me da la posibilidad de esforzarme al máximo (27.16)

En la figura 3.25 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado que practica actividad física/deporte porque para él es importante porque le da la posibilidad de esforzarse al máximo. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 66,70% en 2013-14 a un 83,00% en 2014-15.

**Fig. 3.25.- Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me da la posibilidad de esforzarme al máximo (27.16)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello

realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.32) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p=0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.32.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me da la posibilidad de esforzarme al máximo (27.16)”**

**Prueba binomial(b)**

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
PRACTICO D/AF PORQUE PARA MÍ ES IMPORTANTE PORQUE DÁME A POSIBILIDADE DE ESFORZARME AO MÁXIMO	Grupo 1	SI	127	,83	,66	,000(a)
	Grupo 2	NON	26	,17		
	Total		153	1,00		

a Basado en la aproximación Z.  
b MOMENTO = 2014-2015

Pasamos a analizar si hay relaciones de independencia entre el momento y este ítem, tabla 4.

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia (tabla 3.33) y el análisis del valor Phi V de Cramer (tabla 3.34), podemos observar que la significatividad es menor de 0,05 ( $p=0,015$ ,  $V=0,171$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula de independencia entre ambas variables y aceptamos que “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me da la posibilidad de esforzarme al máximo” y el momento muestran una relación de dependencia.

Se aprecia como en el curso 13-14 hay menos casos de los esperados ( $r_t = -1,0$ ) de adolescentes que no tienen opinión sobre la conveniencia de realizar práctica regular de AF, mientras que dos cursos después la tendencia se invierte al haber más alumnos de los esperados ( $r_t = 0,5$ ).

**Tabla 3.33.- Contingencia Momento \* practico d/af porque para min e importan porque dáme a possibilidade de esforzarme ao máximo**

			PRACTICO D/AF PORQUE PARA MIN E IMPORTAN PORQUE DÁME A POSIBILIDADE DE ESFORZARME AO MÁXIMO		Total
			SI	NON	
MOMENTO	2013-2014	Recuento	32	16	48
		Frecuencia esperada	38,0	10,0	48,0
		Residuos tipificados	-1,0	1,9	
	2014-2015	Recuento	127	26	153
		Frecuencia esperada	121,0	32,0	153,0
		Residuos tipificados	,5	-1,1	
Total		Recuento	159	42	201
		Frecuencia esperada	159,0	42,0	201,0

**Tabla 3.34.- Medidas simétricas**

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	-,171	,015
	V de Cramer	,171	,015
N de casos válidos		201	

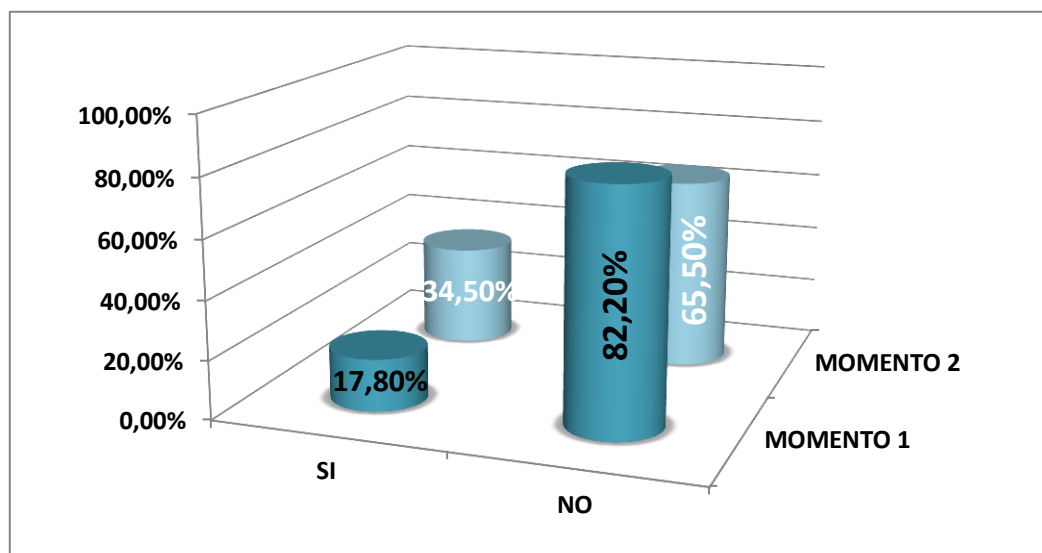
a Asumiendo la hipótesis alternativa.

b Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

### 3.4.9. Practico deporte/actividad física porque para mí es importante porque a mi pareja le gusta (27.17)

En la figura 3.26 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que practica deporte/actividad física porque para él es importante porque a su pareja le gusta. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 17,80% en 2013-14 a un 34,50% en 2014-15.

Fig. 3.26.- Descriptivo “Practico deporte/actividad física porque para mí es importante porque a mi pareja le gusta (27.17)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.35) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

Tabla 3.35.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico deporte/actividad física porque para mí es importante porque a mi pareja le gusta (27.17)”

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
PRACTICO D/AF PORQUE PARA MIN E IMPORTAN PORQUE A MIÑA PARELLA GÚSTALLE	Grupo 1	SI	48	,35	,17	,000(a)
	Grupo 2	NON	91	,65		
	Total		139	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

Pasamos a analizar si hay relaciones de independencia entre el momento y este ítem, tabla 4.

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia (tabla 3.36) y el análisis del valor Phi V de Cramer (tabla 3.37), podemos observar que la significatividad es menor de 0,05 ( $p=0,034$ ,  $V=0,157$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula de independencia entre ambas variables y aceptamos que “Practico deporte/actividad física porque para mí es importante porque a mi pareja le gusta” y el momento muestran una relación de dependencia.

Se aprecia como en el curso 13-14 hay menos casos de los esperados ( $rt= -1,5$ ) de adolescentes que no tienen opinión sobre la conveniencia de realizar práctica regular de AF, mientras que dos cursos después la tendencia se invierte al haber más alumnos de los esperados ( $rt= 0,9$ ).

**Tabla 3.36.- Contingencia Momento \* practico d/af porque para min e importan porque a miña parella gústalle**

			PRACTICO D/AF PORQUE PARA MIN E IMPORTAN PORQUE A MIÑA PARELLA GÚSTALLE		Total
			SI	NON	
MOMENTO	2013-2014	Recuento	8	37	45
		Frecuencia esperada	13,7	31,3	45,0
		Residuos tipificados	-1,5	1,0	
	2014-2015	Recuento	48	91	139
		Frecuencia esperada	42,3	96,7	139,0
		Residuos tipificados	,9	-,6	
Total		Recuento	56	128	184
		Frecuencia esperada	56,0	128,0	184,0

**Tabla 3.37.- Medidas simétricas**

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	-,157	,034
	V de Cramer	,157	,034
N de casos válidos		184	

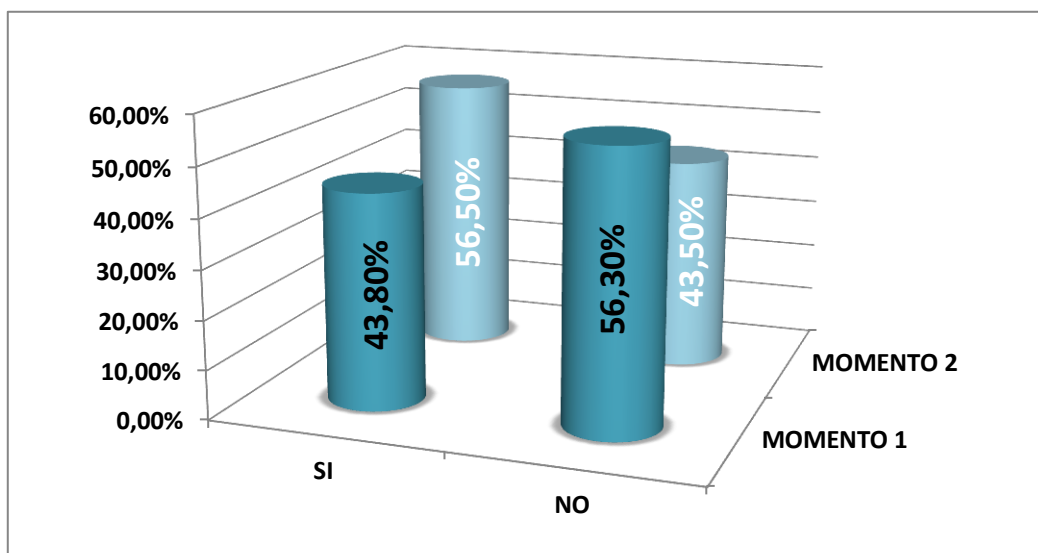
a Asumiendo la hipótesis alternativa.

b Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

### 3.4.10. Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me gusta practicar con mi familia (27.19)

En la figura 3.27 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado que practica actividad física/deporte porque para él es importante porque le gusta practicar con su familia. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 43,80% en 2013-14 a un 56,50% en 2014-15.

Fig. 3.27.- Descriptivo “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me gusta practicar con mi familia (27.19)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.38) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.001$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

Tabla 3.38.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Practico actividad física/deporte porque para mí es importante porque me gusta practicar con mi familia (27.19)”

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
PRACTICO D/AF PORQUE PARA MÍ ES IMPORTANTE PORQUE ME GUSTA PRACTICAR CON MI FAMILIA	Grupo 1	SI	83	,56	,43	,001(a)
	Grupo 2	NON	64	,44		
	Total		147	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p = 0,125$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

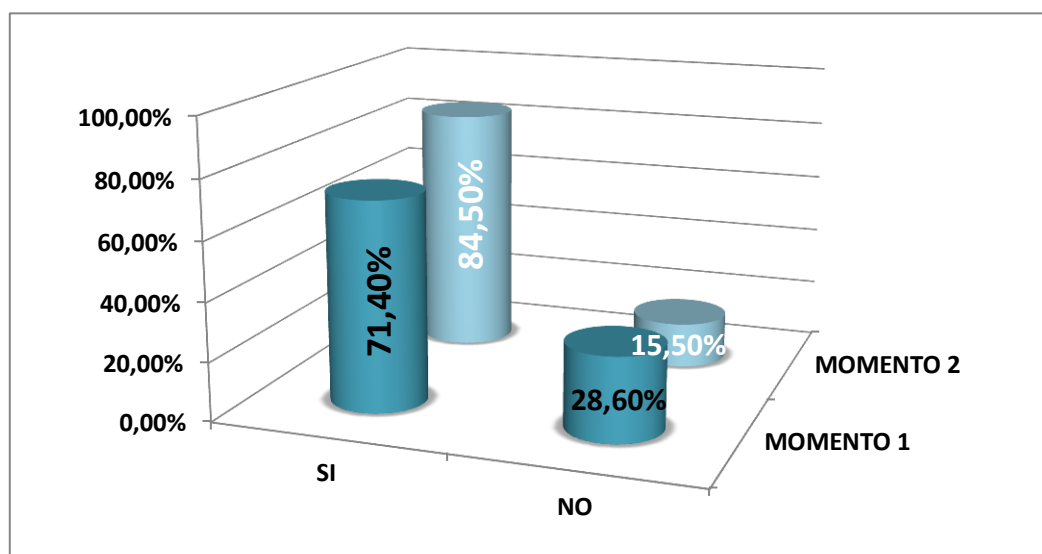
### 3.5. Aprendizajes que se pueden adquirir a través de educación física. señala si le atribuyes importancia a cada uno de ellos:

En este punto se analizan los ítems que han presentado diferencias significativas en la pregunta sobre los posibles aprendizajes que se pueden adquirir en la asignatura de Educación Física.

#### 3.5.1. Considero importante practicar juegos con pelota de forma técnicamente correcta (34.1)

En la figura 3.28 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado considera importante practicar juegos con pelota de forma técnicamente correcta. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 71,40% en 2013-14 a un 84,50% en 2014-15.

Fig. 3.28.- Descriptivo “Considero importante practicar juegos con pelota de forma técnicamente correcta (34.1)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.39) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.



Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.39.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante practicar juegos con pelota de forma técnicamente correcta (34.1)”**

		Prueba binomial(b)				
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
CONSIDERO IMPORTANTAN PRACTICAR XOGOS CON PELOTA DE FORMA TECNICAMENTE CORRECTA	Grupo 1	SI	131	,85	,71	,000(a)
	Grupo 2	NON	24	,15		
	Total		155	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

Pasamos a analizar si hay relaciones de independencia entre el momento y este ítem, tabla 4.

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia (tabla 3.40) y el análisis del valor Phi V de Cramer (tabla 3.41), podemos observar que la significatividad es menor de 0,05 ( $p=0,040$ ,  $V=0,144$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula de independencia entre ambas variables y aceptamos que “Considero importante practicar juegos con pelota de forma técnicamente correcta” y el momento muestran una relación de dependencia.

Se aprecia como en el curso 13-14 hay menos casos de los esperados ( $rt= -0,8$ ) de adolescentes que no tienen opinión sobre la conveniencia de realizar práctica regular de AF, mientras que dos cursos después la tendencia se invierte al haber más alumnos de los esperados ( $rt= 0,4$ ).

**Tabla 3.40.- Contingencia Momento \* considero importan practicar xogos con pelota de forma tecnicamente correcta**

			CONSIDERO IMPORTANTAN PRACTICAR XOGOS CON PELOTA DE FORMA TECNICAMENTE CORRECTA		
			SI	NON	Total
MOMENTO	2013-2014	Recuento	35	14	49
		Frecuencia esperada	39,9	9,1	49,0
		Residuos tipificados	-,8	1,6	
	2014-2015	Recuento	131	24	155
		Frecuencia esperada	126,1	28,9	155,0
		Residuos tipificados	,4	-,9	
Total	Recuento	166	38	204	
	Frecuencia esperada	166,0	38,0	204,0	

**Tabla 3.41.- Medidas simétricas**

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	,144	,040
	V de Cramer	,144	,040
N de casos válidos		204	

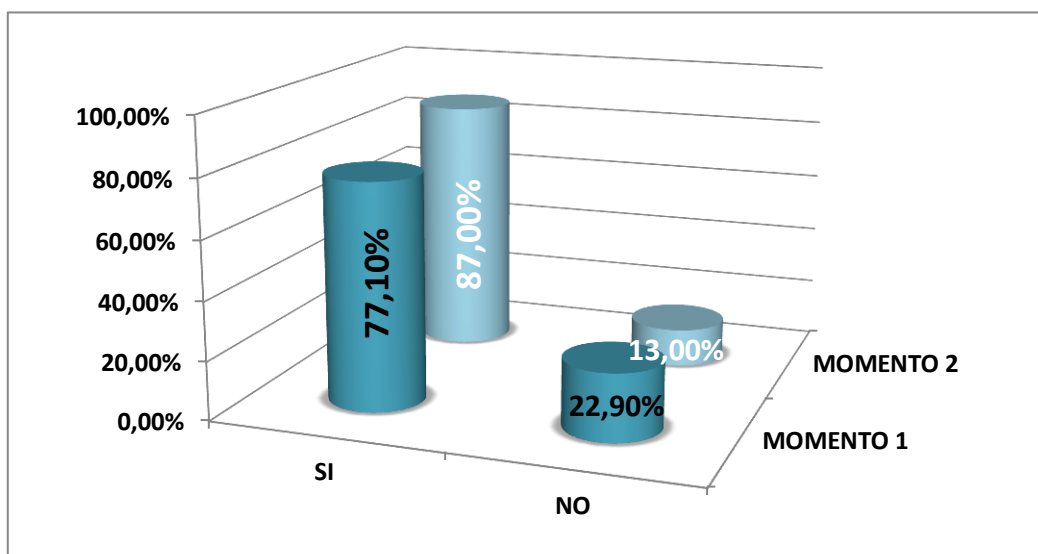
a Asumiendo la hipótesis alternativa.

b Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

### 3.5.2. Considero importante jugar con los distintos compañeros respetando la diversidad (34.2)

En la figura 3.29 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado considera importante jugar con los distintos compañeros respetando la diversidad. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 77,10% en 2013-14 a un 87,00% en 2014-15.

**Fig. 3.29.- Descriptivo “Considero importante jugar con los distintos compañeros respetando la diversidad (34.2)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.42) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.001$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.42.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante jugar con los distintos compañeros respetando la diversidad (34.2)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
CONSIDERO IMPORTANTE JUGAR CON DISTINTOS COMPAÑEIROS RESPETANDO A LA DIVERSIDADE	Grupo 1	SI	134	,87	,77	,001(a)
	Grupo 2	NON	20	,13		
	Total		154	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

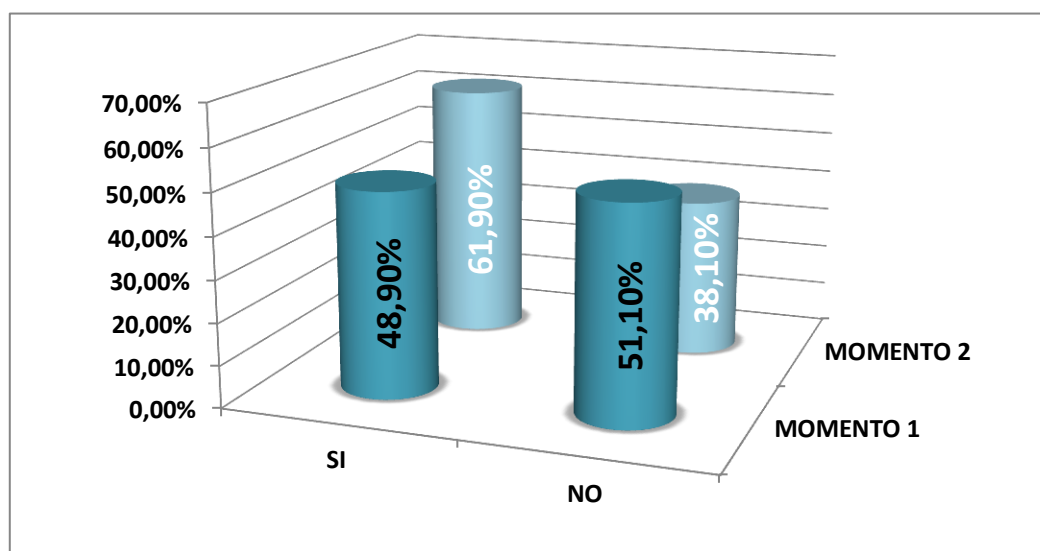
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,096$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.5.3. Considero importante desempeñar diferentes papeles en las actividades deportivas (34.8)

En la figura 3.30 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado considera importante desempeñar diferentes papeles en las actividades deportivas. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 48,90% en 2013-14 a un 61,90% en 2014-15.

**Fig. 3.30.- Descriptivo “Considero importante desempeñar diferentes papeles en las actividades deportivas (34.8)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.43) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica

(contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.43.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante desempeñar diferentes papeles en las actividades deportivas (34.8)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
CONSIDERO IMPORTANTE DESEMPEÑAR DIFERENTES PAPELES EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Grupo 1	SI	91	,62	,48	,000(a)
	Grupo 2	NON	56	,38		
	Total		147	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

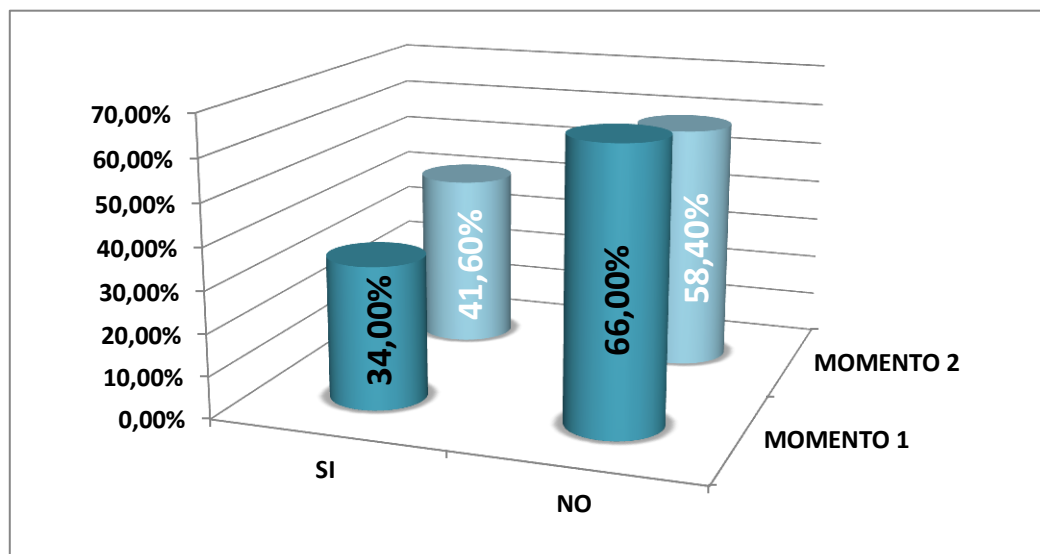
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,116$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.5.4. Considero importante analizar reportajes deportivos (34.9)

En la figura 3.31 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado considera importante desempeñar analizar reportajes deportivos. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 34,00% en 2013-14 a un 41,60% en 2014-15.

**Fig. 3.31.- Descriptivo “Considero importante analizar reportajes deportivos (34.9)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.44) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.032$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.44.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante analizar reportajes deportivos (34.9)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
CONSIDERO IMPORTANTAN ANALIZAR REPORTAJES DEPORTIVOS	Grupo 1	SI	62	,42	,34	,032(a)
	Grupo 2	NON	87	,58		
	Total		149	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

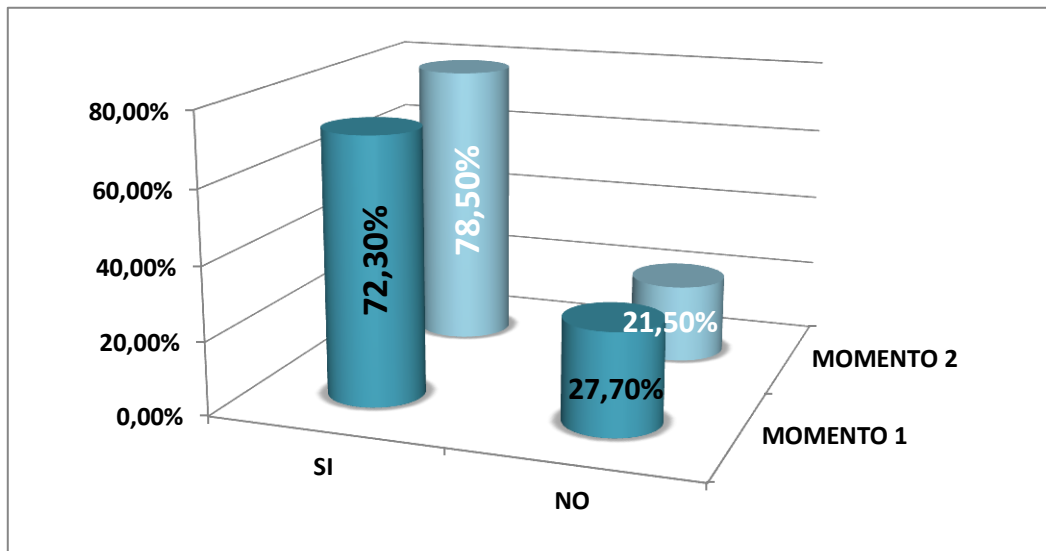
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,355$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.5.5. Considero importante conocer y experimentar con otros deporte diferentes a los que prefiramos (34.10)

En la figura 3.32 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado considera importante conocer y experimentar con otros deporte diferentes a los que prefieran. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 72,30% en 2013-14 a un 78,50% en 2014-15.

Fig. 3.32.- Descriptivo “Considero importante conocer y experimentar con otros deporte diferentes a los que prefiramos (34.10)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.45) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.044$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

Tabla 3.45.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Considero importante conocer y experimentar con otros deporte diferentes a los que prefiramos (34.10)”

Prueba binomial(b)

	Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
CONSIDERO IMPORTANTE CONOCER Y EXPERIMENTAR CON OTROS DEPORTES DIFERENTES A LOS QUE PREFIRAMOS	SI	117	,79	,72	,044(a)
	NON	32	,21		
	Total	149	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,380$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

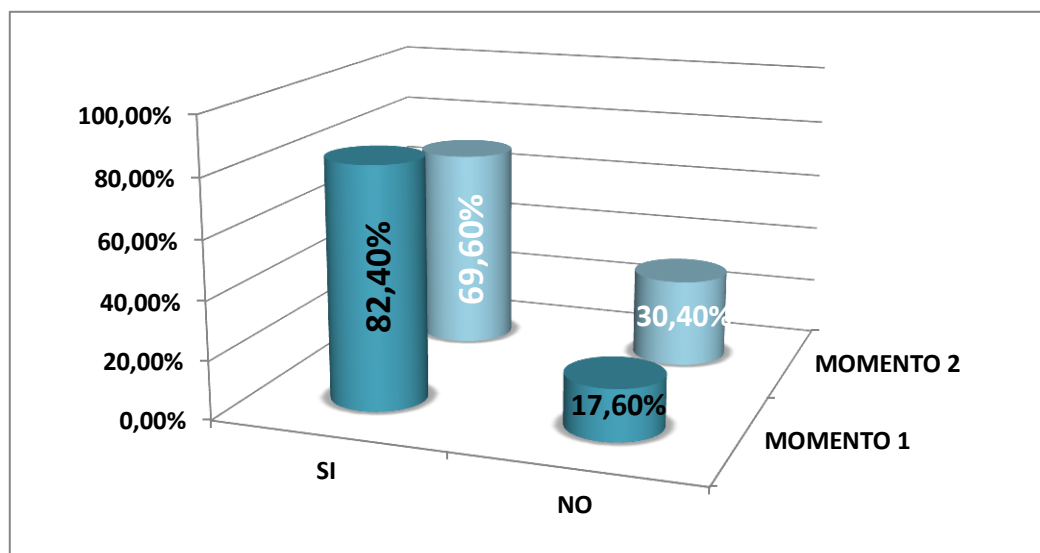
### 3.6.Importancia de los aprendizajes que se pueden adquirir a través de educación física

En este segundo apartado principal de la presentación de los resultados obtenido durante la realización del estudio se van a tratar las preguntas que ha ofrecido diferencias significativas entre los dos cursos académicos referentes a la valoración de las escuela y más concretamente la materia de Educación Física.

#### 3.6.1. Durante el recreo realizo con frecuencia, hablar con mis compañeros (39.1)

En la figura 3.33 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado durante el recreo realiza con frecuencia, hablar con sus compañeros. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 82,40% en 2013-14 a un 69,60% en 2014-15.

Fig. 3.33.- Descriptivo “Durante el recreo realizo con frecuencia, hablar con mis compañeros (39.1)”



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.46) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.46.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo realizo con frecuencia, hablar con mis compañeros (39.1)”**

Prueba binomial(c)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
DURANTE O RECREO REALIZO CON FRECUENCIA FALAR COS MEUS COMPAÑEIROS	Grupo 1	SI	110	,70	,82	,000(a,b)
	Grupo 2	NON	48	,30		
	Total		158	1,00		

a La hipótesis alternativa establece que la proporción de casos del primer grupo sea  $< ,82$ .

b Basado en la aproximación Z.

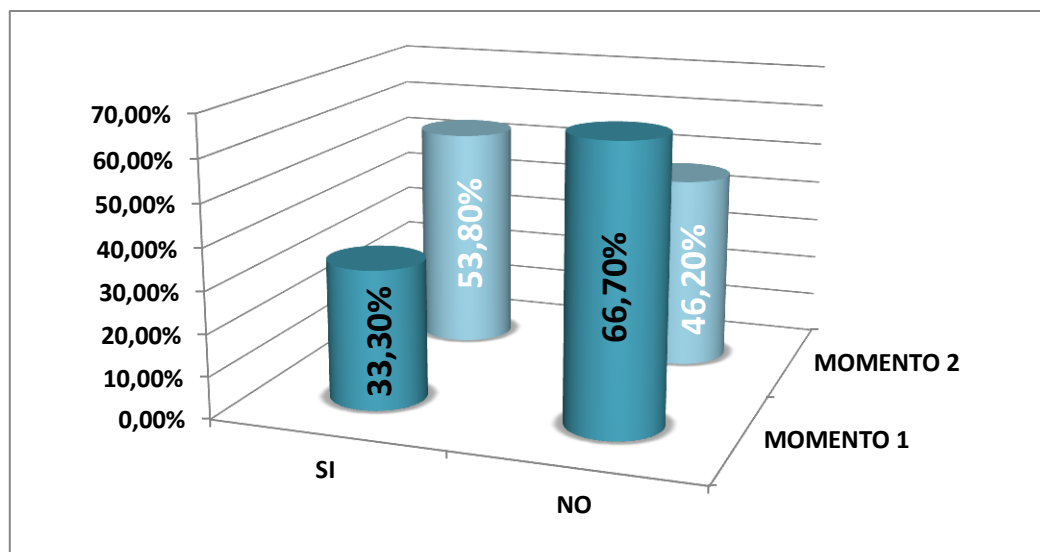
c MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,076$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.6.2. Durante el recreo realizo con frecuencia, jugar a algún deporte o practicar actividad física (39.2)

En la figura 3.34 se destaca un ascenso que ha habido en el alumnado durante el recreo realiza con frecuencia, jugar a algún deporte o practicar actividad física. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 33,30% en 2013-14 a un 53,80% en 2014-15.

**Fig. 3.34.- Descriptivo “Durante el recreo realizo con frecuencia, jugar a algún deporte o practicar actividad física (39.2)”**





Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.47) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.47.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo realizo con frecuencia, jugar a algún deporte o practicar actividad física (39.2)”**

Prueba binomial(b)

		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
DURANTE O RECREO REALIZO CON FRECUENCIA XOGAR A ALGÚN DEPORTE OU PRACTICO ACTIVIDADE FISICA	Grupo 1	NON	73	,46	,33	,000(a)
	Grupo 2	SI	85	,54		
	Total		158	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

b MOMENTO = 2014-2015

Pasamos a analizar si hay relaciones de independencia entre el momento y este ítem, tabla 4.

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia (tabla 3.48) y el análisis del valor Phi V de Cramer (tabla 3.49), podemos observar que la significatividad es menor de 0,05 ( $p=0,011$ ,  $V=0,176$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula de independencia entre ambas variables y aceptamos que “Durante el recreo realizo con frecuencia, jugar a algún deporte o practicar actividad física” y el momento muestran una relación de dependencia.

Se aprecia como en el curso 13-14 hay menos casos de los esperados ( $r_t= -1,6$ ) de adolescentes que no tienen opinión sobre la conveniencia de realizar práctica regular de AF, mientras que dos cursos después la tendencia se invierte al haber más alumnos de los esperados ( $r_t= 0,9$ ).

**Tabla 3.48.- Contingencia Momento \* durante o recreo realizo con frecuencia xogar a algún deporte ou practico actividade fisica**

			DURANTE O RECREO REALIZO CON FRECUENCIA XOGAR A ALGÚN DEPORTE OU PRACTICO ACTIVIDADE FISICA		Total
			SI	NON	
MOMENTO	2013-2014	Recuento	17	34	51
		Frecuencia esperada	24,9	26,1	51,0
		Residuos tipificados	-1,6	1,5	
	2014-2015	Recuento	85	73	158
		Frecuencia esperada	77,1	80,9	158,0
		Residuos tipificados	,9	-,9	
Total		Recuento	102	107	209
		Frecuencia esperada	102,0	107,0	209,0

**Tabla 3.49.- Medidas simétricas**

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	-,176	,011
	V de Cramer	,176	,011
N de casos válidos		209	

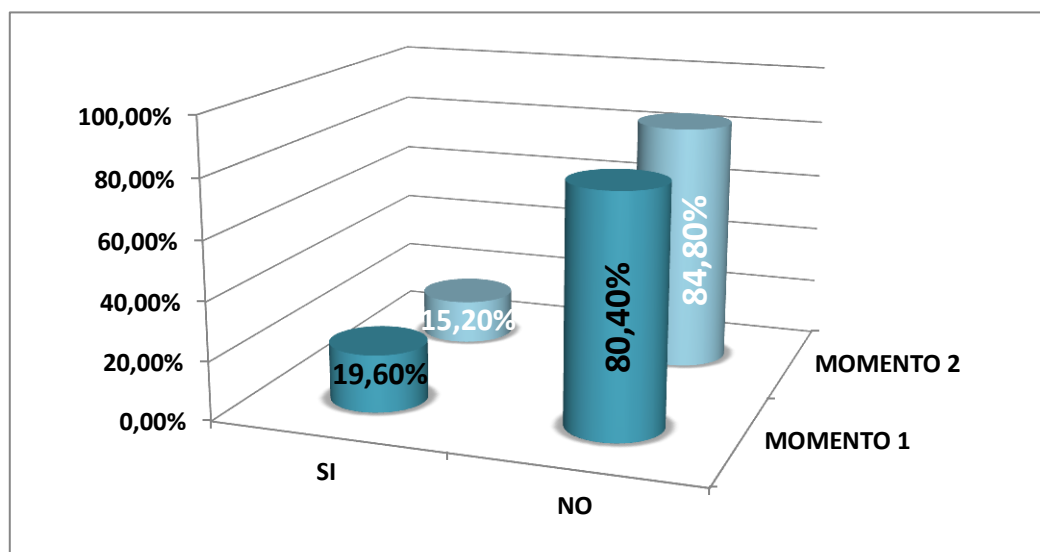
a Asumiendo la hipótesis alternativa.

b Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

### 3.6.3. Durante el recreo realizo con frecuencia las tareas escolares pendientes (39.3)

En la figura 3.35 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado durante el recreo realiza con frecuencia las tareas escolares pendientes. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 19,60% en 2013-14 a un 15,20% en 2014-15.

**Fig. 3.35.- Descriptivo “Durante el recreo realizo con frecuencia las tareas escolares pendientes (39.3)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.50) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.50.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo realizo con frecuencia las tareas escolares pendientes (39.3)”**

		Prueba binomial(b)				
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
DURANTE O RECREO REALIZO FAGO CON FRECUENCIA AS TAREAS ESCOLARES PENDENTES	Grupo 1	NON	134	,85	,19	,000(a)
	Grupo 2	SI	24	,15		
	Total		158	1,00		

a Basado en la aproximación Z.

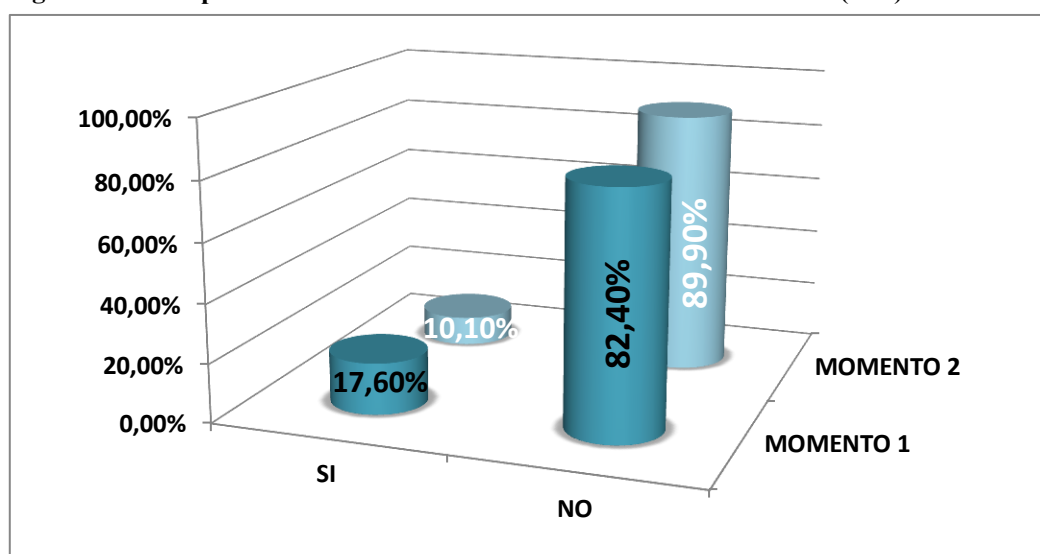
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,457$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.6.4. Durante el recreo escucho música con frecuencia (39.4)

En la figura 3.36 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado durante el recreo realiza con frecuencia las tareas escolares pendientes. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 17,60% en 2013-14 a un 10,10% en 2014-15.

**Fig. 3.36.- Descriptivo “Durante el recreo escucho música con frecuencia (39.4)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.51) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.51.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo escucho música con frecuencia (39.4)”**

		Prueba binomial(b)				
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
DURANTE O RECREO ESCOITO MÚSICA CON FRECUENCIA	Grupo 1	NON	142	,90	,17	,000(a)
	Grupo 2	SI	16	,10		
	Total		158	1,00		

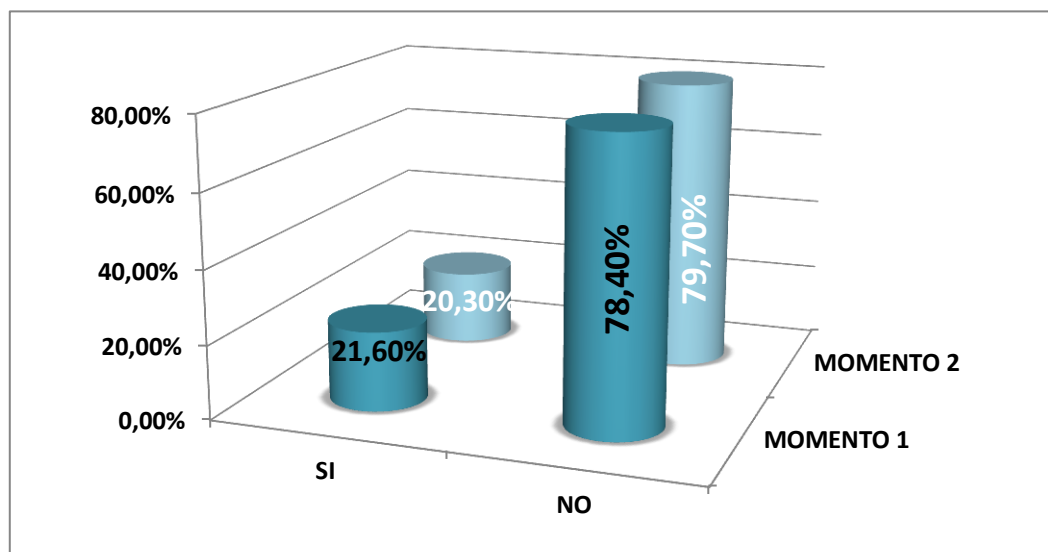
a Basado en la aproximación Z.  
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,150$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.6.5. Durante el recreo hablo por whatsapp o similares con frecuencia (39.5)

En la figura 3.37 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado durante el recreo habla por whatsapp o similares con frecuencia. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 21,60% en 2013-14 a un 20,30% en 2014-15.

**Fig. 3.37.- Descriptivo “Durante el recreo hablo por whatsapp o similares con frecuencia (39.5)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.52) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “si” y “no”). Se compara el % de respuestas en “si” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.52.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo hablo por whatsapp o similares con frecuencia (39.5)”**

		Prueba binomial(b)				
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
DURANTE O RECREO FALO POR WHATSAPP OU SIMILARES CON FRECUENCIA	Grupo 1	NON	126	,80	,21	,000(a)
	Grupo 2	SI	32	,20		
	Total		158	1,00		

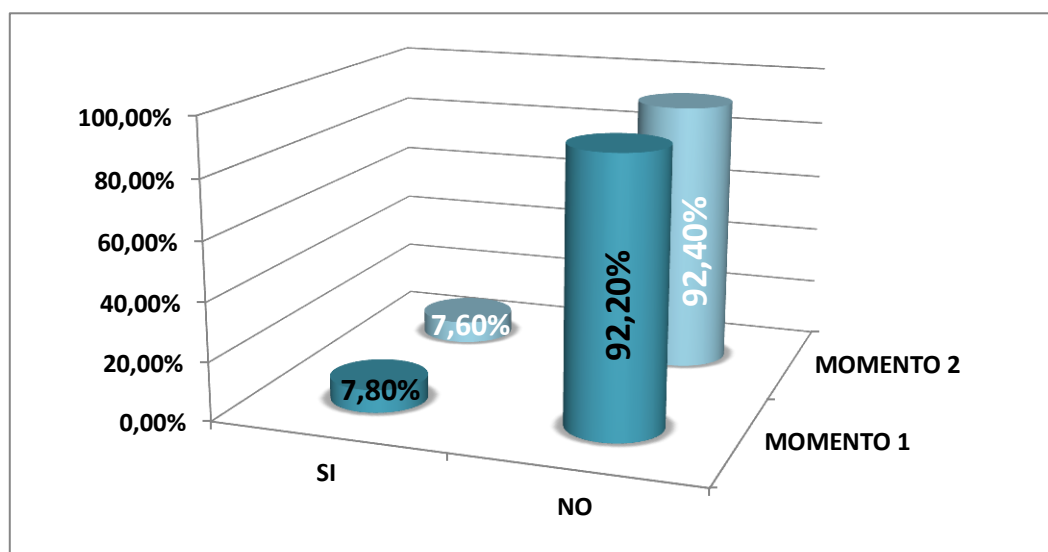
a Basado en la aproximación Z.  
 b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,840$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.6.6. Durante el recreo navego por internet con frecuencia (39.6)

En la figura 3.38 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado durante el recreo navega por internet con frecuencia. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 7,80% en 2013-14 a un 7,60% en 2014-15.

**Fig. 3.38.- Descriptivo “Durante el recreo navego por internet con frecuencia (39.6)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.53) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p= 0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.53.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo navego por internet con frecuencia (39.6)”**

Prueba binomial(b)						
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
DURANTE O RECREO NAVEGO POR INTERNET CON FRECUENCIA	Grupo 1	NON	146	,924051	,070000	,000(a)
	Grupo 2	SI	12	,075949		
	Total		158	1,000000		

a Basado en la aproximación Z.

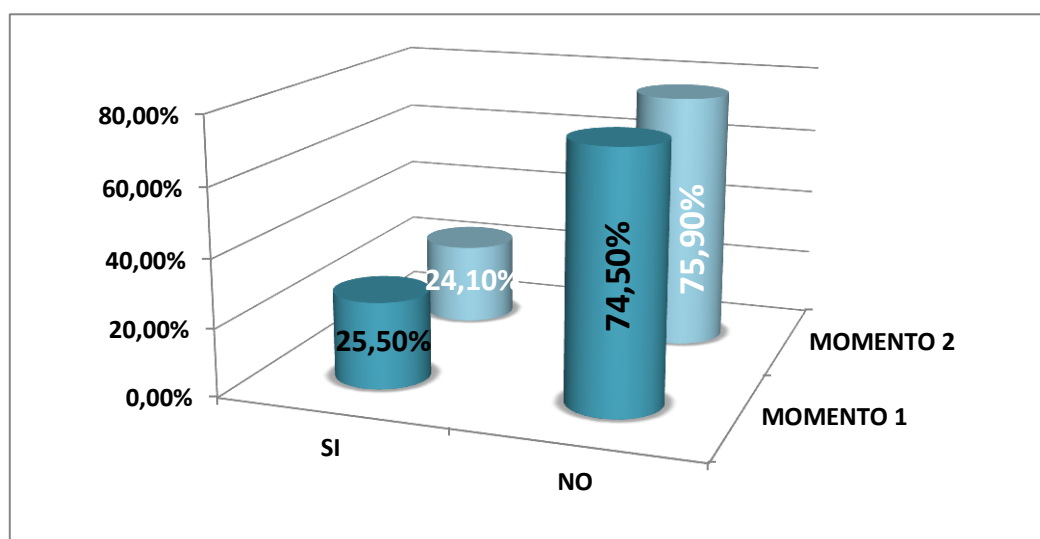
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p= 0,954$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.6.7. Durante el recreo voy a la biblioteca con frecuencia (39.7)

En la figura 3.39 se destaca un descenso que ha habido en el alumnado durante el recreo va a la biblioteca con frecuencia. Pasando en la posible respuesta “Si” de un valor 25,50% en 2013-14 a un 24,10% en 2014-15.

**Fig. 3.39.- Descriptivo “Durante el recreo voy a la biblioteca con frecuencia (39.7)”**



Una vez analizados estos gráficos, pasamos a comprobar si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal binomial (tabla 3.54) para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y dicotómica (contempla las opciones de respuesta “sí” y “no”). Se compara el % de respuestas en “sí” del 2013-14 con el % en 2014-15. Presentamos el resultado en la tabla 2.

Como se puede comprobar, la significatividad es menor de 0.05 ( $p=0.00$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.54.- Prueba nominal binomial- Comparativo del momento 2013-14 y 14-15 “Durante el recreo voy a la biblioteca con frecuencia (39.7)”**

Prueba binomial(b)						
		Categoría	N	Proporción observada	Prop. de prueba	Sig. asintót. (unilateral)
DURANTE O RECREO VOU A BIBLIOTECA CON FRECUENCIA	Grupo 1	NON	120	,76	,25	,000(a)
	Grupo 2	SI	38	,24		
	Total		158	1,00		

a Basado en la aproximación Z.  
b MOMENTO = 2014-2015

Al comprobar si hay relaciones de independencia entre el momento y la variable de estudio, mediante la aplicación de la tabla de contingencia y el análisis del valor Phi V de Cramer, obtenemos una significatividad mayor de 0,05 ( $p=0,835$ ) por lo que se acepta la hipótesis nula de independencia entre ambas variables. No existe relación de dependencia entre esta variable y el momento de aplicación.

### 3.7.¿Para qué crees que sirve la educación física?

A continuación comprobamos si estadísticamente se encuentran diferencias en este ítem en los dos momentos del estudio. Para ello realizamos la prueba nominal Chi-cuadrado para relacionar dos muestras independientes, ya que en este caso, la variable de estudio es nominal y no dicotómica. Considera que la EF sirve para: (1) Para liberar energías, (2) Para proporcionar aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas. (3) Para aprender a tener una buena conducta moral. (4) Para promover estilos de vida activos y saludables. (5) Para proporcionar momentos de relajación y diversión. (6) Para mejorar la condición física. Se compara el % de respuestas en 2013-14 con el % en 2014-15.

Como se puede comprobar en la tabla 3.55, la significatividad es menor de 0.05 ( $p=0.000$ ) por lo que se rechaza la hipótesis nula y nos da a entender que la muestra de 2013-2014 y la muestra de 2014-15 son distintas en la percepción de este ítem.

**Tabla 3.55.- Estadísticos de contraste “¿Para qué crees que sirve la educación física? (33)”**
**Estadísticos de contraste(b)**

	PARA QUE CREES QUE SERVE A EF?
Chi-cuadrado(a)	40,450
gl	4
Sig. asintót.	,000

a 1 casillas (20,0%) tienen frecuencias esperadas menores que 5. La frecuencia de casilla esperada mínima es 2,9.

b MOMENTO = 2014-2015

En la tabla 3.56 se analizan los descriptivos, se refleja que ha habido un cambio en la opinión del alumnado: tras dos años de implantación del PDC aparece reflejado el grupo que considera que la EF sirve para proporcionar momentos de relajación y diversión en un 4.2 %, lo cual no aparecía mencionado en 2013-14. Este porcentaje se reduce; de considerar que la EF sirve para liberar energías en un 3.5 %, de considerar que la EF sirve para promover estilos de vida activos y saludables en un 12 % y de considerar que la EF sirve para mejorar la condición física en un 7.5 %. Por el contrario que ocurre en que la EF sirve para aprender a tener buena conducta moral, que se incrementa un 6.6 %. Lo que nos indica que el alumnado concede más importancia en la EF a la promoción de aprendizajes o perfeccionamiento de las técnicas deportivas y a la proporción de momentos de relajación y diversión, ambas con un 29.2 %.

**Tabla 3.56.- Descriptivo “Para que crees que sirve la EF. (33)”**

		FRECUENCIA		PORCENTAJE		PORCENTAJE VÁLIDO		PORCENTAJE ACUMULADO	
		13-14	14-15	13-14	14-15	13-14	14-15	13-14	14-15
Válidos (Masculino)	Para liberar energías.	0	5	0	6,8	0	11,1	0	11,1
	Para promover el aprendizaje o el perfeccionamiento de las técnicas deportivas.	3	11	15,0	15,1	23,1	24,4	23,1	35,6
	Para promover estilos de vida activos y saludables.	5	14	25,0	19,2	38,5	31,1	61,5	66,7
	Para proporcionar momentos de relajación y diversión.	1	1	5,0	1,4	7,7	2,2	69,2	68,9
	Para mejorar la condición física.	4	14	20,0	19,2	30,8	31,1	100,0	
	Total	13	45	65,0	61,6	100,0			
Perdidos	N.C.	5	18	25,0	38,4				
	No tengo opinión.	2	10	10,0	24,7				
	Total	7	28	35	38,4				
Total		20	73	100,0					

En la tabla 3.57 se van a analizar los descriptivos, se refleja que ha habido un cambio en la opinión del alumnado femenino: tras dos años de implantación del PDC, el porcentaje se reduce; de considerar que la EF sirve para liberar energías en un 0.6%, de considerar que la EF sirve para promover estilos de vida activos y saludables en un 10.9% y de considerar que la EF sirve para proporcionar momentos de relajación o diversión en un 2.1%. Por lo contrario, ocurre en que la EF sirve para promover el aprendizaje o el perfeccionamiento de las técnicas deportivas, que se incrementa en un



10% y también en las que consideran que la EF sirve para mejorar la condición física que aumenta en un 3.6%.

**Tabla 3.57. –Descriptivo “Para que crees que sirve la educación física, femenino. (33)”**

		FRECUENCIA		PORCENTAJE		PORCENTAJE VÁLIDO		PORCENTAJE ACUMULADO	
		13-14	14-15	13-14	14-15	13-14	14-15	13-14	14-15
Válidos (Femenino)	Para liberar energías.	1	5	3,2	6,8	5,3	12,2	5,3	22,2
	Para promover el aprendizaje o el perfeccionamiento de las técnicas deportivas.	4	9	12,9	12,3	21,1	22,0	26,3	34,1
	Para promover estilos de vida activos y saludables.	10	9	32,3	12,3	52,6	22,0	78,9	56,1
	Para proporcionar momentos de relajación y diversión.	2	6	6,5	8,2	10,5	14,6	89,5	70,7
	Para mejorar la condición física.	2	12	6,5	16,4	10,5	29,3	100,0	
	Total	19	41	61,3	56,2	100,0			
Perdidos	N.C.	8	24	25,8	32,9				
	No tengo opinión.	4	7	12,9	9,6				
	Total	12	32	38,7	43,8				
Total		31	73	100,0					

## Capítulo IV. *Discusión*

A lo largo de este apartado, se van a presentar los diferentes datos obtenidos en las encuestas que se les pasaron a los estudiantes del centro I.E.S. Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña) de entre 1º y 4º ESO durante los cursos académicos 13-14 y 14-15, y para ello, los vamos a estructurar basándonos en los dos objetivos principales de este estudio. De esta forma, intentaremos dar una respuesta a cada uno de ellos y al mismo tiempo se compararan con los datos obtenidos por otras investigaciones con objetivos similares.

El estudio, tal y como se explica en el Capítulo II (Marco Metodológico) tiene dos objetivos principales, los cuales son:

- Describir el comportamiento y el pensamiento de los alumnos de la ESO hacia las dimensiones hábitos de vida, opinión y consideraciones hacia el centro educativo y la EF, del centro I.E.S. Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña) que aplicó un PDC durante los cursos 13-14 y 14-15, siempre considerando la variable práctica de actividad física y género
- Analizar la evolución de las dimensiones hábitos de vida, opinión y consideraciones hacia el centro educativo y la EF, del centro I.E.S. Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña) que aplicó un PDC durante los cursos 13-14 y 14-15, siempre considerando la variable práctica de actividad física y género

Antes de empezar con la materia de este apartado, se debe decir que este estudio es el primero que se dedica a comprobar la incidencia del plan de aplicación de la Xunta de Galicia, el Plan Proxecta y más concretamente el Proyecto Deportivo de Centro aprobado por la Consejería de Educación. Este estudio tiene un carácter longitudinal sobre un centro educativo, que en este caso se trata del I.E.S. Terra de Soneira (Vimianzo - A Coruña). El hecho de que sea el primero, hace que buscar bibliografía en cuanto al Proyecto Deportivo de Centro sea una tarea complicada, debido a que la información que podemos encontrar es escasa. Para ello, se va a recurrir a otros estudios sobre otros planes que se llevaran a cabo en otras comunidades autónomas o países, siempre y cuando tengan unos objetivos similares a nuestro estudio.

En esta investigación, uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta para seguir el primer objetivo de describir el comportamiento y el pensamiento de los alumnos de la ESO hacia las dimensiones hábitos de vida, opinión y consideraciones hacia el centro educativo y la EF, ha sido tener en cuenta las razones por las que los alumnos y alumnas practican de forma regular actividad física o deporte.

En cuanto a esta cuestión, los principales resultados obtenidos en este estudio son “porque quiero hacer algo que es bueno para mí”, pasando de un 85,70% a un 94,20%, “porque para mí es importante porque puedo encontrar nuevas amistades” descendió de un 87,50% a un 81,00%, “porque para mí es importante porque me da la posibilidad de esforzarme al máximo” el cual ascendió de un 66,70% a un 83,00%, “porque me gusta formar parte de un equipo” pasando de un 62,50% a un 76,30%, y por último otro ítem a destacar es “porque para mí es importante porque es apasionante” pasando de un 63,30% a un 72,30% en el curso 2014-2015.

Castillo y Balaguer (2001), en un estudio realizado con una muestra de 1.203 jóvenes adolescentes valencianos escolarizados entre 11 y 18 años, dividen los motivos de práctica deportiva en tres dimensiones las cuales son: motivos de aprobación social y de demostración de capacidad, motivos de salud y motivos de afiliación. De estas tres dimensiones, el motivo de salud es una de las razones más importantes, seguido por los motivos de afiliación, y por último, los motivos de aprobación social y demostración de capacidad. En el motivo salud, se refleja el ítem “mejorar mi salud” con un 80%; en el segundo motivo, tenemos el ítem diviértete con un 60%; y por último, solo el 8% de los estudiantes consideran muy importante el ítem “ganar” o “ser como una estrella del deporte”.

En otro estudio de Castillo y Balaguer (2000), con una muestra de 640 adolescentes escolarizados valencianos (232 chicas y 408 chicos) entre 11 y 18 años, obtienen unos resultados muy similares a los del estudio anteriormente mencionado. En primer lugar, más del 80% de los sujetos indicaron el motivo “mejorar mi salud” es muy importante para practicar deporte. En segundo lugar, los motivos de afiliación tales como “divertirme” con un 69% y “hacer nuevos amigos” con un 63% fueron considerados motivos muy importantes. En tercer, y último lugar, los motivos de aprobación social y de demostración de capacidad fueron considerados por menor porcentaje, considerando como motivo muy importantes “ser como una estrella” y “ganar” con un 12% y 10%, respectivamente.

Fraile y De Diego (2006), llevan a cabo un estudio que tiene como finalidad conocer los motivos de los escolares europeos de 12 años de edad para participar en el deporte escolar. Para ello contaron con una muestra total de 1.022 niños/as de diferentes países (España, Italia, Francia y Portugal) y con una proporción equivalente entre ambos sexos. De acuerdo con los autores, ellos opinan que en el caso de los escolares sus motivaciones para participar en el deporte escolar pueden verse modificadas a partir de la influencia de los padres educadores, los medios de comunicación, sus deseos de competir o pasarlo bien. En te estudio, una vez más, la mejora de la salud es el principal motivo para practicar deporte, seguido de la competición y del deseo de ganar y ser famoso en el deporte.

Otra de las cuestiones a destacar de este estudio, es sobre los aspectos que consideran el alumnado más conveniente realizar actividad física de forma regular se han obtenido unos resultados de los que es importante destacar que es conveniente porque “contribuye a mantener un buen estado de salud, control del peso” pasando de un 100% a un 92,8% en 2014-2015, porque “ayuda a aliviar la tensión, relaja y permite estar más concentrado” ascendiendo de un 79,20% a un 89%, porque “ayuda para promover el aprendizaje de las técnicas deportivas” pasando de un 72,30% en 2013-2014 a un 79,50%, porque “proporciona momentos de diversión, aventura y excitación” aumentando de un 57,40% a un 63,80%, y por último, porque “la competición es estimulante” con un aumento importante, ya que pasa de un 46,70% a un 65,10% en el curso 2014-15.

De acuerdo con el estudio del profesor Peiró et al. (1987) las principales razones para la práctica del deporte, que enmarcarían el interés por el mismo, serían la salud (42,7%), seguida de la diversión (35,4%) y de entrenamiento y competición (9%).

En esta misma línea, Hellín, Moreno y Rodríguez (2004), llevaron a cabo un estudio en la Región de Murcia con una muestra de 1107 sujetos de edades

comprendidas entre los 15 y 64 años. Continuamos en el primer puesto con la opinión de que la salud es la principal fuente para la práctica deportiva, llegando a un 81%, pero si este dato lo comparamos con el obtenido en este estudio, podemos observar que el porcentaje también es muy alto, llegando al 92,8%. En segundo lugar, con un 56%, la actividad físico-deportiva permite relacionarse con los demás.

También De Hoyo y Sañudo (2007), llevaron a cabo un estudio en relación a los motivos y hábitos de práctica de niños y niñas entre 12 y 16 años (156 sujetos, de los cuales 75 chicos y 81 chicas) de una zona rural de Sevilla, durante el curso 2005-2006. Los principales motivos por los que estos estudiantes realizan actividad física con cierta frecuencia son “porque me gusta y me divierto” con un 38% seguida de “por encontrarme con amigos” con un 19%.

En la pregunta sobre la persona o personas que más influyeron a la hora de empezar con la práctica de actividad física/deportiva, se destacan los siguientes resultados: “Nunca sentí ninguna influencia, comencé porque quise” siendo la opción con mayor porcentaje y que se mantuvo los dos cursos en un 33%, “comencé por mis padres” aumento de un 15,70% a un 29,10%, “por mis hermanos/as” disminuyendo de un 13,70% a un 11,40%, y finalmente, “por otros familiares” que se mantuvo alrededor del 13%. La opción de “comencé por profesores de educación física”, es una de las que menos porcentaje tiene, llegando al 8,20%.

Palou et al. (2005), en un estudio realizado en Mallorca sobre los hábitos de práctica deportiva, entrevistaron a 2.661 niños y niñas de entre 10 y 14 años a través de un cuestionario de elaboración propia. Los resultados muestran que el principal motivo por el cual se inician en algún deporte son “los amigos” con un 33,6%, seguido de la influencia de “los padres” con un 26,6% y de la influencia de “la escuela” con un 14,5%. Si comparamos estos datos con los obtenidos en nuestro estudio, podemos ver que la influencia de los padres es similar en ambas investigaciones. Se debe destacar que no se puede comparar el ítem de influencia del profesor de educación física con el de “la escuela”, en el caso de Palou et al., ya que no se especifica a que se refiere con este ítem, ya que se puede referir a todas las clases o profesores del centro.

Según el estudio de González (2005) sobre las actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar, obtienen una relación significativa entre la práctica regular de actividades físico-deportivas de los padres y la participación en actividades deportivas de las hijas fuera del horario escolar. Para sacar estos datos, contaron con una muestra de 654 padres y madres de alumnas de entre 8 y 18 años de una provincia de Bizkaia.

Moreno et al. (1996), opinan que “a mayor número de sesiones de Educación Física a la semana, el alumnado valora más la asignatura y al profesor, cree en la utilidad de la Educación Física para su futuro, se encuentra identificado con el profesorado y con la asignatura, considera que la organización de la asignatura concuerda con su forma de ver la Educación Física, y prefiere la práctica de actividades físicas frente a otras actividades, en comparación con los alumnos que reciben menos sesiones a la semana”. Esta opinión la podemos relacionar con nuestro estudio con la influencia del profesor de educación física.

Sobre la opinión que de los escolares acerca de para que creen que sirve la Educación Física, destacar que en el género masculino los niños creen que la E.F. sirve

“para promover estilos de vida activos y saludables” disminuyendo de un 25,0% en el curso 13-14 a un 19,20% y que la opción “para mejorar la condición física” es estable en los dos curso entorno al 20,0%. En el caso de las chicas, hay que destacar que el ítem más elegido fue “para promover estilos de vida activos y saludables”, pero que de un curso para otro tuvo una disminución importante ya que paso de un 32,3% a un 12,3%, sin embargo la opción “para promover el aprendizaje o el perfeccionamiento de las técnicas deportivas” en ambos curso se encuentra en el 12,0%.

En un estudio de Moreno y Hellín (2007), tiene como objetivo estudiar el interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física y cuenta con una muestra de 1.499 estudiantes de primer y segundo ciclo de ESO. En los resultados según la valoración de los contenidos y objetivos, la mayoría valora la “condición física y salud” como un contenido positivo cosa que no ocurre cuando la materia no se ha valorado positivamente. Por otro lado, se trata la actitud del profesor y del alumno, y se observa que a los alumnos que “les gusta mucho” la Educación Física, valoran positivamente al profesor de la materia.

Madrona y Jordan (2003), investigan los intereses por las materias que componen el currículum de Educación Primaria y el de Educación Secundaria Obligatoria, centrándose en el área de la Educación Física. Con respecto a los aprendizajes motrices adquiridos en esta materia, el 97,2% afirma entre “suficiente”, “bien”, “bastante” y “mucho” que el área atrae porque adquieren aprendizajes motrices. También denotan interés por el área porque les sirve de distracción y de ocio, pues así lo manifiestan el 96% de los estudiantes.

Para terminar este apartado, se destaca la última pregunta del cuestionario, que hace referencia a las actividades que realizan el alumnado durante el recreo con frecuencia. Por ejemplo, la opción más elegida es “hablar con mis compañeros” con un descenso del 82,40% al 69,60%, seguida de “realizo con frecuencia, jugar a algún deporte o practicar actividad física” aumentando de un 33,30% a un 53,80%, “voy a la biblioteca con frecuencia” manteniéndose en el 25% ambos cursos, “hablo por whatsapp o similares con frecuencia” estando estable entorno al 21% los dos cursos.

Abraldes y Argudo (2008), cuentan con un estudio en el cual tienen una muestra de 556 estudiante de 4º (259 sujetos) y 6º de Primaria (297 sujetos) y se llevó a cabo a través de un cuestionario de opinión. Entre los resultados se destaca que al 100% de la muestra les gusta jugar.

## Capítulo V. Conclusión

La última parte del trabajo consiste en sacar unas conclusiones del estudio, y para ello se van a recoger todas las variables que se analizaron y que han dado un cambio o diferencia estadísticamente significativa en el análisis de los resultados.

- En la cuestión de opinión sobre si consideran conveniente realizar actividad física o deporte de forma regular, se refleja un aumento general en los porcentajes de los ítems como “ayuda a aliviar la tensión, relaja y permite estar más concentrado”, “promueve el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas”..., por parte del alumnado.
- Sobre la cuestión que refleja sus influencias para comenzar a practicar actividad física o deporte existe un leve descenso en los porcentajes de los en los ítems analizados, como “nunca sintieron influencia”, “sus hermanos” , “otros familiares” , “recomendación médica”...
- Los alumnos que consideran importante el papel del profesor de Educación Física, como influencia para comenzar a practicar actividad física o deporte , ya que el porcentaje ha aumentado significativamente.
- En este estudio, no se han encontrado diferencias significativas entre los dos cursos consecutivos sobre la influencia de las amistades a la hora de comenzar una actividad o deporte, aunque esto no quiere decir que no exista una influencia de sus compañeros/as en la práctica deportiva.
- En la cuestión de carácter personal sobre si el alumnado se siente realizado/satisfecho durante la practica deportiva, podemos encontrar un descenso en los ítems “me siento satisfecho cuando consigo hacerlo mejor de lo que lo hacía antes” o “... cuando comprende la actividad”; por otro lado, podemos observar un ascenso en los porcentajes de los ítems “me siento satisfecho cuando los otros son capaces de hacerlo tan bien como yo” o “porque sus amistades practican ese deporte”.
- En cuanto al grado de socialización para practicar deporte, que se ve en ítems como “me gusta formar parte de un equipo”, “porque sus padres o hermanos quieren que participe” o “le gusta practicar con su familia”, se pueden observar porcentajes elevados, llegando al 94%, convirtiéndose en un razón de peso de este estudio. Otros ítems de esta cuestión han descendido levemente, pero aun así están en porcentajes del 81%, como en “puedo encontrar nuevas amistades”.
- En aquellas cuestiones relacionadas con la práctica deportiva por salud o entrenamiento, como pueden ser los ítems “proporciona momentos de diversión, aventura y excitación”, “es apasionante”, “relaja y permite estar más concentrado”,...se pude observar un aumento en los porcentajes de un año para otro.
- En las valoraciones de los alumnos y alumnas sobre la escuela y la educación física, se reflejan diferencias significativas en la mayoría de los ítems, llegando a porcentajes de 84% variables como “practicar juegos con pelota con técnica

correcta”, “jugar con distintos compañeros respetando la diversidad”, “conocer y experimentar con deportes diferentes”. Otro de los ítems con diferencia significativa, tiene un menor porcentaje, rondando el 61%, el cual es “desempeñar diferentes papeles en las actividades deportivas”.

- Sobre la opinión que tiene el alumnado sobre para que cree que sirve la Educación Física, se representan unos resultados curiosos. Por un lado, la opción “para mejorar la condición física” es la que tiene mayor porcentaje estable en los dos cursos, tanto en el 13-14 como en el 14-15, con un 20%. Sin embargo, la opción con mayor porcentaje del primer año por los chicos, la cual es “para promover estilos de vida activos y saludables”, con un 25% el primer año, en el segundo se refleja el mayor descenso de todas las opciones, pasando a un 19,2%. En las chicas esta opción también es la que más descenso sufrió y de forma más brusca, pasando de un 32,3% en el curso 13-14 a un 12,3% en el curso 14-15.
- Las opciones menos elegidas, coinciden entre ambos sexos, siendo la menos escogida “para liberar energía”, seguida de “para proporcionar momento de relajación”, con unos porcentajes que rondan entre el 0% y el %.
- Por último, en la cuestión relativa a las actividades que realizan los estudiantes en el recreo con frecuencia, se representa un gran descenso en el ítem “hablar con mis compañeros” pasando de un 82,40% al 69,60%. Por otro lado, el ítem con mayor ascenso, es “jugar a algún deporte o practicar actividad física” ya que en el curso 13-14 el porcentaje era de un 33,30% y el siguiente curso alcanzó el 53,80%. Las opciones menos elegidas son “ir a la biblioteca”, “hablar por Whatsapp o similares con frecuencia” o “escuchar música”, entre otros, y los porcentajes van desde el 7% al 25%.

## *Capítulo VI. Limitaciones del estudio*

A la hora de hacer esta investigación, primero se les facilitaron los cuestionarios a los centros que participan en el Plan Proxecta y previamente los datos que se obtuvieron se pasaron a una base de datos para poder ser analizados. Estos resultados se reflejaron en el apartado de análisis de los resultados, pero solamente se hace referencia a aquellos resultados que dieron una diferencia significativa entre los datos del momento 1 (curso 2013/2014) y los datos del momento 2 (curso 2014/2015). Al analizar aquellas variables que dieron solo una diferencia estadísticamente significativa, supone una limitación, ya que se ha dejado de analizar muchas otras variables que no dieron una diferencia significativa pero que muy probablemente, si ha habido una diferencia de un curso para otro después de la aplicación del Proyecto Deportivo de Centro (PDC).

El solo analizar aquellas variables que dieron una diferencia estadísticamente significativa entre ambos cursos, se debe al tipo de trabajo para el cual realizamos este estudio, que es el Trabajo Fin de Grado del grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte, con todo lo que conlleva según los créditos que tiene asignados esta asignatura, los cuales son 6. En un futuro, se podrían analizar aquellas variables que dieron una diferencia, pero que no llegó a ser significativa, y así poder profundizar en los objetivos que se plantearon para esta investigación, como son el de describir el comportamiento y el pensamiento de los alumnos de la ESO hacia las dimensiones hábitos de vida, opinión y consideraciones hacia el centro educativo y la EF y el de analizar la evolución de las dimensiones hábitos de vida, opinión y consideraciones hacia el centro educativo y la EF.



## Capítulo VII. Referencias Bibliográficas

- Abraldes, J.A; Argudo F.M. (2008). Utilización del recreo escolar por niños de 4º y 6º de Primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. Nº14, (pp. 88-91).
- Alcántara Moreno, G. (2008). La definición de la salud de la organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. *Redalyc*. 9 (1), 93-107. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>
- Bar-Or, O. (1987). A commentary ro children and fitness: a public health perspective. *Research Quarterly flr Exercise and Sport*, 58,304-307.
- Briceño-León, R. (2000). Bienestar, salud pública y cambio social. En Briceño- León, R., De Souza, M, y Coimbra, C. (Coords.). *Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales* (pp. 15-24). Río de Janeiro: Editora Fiocruz.
- Canguilhem, G. (1978) *Lo normal y lo patológico*. México: Siglo Veintiuno Editores.
- Cantera Garde, M.A. & Devís-Devís, J. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *Apunts Educació Física i Esports I* (67), 54-62. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=499>
- Carta Europea del Deporte (1992). Recomendación Nº R (92) 13 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre la Carta Europea del Deporte. Adoptada por el Comité de minis-tros el 24 de Septiembre de 1992.
- Casimiro Andújar, A.J.; Águila Soto, C.; Aartés Rodríguez, E.M. (1999): La aplicación de cuestionarios en la investigación sobre estilos de vida relacionados con la salud. En: Sáenz López-Buñuel, P.; Tierra Orta, J.; Díaz Trillo, M. (Coord.): *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*. Universidad de Huelva.

- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*. Nº 63, (pp. 22-29).
- Castillo, I. et al. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte* 16 (2), 201-210. Recuperado de: <http://www.rpd-online.com/article/view/13/13>
- Castillo, I. et al. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología dl Deporte*, 9 (1-2), 37-50.
- Chillón Garzón, P. et al. (2002). Actividad Física -Deportiva en escolares adolescentes. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 1 (3), (5-12)
- Cumbre de Río de Janeiro (1992). *Agenda 21*. Extraído de: <http://www.rolac.unep.mx/agenda21/esp/ag21inde.htm>
- De Hoyo, M. & Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 7 (26), 87-98.
- De la Cruz, J. (1989). Higiene de la actividad física en edad escolar. En J Rivas Serna (coord.). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*, (pp.61-80). Málaga: Unisport.
- Devís, J. & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: en la escuela y la educación física. *Revista de Psicología del deporte*. (4) 71-86. Recuperado de: <http://ddd.uab.cat/record/63165>

- Fraile, A. & De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, 64 (44), 85-109.
- Garita Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, ejercicio físico y el deporte. *MHSalud.3* (1), 1-16. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/318/266>
- González, A.M. et al. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5 (1-2), 173-195.
- Hellín, P; Moreno, J.A; Rodríguez, P.L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol. 4.
- Lei N°71 (Lei do deporte de Galicia). *Diario Oficial de Galicia*. Santiago de Compostela, 2 de Abril de 2012.
- Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) (Ley Orgánica 8/2013, 9 de diciembre). *Boletín Oficial del Estado*, n° 295, 2013, 10 diciembre. Extraído de: <https://www.boe.es/boe/dias/2013/12/10/pdfs/BOE-A-2013-12886.pdf>
- Lissavetzky, J. (2010). *Plan Integral para la actividad física y deporte*. (pp.25). Consejo Superior de Deportes
- López Miñarro, P.A. (2009). *La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna*” Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
- Madrona, P. G., & Jordan, O. R. C. (2003). Interés y valoración del área de Educación Física por padres y alumnos en la enseñanza obligatoria. *Revista de Educación*, (332), 327-355.

- Mariano, H; Ramos, M. y Fernández. A. *Salud y juventud*. Edita. Consejo de la juventud de España. 2001. ISBN. B4-921107-9-1, p. 5-8. Extraído de: [http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal\\_social/archives/cje0029.dir/cje0029.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/archives/cje0029.dir/cje0029.pdf)
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicación* 48 (1), 185-206.
- Méndez Solano, M.E. (2013). *Normas de evaluación para la mejora de los niveles de aptitud física de estudiantes universitarios del I.T.C.R.* (Tesis Doctoral). Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universitat de València.
- Moreno, J. A., & Hellín, M. G. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la educación física. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9(2). Extraído de: <http://redie.uabc.mx/vol9no2/contenido-moreno.html>
- Moreno, J.A., Rodríguez, P.L. & Gutierrez, M. (1996). Actitudes hacia la Educación Física: elaboración de un instrumento de medida. *Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio*. (pp. 507-5016). Guadalajara: Universidad de Alcalá.
- Mourelle Zas, 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). Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de la Coruña.
- Organización Mundial de la Salud (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de: [www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (1993). *Décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades CIE-10*. Washington D. C.: Autor.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado de: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/44441>

Palou, P; Ponseti, X; Gili, M; Borrás, P.A; Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts. Educación física y deportes*. Nº 81, (pp.5-11).

Peiró, J. M. (1987). *Estudio psicosocial de la demanda y uso de las instalaciones deportivas en la Comunidad Valenciana (I)*. Informe realizado para la Consejería de Cultura, Educación y Ciencia. Valencia.

Pérez Samaniego, V.M. (1999). *El cambio de las Actitudes hacia la Actividad Física relacionada con la Salud: una investigación con estudiantes de Magisterio especialistas en Educación Física*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.

Real Academia Española (Ed.). (2014). *Diccionario de la Lengua Española* (23ªed.). Madrid: Espasa Calpe.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva, Madrid.

Sánchez Bañuelos, F. (2004). *La actividad física orientada hacia la salud* (2ª Ed.). Madrid: Biblioteca nueva.

Tercedor, P. (1998). *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, España.


Ureña, F. (2000). Deporte escolar: Educación y salud. En: A.A.V.V.: *La Educación Olímpica*. Ayuntamiento de Murcia.

Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte* (1ª ed.). Barcelona: Paidotribo.




## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario para el alumnado sobre la educación Física, Salud y Estilo de Vida



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



UNIVERSIDADE DE VIGO

**CUESTIONARIO PARA O ALUMNADO SOBRE EDUCACIÓN FÍSICA, SAÚDE E ESTILO DE VIDA**

- Este cuestionario destínase a un estudo sobre a educación física, a saúde e o estilo de vida.
- A enquisa orixinal foi cuberta por milleiros de mozas(os) que estudan en países europeos e de América Latina.
- Pedímosche que respondas a estas cuestións. As túas respostas serán confidenciais.
- Ningunha resposta é boa ou mala, o que interesa é que respondas con sinceridade.
- Moitas grazas por cubrir a enquisa e por participar na nosa investigación.

**1. DATOS PERSOAIS**

Curso que estudas	1.º ESO	2.º ESO	3.º ESO	4.º ESO	1.º BAC
-------------------	---------	---------	---------	---------	---------

1. Sexo
 

Masculino	Feminino
-----------	----------
2. Peso e altura
 

Peso _____ kg	Altura _____ m
---------------	----------------
3. Data de nacemento
 

Día	Mes	Ano
___	/ ___	/ ___
4. Que estudos teñen teus pais:
 

	Pai	Nai
1. Estudos primarios		
2. Estudos secundarios		
3. Formación profesional		
4. Diplomado/licenciado		
5. Doutor		
5. Cal é profesión actual dos teus pais ou das persoas responsables de ti?
 

<b>Pai ou persoa de sexo masculino</b>	<b>Nai ou persoa de sexo feminino</b>
_____	_____
6. Teus pais, ou persoas responsables de ti, practican deporte?
 

	Pai	Nai
1. Nunca		
2. Unha vez de tempo en tempo ou unicamente durante as vacacións		
3. Unha vez por semana durante todo o ano		
4. Varias veces por semana durante todo o ano		
5. Non sei		

Páxina 1

## 2. HÁBITOS DE VIDA

7. Existen moitas formas diferentes de ocupar o tempo libre. Queremos descubrir as actividades que che parecen máis importantes e aquelas en que participas realmente, mira a listaxe e sinala nos cadrados a importancia que atribúes a cada actividade e aquelas que practicas cunha certa regularidade:

Actividades	Importancia		Practicas?	
	Si	Non	Si	Non
1. escoitar música				
2. Tocar un instrumento ou cantar				
3. Ver televisión ou vídeo				
4. Navegar por internet e ver series ou películas <i>on line</i>				
5. Saír con amigas(os)				
6. Pasar tempo coa miña parella				
7. Xogar a xogos de mesa				
8. Xogar a xogos de ordenador ou consola				
9. Ler (libros, revistas ou cómics)				
10. Practicar deporte, dirixido por un adestrador ou participar en competicións				
11. Asistir a acontecementos deportivos				
12. Facer os deberes e traballos suplementarios para a escola				
13. Asistir a clases particulares de reforzo fóra do horario escolar				
14. Ir bailar de noite				
15. Facer traballos manuais (fotografía, coser, pintar etc.)				
16. Pasar o tempo a soas (relaxado, soñando)				
17. Pasear ou ir de compras				
18. Ir ao cine, concertos, teatro				
19. Facer traballos de voluntariado ou sociais				
20. Colaborar nas tarefas domésticas				
21. Participar en actividades físicas organizadas por asociacións ou movementos xuvenís, escolas de baile etc. (atención: é diferente dun club deportivo)				
22. Visitar persoas coñecidas; asistir a reunións familiares				
23. Practicar un deporte ou actividade física non dirixida por un adestrador (saír a correr, andar en bicicleta, monopatín etc.)				
24. Falar por <i>Whatsapp</i> ou outra aplicación de mensaxería instantánea desde o teléfono móbil				
25. Traballar para gañar algún diñeiro.				

8. Como percorres habitualmente o traxecto desde a túa casa á escola e da escola á túa casa?

	Da casa á escola	Da escola á casa
1. A pé		
2. En bicicleta		
3. En transportes públicos		
4. En coche		

9. No caso de ir a pé ou en bicicleta, canto tempo tardas habitualmente en facer o traxecto desde a túa casa á escola e da escola á túa casa? (**se non é o teu caso, pasa á seguinte pregunta**)

	Da casa á escola	Da escola á casa
1. Menos de 10 minutos		
2. Entre 10- 20 minutos		
3. Entre 20- 30 minutos		
4. Máis de 30 minutos		



10.a) Fóra das horas de clase realizas actividades físico/deportivas **sen ser** en clubs ou asociacións, como por exemplo: pasear, correr, andar en bicicleta, nadar, xogar ao fútbol na rúa, xogar ao baloncesto no parque, xogar ao voleibol no xardín ou na praia etc.? (**Considera só as actividades que practicas cunha duración superior a 30 minutos por día**)

1. Nunca	
2. Menos dunha vez por semana	
3. Unha vez por semana	
4. 2 a 3 veces por semana	
5. 4 a 6 veces por semana	
6. Todos os días	

10.b). Se practicas habitualmente algunha destas actividades físico/deportivas, indica cuál é esa actividade:

R: \_\_\_\_\_

10.c). De acordo co que contestaches anteriormente (10a e 10b), canto tempo dirías que realizas este tipo de actividade física **cada semana** cunha intensidade moderada ou alta? (a punto de rematar suando ou cansado)

1. Aproximadamente ½ hora	
2. Aproximadamente 1 hora	
3. Aproximadamente 2 a 3 horas	
4. Aproximadamente 4 a 6 horas	
5. 7 horas ou máis	

11.a) Practicas algunha actividade físico/deportiva nun club ou colectivo **fóra da escola**, baixo a dirección dun(ha) profesor(a), adestrador(a), monitor(a), instrutor(a) etc.? (**Considera só as actividades que practicas cunha duración superior a 30 minutos por día**)

1. Nunca	
2. Menos dunha vez por semana	
3. Unha vez por semana	
4. 2 a 3 veces por semana	
5. 4 a 6 veces por semana	
6. Todos os días	

11.b) Se practicas algunha actividade indica cal ou cales son esas actividades:

\_\_\_\_\_

11.c) De acordo co que contestaches anteriormente (11a e 11b), canto tempo dirías que realizas este tipo de actividade física **cada semana** cunha intensidade moderada ou alta? (a punto de rematar suando ou cansado)

1. Aproximadamente ½ hora	
2. Aproximadamente 1 hora	
3. Aproximadamente 2 a 3 horas	
4. Aproximadamente 4 a 6 horas	
5. 7 horas ou máis	

12.a) Practicas algunha actividade físico/deportiva nun club ou colectivo **dentro da escola**, baixo a dirección dun(ha) profesor(a), adestrador(a), monitor(a), instrutor(a) etc.? (**Considera só as actividades que practicas cunha duración superior a 30 minutos por día**)

1. Nunca	
2. Menos dunha vez por semana	
3. Unha vez por semana	
4. 2 a 3 veces por semana	
5. 4 a 6 veces por semana	
6. Todos os días	

12.b) Se practicas algunha actividade indica cal ou cales son esas actividades:

\_\_\_\_\_

12.c) De acordo co que contestaches anteriormente (12a e 12b), canto tempo dirías que realizas este tipo de actividade física cada semana, incluíndo actividades de competición, cunha intensidade moderada ou alta? (a punto de rematar suando ou cansado)

1. Aproximadamente ½ hora	
2. Aproximadamente 1 hora	
3. Aproximadamente 2 a 3 horas	
4. Aproximadamente 4 a 6 horas	
5. 7 horas ou máis	

13.a) Se participas actualmente en competicións, indica o nome do ou dos deportes que practicas, di tamén a idade con que comezaches a competición:

Comecei a competición de \_\_\_\_\_ coa idade de \_\_\_\_\_ anos  
 Comecei a competición de \_\_\_\_\_ coa idade de \_\_\_\_\_ anos  
 Comecei a competición de \_\_\_\_\_ coa idade de \_\_\_\_\_ anos

13.b) Existen actividades deportivas que practicaras pero que xa abandonaches? Indica a idade con que comezaches/abandonaches a súa práctica:

Comecei a competición de \_\_\_\_\_ coa idade de \_\_\_\_\_ anos  
 Terminei coa idade de \_\_\_\_\_ anos

Comecei a competición de \_\_\_\_\_ coa idade de \_\_\_\_\_ anos  
 Terminei coa idade de \_\_\_\_\_ anos

Comecei a competición de \_\_\_\_\_ coa idade de \_\_\_\_\_ anos  
 Terminei coa idade de \_\_\_\_\_ anos

14. Consideras que a maioría das túas amizades:

1. Nunca practican actividades físico/deportivas	
2. Algunhas veces practican actividades físico/deportivas	
3. Normalmente practican actividades físico/deportivas	
4. Practican case todos os días actividades físico/deportivas	

15. Cando estás coas túas amizades, practicas algunha actividade físico/deportiva (no tempo libre, deporte escolar, vacacións, horas libres na escola etc.)?

1. Nunca	
2. Algunhas veces	
3. Normalmente	
4. Moitas veces	

16. A que hora, aproximadamente, vas normalmente para a cama e dormes?

Vas para Cama		Dormes	
1. Antes das 21 horas		1. 6 horas	
2. Ás 21 horas		2. 7 horas	
3. Ás 22 horas		3. 8 horas	
4. As 23 horas		4. 9 horas	
5. A media noite		5. 10 horas	
6. Á 1 da madrugada		6. 11 horas	
7. Despois da 1		7. Máis de 11	

17. Durante a semana, onde comes normalmente?

	Almorzo	Media mañá	Xantar	Merenda	Cea
1. Na casa					
2. No comedor da escola					
3. No bar da escola					
4. Na escola pero levo a comida da casa					
5. Nun café/restaurante					
6. Na rúa					
7. Non tomo					

18. Da listaxe que segue, indica a regularidade con que consumes os seguintes produtos:

	Máis dunha vez por día	Unha vez por día	Unha ou algunhas vezes por semana	Raramente ou nunca
1. Café				
2. Cervexa				
3. Bebidas alcohólicas (viño, mesturas)				
4. Coca-Cola / Refrescos				
5. Zumes de froita naturais				
6. Leite				
7. Doces (chocolates, caramelos, goma de mascar etc.)				
8. Bolos ou pastelería industrial				
9. Bolos ou pastelería caseira				
10. Hamburguesas, perritos quentes etc.				
11. Patacas fritas				
12. Carne				
13. Pescado				
14. Froita				
15. Pan				
16. Legumes, verduras e hortalizas				
17. Pizzas				
18. Pasta				

### 3. OPINIÓN

19. Que pensas do teu estado de saúde?

1. Non teño moi boa saúde	
2. Teño unha saúde normal	
3. Teño unha boa saúde	
4. Teño moi boa saúde	

20. Tomando como referencia a práctica de actividades físico/deportivas que realizas, como te clasificas?

1. Moi activa(o)	
2. Activa(o)	
3. Suficientemente activa(o)	
4. Pouco activa(o)	
5. Nada activa(o) ou sedentaria(o)	

21. Das seguintes afirmacións, cal é a que mellor describe a túa situación? Actualmente ...

1. ... non son moi activa(o) fisicamente e <b>non pretendo</b> cambiar nos próximos 6 meses	
2. ... non son moi activa(o) fisicamente, pero <b>estou pensando</b> en volverme máis activo(a) nos próximos meses	
3. ... non son moi activa(o) fisicamente, pero <b>estou determinado(a)</b> a volverme máis activo(a) nos próximos meses	
4. ... son bastante activa(o) fisicamente, pero apenas fixen nada nos últimos 6 meses	
5. ... son bastante activa(o) fisicamente desde hai máis de 6 meses	
6. Acostumaba a ser bastante activa(o) fisicamente desde hai un ano, pero nos últimos meses fun pouco activa(o)	
7. Non sei	

22. Escolle o cadrado que pareza representarte mellor na escala. Por exemplo, se tes o pelo máis claro que escuro coloca a cruz así:

Pelo claro						Pelo escuro
1. Teño boas calidades atléticas						Non teño boas calidades atléticas
2. Son lixeira(o) e elegante						Son de movementos torpes
3. Son áxil						Son descoordinada(o)
4. Estou en forma						Canso facilmente
5. Son rápida(o)						Son lenta(o)
6. Son forte						Son débil
7. Son valente						Son medrosa(o)
8. Estou moi delgada(o)						Son demasiado gorda(o)
9. Estou satisfeita(o) coa miña aparencia						Non estou satisfeita(o) coa miña aparencia

23. Que pensas sobre a práctica regular de actividades físico/deportivas?

1. Non me gusta nada	
2. Non me gusta moito	
3. Éme indiferente	
4. Gústame bastante	
5. Gústame moito	

24. Por cales destes aspectos (podes sinalar todos os que representen a túa forma de pensar) consideras conveniente realizar actividade física de forma regular?

	Importante	
	Si	No
1. Axuda a aliviar a tensión, relaxa e permite estar máis concentrado/a		
2. Para promover a aprendizaxe e perfeccionamento das técnicas deportivas		
3. Para adquirir unha boa conduta moral		
4. Contribúe a manter un bo estado de saúde, control del peso...		
5. Proporciona momentos de diversión, aventura, excitación		
6. É moi importante para socializarse con outras persoas		
7. É importante para estar en forma fisicamente		
8. A competición é estimulante		
9. Non teño opinión sobre isto		

25. Se practicas actividades físicas/deportivas, quen foi a persoa, ou persoas, que máis te influíron para comezar? Podes escoller varias:

1. Nunca sentín ningunha influencia, comecei porque quixen	
2. Meus pais	
3. Irmáns	
4. Outros familiares	
5. Profesoras(es) de Educación Física	
6. As miñas amizades	
7. A miña parella	
8. A/o médica(o) – recomendación médica	
9. A publicidade que promove o deporte e a actividade física	

26. Cando te sentes realizada(o)/satisfeita(o) contigo mesmo durante a práctica deportiva/actividade física? (para responder non é necesario que practiques deporte nun club deportivo, basta con que o fagas na rúa ou en calquera outro lugar con regularidade) **Se non practicas ningún deporte ou actividade físico/deportiva, pasa á seguinte pregunta.**

	Importancia	
	Si	Non
1. Cando son a(o) única(o) capaz de realizar una actividade		
2. Cando aprendo unha actividade nova e iso me anima a realizar máis		
3. Cando consigo facelo mellor que os meus compañeiros ou compañeiras		
4. Cando consigo facelo mellor do que o facía antes		
5. Cando os outros non son capaces de facelo tan ben coma min		
6. Cando aprendo a facer calquera cousa divertida		
7. Cando aprendo unha habilidade nova esforzándome moito		
8. Cando me esforzo realmente moito		
9. Cando marco máis puntos, goles...		
10. Cando son a mellor ou o mellor		
11. Cando sinto/comprendo ben unha actividade que aprendo		

Páxina 7

27. Propoñémosche unha listaxe de diferentes razóns para **practicar** deporte/actividade física regular. Indica o grao de importancia que lle atribúes a cada unha:

	Importancia	
	Si	Non
1. As miñas amizades practican ese deporte		
2. Desexo realizar unha carreira deportiva		
3. Gústame coñecer outras persoas		
4. Quero facer algo que é bo para min		
5. Gústame competir		
6. Quero estar en forma		
7. Permíteme relaxarme		
8. Divírtome practicando unha actividade ou exercicio físico		
9. Gústame formar parte dun equipo		
10. Os meus pais ou irmáns queren que participe		

	Importancia	
	Si	Non
11. Podo ter un corpo "en forma"		
12. Podo gañar diñeiro		
13. É apaixonante		
14. É fisicamente atraente		
15. Podo encontrar novas amizades		
16. Dáme a posibilidade de esforzarme ao máximo		
17. Á miña parella gústalle que practique deporte		
18. As(os) profesoras(es) de EF do meu colexio animame a practicar		
19. Gústame practicar coa miña familia		

28. Se **non practicas** ningún deporte, sinala unha ou varias razóns, ou dificultades que o expliquen:

1. Non teño tempo/ non o consigo compatibilizar con outras actividades de carácter social ou lúdico	
2. Incompatibilidade co estudo	
3. Non me gusta suar	
4. Non estou en forma	
5. Non teño habilidade	
6. Os outros son mellores	
7. Teño limitacións físicas	
8. Teño vergoña	
9. Dificultades económicas	
10. Meus pais non me deixan	
11. Hai cousas máis interesantes	
12. As miñas amizades non practican	
13. A miña familia non practica	

29. Se **abandonaches** un deporte/actividade física, sinala unha ou varias razóns, ou dificultades que o expliquen:

1. Non teño tempo/ non o consigo compatibilizar con outras actividades de carácter social ou lúdico	
2. Incompatibilidade co estudo	
3. Non estou en forma	
4. Non teño habilidade	
5. As(os) outra(os) son mellores	
6. Teño limitacións físicas	
7. Teño vergoña	
8. Dificultades económicas	
9. Meus pais non me deixan	
10. Hai cousas máis interesantes	
11. As miñas amizades non practican	
12. Abandono das(os) meus compañeiros(os) (quedo sen equipo)	
13. Falta de participación no xogo (moito tempo no banco)	
14. A miña familia non practica	

30. Sinala se lle atribúes importancia a cada acción:

	Importancia	
	Si	Non
1. Ser bo no maior número de materias posibles		
2. Ser bo no deporte		
3. Ser popular entre os meus compañeiros		
4. Ser popular entre as miñas compañeiras		
5. Ter bo aspecto		
6. Estar en forma		
7. Agradar aos meus profesores		
8. Que os meus pais estean satisfeitos comigo		
9. Que a miña parella estea contenta		

#### 4. VALORACIÓN DA ESCOLA E DA EDUCACIÓN FÍSICA

31. Que pensas da escola?

1. Non me gusta nada	
2. Non me gusta moito	
3. Éme indiferente	
4. Gústame bastante	
5. Gústame moito	

32. Que opinas sobre as clases de Educación Física?

1. Non me gustan nada	
2. Non me gustan moito	
3. Sonme indiferentes	
4. Gústame bastante	
5. Gústame moito	

33. Para que crees que serve a Educación Física? Escolle a máis importante para ti:

1. Para liberar as enerxías, para que os alumnos poidan estar máis atentos noutras materias	
2. Para promover no alumnado a aprendizaxe e o perfeccionamiento das técnicas deportivas	
3. Para que o alumnado aprenda a ter unha boa conduta moral	
4. Para promover no alumnado estilos de vida activos e saudables	
5. Para proporcionar ao alumnado momentos de relaxación e divertimento	
6. Para mellorar a condición física	
7. Non teño opinión	



34. Na seguinte lista están enumeradas distintas aprendizaxes que se poden adquirir a través da Educación Física. Sinala se lle atribúes importancia a cada unha delas:

	Importancia	
	Si	Non
1. Practicar xogos con pelota (ex. fútbol, baloncesto...) de forma tecnicamente correcta		
2. Xogar coas(os) distintas(os) compañeiras(os) (as/os mellores, as/os peores, sexo oposto ...) respectando a diversidade		
3. Organizar o noso propio adestramento		
4. Practicar deportes individuais de forma tecnicamente correcta		
5. Sentirme ben co meu corpo		
6. Exercitar o corpo		
7. Relacionar o exercicio físico e a saúde		
8. Desempeñar diferentes papeis nas actividades deportivas (adestrador, árbitro ...)		
9. Analizar reportaxes deportivas (na TV, radio, xornais)		
10. Coñecer e experimentar con outros deportes diferentes aos que preferimos.		
11. Aprender valores relacionados coa práctica do exercicio físico (xogo limpo, cooperación, respecto aos demais, esforzo, autoesixencia ...)		

35. Consideras que a oferta de actividade física en horario escolar do teu centro é suficiente?

1. Si	
2. Non	

36. Que pensas sobre a oferta de actividade física en horario escolar do teu centro?

1. Non me gusta nada	
2. Non me gusta moito	
3. Éme indiferente	
4. Gústame bastante	
5. Gústame moito	

37. Opinas que a oferta de actividade física en horario extraescolar do teu centro é suficiente?

1. Si	
2. Non	

38. Que pensas sobre a oferta de actividade física en horario extraescolar do teu centro?

1. Non me gusta nada	
2. Non me gusta moito	
3. Éme indiferente	
4. Gústame bastante	
5. Gústame moito	

39. Señala as actividades que realizas durante o recreo con frecuencia?

1. Falo coas(os) meus compañeiros(os)	
2. Xogo a algún deporte ou practico actividade física (brilé, baile, saltar á corda ...)	
3. Aproveito para facer as tarefas escolares pendentes	
4. escoito música	
5. Falo por <i>WhatsApp</i> ou similares coas miñas amizades	
6. Navego por internet no meu móbil o nunha aula do colexio	
7. Vou a biblioteca	

Grazas pola túa colaboración

# Análisis de las Competencias

---

Trabajo Fin de Grado

Tutor:

Miguel Ángel González Valeiro



FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA

**Iván Fontela García**

*Curso 2015/2016*

114

## Índice

<b>1. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS.....</b>	<b>116</b>
<b>2. COMPETENCIAS ADQUIRIDAS.....</b>	<b>118</b>
2.1. <i>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA TITULACIÓN</i> .....	118
2.2. <i>COMPETENCIAS TRANSVERSALES</i> .....	126
2.3. <i>COMPETENCIAS NUCLEARES</i> .....	134
<b>3. COMPETENCIAS NO ADQUIRIDAS .....</b>	<b>137</b>
<b>4. RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS.....</b>	<b>141</b>
<b>5. CONCLUSIÓN FINAL.....</b>	<b>143</b>

## 1. Análisis de las Competencias

Una vez realizada la investigación, debo de hacer una análisis de las competencias de la titulación, con la intención de hacer un recordatorio de aquellas competencias que he ido adquiriendo a lo largo de estos 4 años en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte y además especificar cuáles de ellas he utilizado en la elaboración del trabajo fin de grado (TFG). Las competencias de este grado, hoy en día, son 64 formando 3 grupos:

- Competencias *específicas* de la titulación que son 36 y se representan con la letra “A”.
- Competencias *transversales* que son 20 y se representan con la letra “B”.
- Competencias *nucleares* que son 8 y se representan la letra “C”.

Cada una de estas competencias, como ya he dicho, se han ido adquiriendo a lo largo del grado, o por lo menos hemos tenido la ocasión de adquirirlas, pero no todas las competencias fueron utilizadas para la elaboración de este trabajo fin de grado (TFG) y las que si se utilizaron, no han tenido el mismo grado de adquisición por parte del alumno.

Para una mayor visualización de todas las competencias, se va a presentar un cuadro resumen, en el que se dividen las competencias en tres grupos, los cuales fueron mencionados anteriormente, con el fin de visualizar mejor cada una de ellas. Además, se hará un análisis de aquellas competencias que si se utilizaron o se han trabajado en la elaboración de este trabajo y se puntuarán del 1 al 10, que representará el grado de adquisición de la misma, siendo el 1 el mínimo grado de adquisición y el 10 el máximo.

Para finalizar, se presentarán unos gráficos en los cuáles se podrá visualizar los porcentajes de adquisición de las competencias del grado acompañadas de una breve conclusión final.

**Tabla1. Esquema de las competencias subdivididas por grupos.**

ESPECÍFICAS	TRANSVERSALES	NUCLEARES
A1	B1	C1
A2	B2	C2
A3	B3	C3
A4	B4	C4
A5	B5	C5
A6	B6	C6
A7	B7	C7
A8	B8	C8
A9	B9	
A10	B10	
A11	B11	
A12	B12	
A13	B13	
A14	B14	
A15	B15	
A16	B16	
A17	B17	
A18	B18	
A19	B19	
A20	B20	
A21		
A22		
A23		
A24		
A25		
A26		
A27		
A28		
A29		
A30		
A31		
A32		
A33		
A34		
A35		
A36		

**Utilización de las competencias en el TFG**

Utilizadas

No utilizadas

## 2. Competencias adquiridas

En este apartado, se van a analizar todas aquellas competencias que se fueron adquiriendo y utilizado durante la realización del trabajo. Para ello, se van a organizar en tres sub-apartados, los cuales cada uno de ellos hace referencia a un tipo de competencia que se contemplan en el grado. En cada uno de estos puntos, se presentará una tabla con todas las competencias y posteriormente se hará un análisis de aquellas que se fueron adquiriendo (están marcadas en la tabla con negrita, cursiva y fondo azul)

### 2.1. Competencias específicas de la titulación

Competencias	Código
Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y entender los mismos en el desarrollo de la práctica del ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva	A1
Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de hombre y mujeres	A2
Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en las demás personas con las que se trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y su visibilidad con los discapacitados.	A3
<b><i>Conocer y comprender las bases que aportan la educación física y la formación de las personas</i></b>	<b>A4</b>
Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva	A5
Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respecto de los derechos humanos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos	A6
<b><i>Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad y las oportunidades</i></b>	<b>A7</b>
Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, etc.)	A8
<b><i>Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de programación didáctica del área de E. física, con la legislación vigente y al proyecto educativo de centro</i></b>	<b>A9</b>
<b><i>Conocer los distintos niveles de legislación educativa y aplicar los</i></b>	<b>A10</b>

<b><i>fundamentos básicos que se promueven en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de Educación Física en las etapas educativas</i></b>	
Obtener un conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física	A11
<b><i>Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñamiento en sí y a la función docente</i></b>	<b>A12</b>
Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro o fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora o departamental	A13
<b><i>Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, reeducación, recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género o discapacidad</i></b>	<b>A14</b>
Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de la conducta que puede utilizar un profesional de la Educación Física y el Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral	A15
Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y la salud, promoviendo la igualdad de derechos y las oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad	A16
Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derechos y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad	A17
Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo de la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género	A18
Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de los equipos de competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombre y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación de entrenador o deportista	A19
Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización de la salud del ocio.	A20
Diseñar, planificar y realizar actividades físicas o deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve o en otros del medio natural o con animales	A21
Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, de ser el caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte	A22
Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicio físico en los ámbitos de salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y sexo	A23



Diseñar, planificar y evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial	A24
Identificar y comprender los requisitos psicomotores y socio motores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género	A25
Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención	A26
Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de actividad física y salud y de entrenamiento deportivo reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes	A27
Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de actividad física saludable y del rendimiento deportivo	A28
<b><i>Identificar los riesgos para la salud que derivan de la práctica de actividad física insuficiente inadecuada en cualquier colectivo o grupos social</i></b>	<b>A29</b>
Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interventor en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, de ser necesario, primeros auxilios	A30
Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o del ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica	A31
Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de la actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando e evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos	A32
Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo o de la actividad física y salud	A33
Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos y porcentajes, asesorar e inspeccionar sobre la actividad física deportiva, instalaciones y programas deportivos	A34
<b><i>Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados</i></b>	<b>A35</b>
<b><i>Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información e imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y el deporte, como en el ejercicio profesional</i></b>	<b>A36</b>

# A4

*Conocer y comprender las bases que aportan la educación física y la formación de las personas*

Según iba haciendo mi TFG, fui buscando información que me hizo comprender que la educación física es imprescindible para un buen desarrollo de las personas y que se debe trabajar desde la infancia, no solo por aspectos relacionados con la salud, sino con la finalidad de mejorar la integración social del sujeto.

Esta competencia se va adquiriendo a lo largo de los 4 años pero no se le podría atribuir una materia en concreto, pero sí que se pueden destacar dos asignaturas. Una se cursa en primero, que es “Bases de la actividad física y el deporte”; y la otra se cursa en cuarto “Salud y calidad de vida II”.

**Grado de adquisición**

**8**

# A7

*Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad y las oportunidades*

Esta es una de las competencias clave en la elaboración de este trabajo, debido a que uno de los objetivos principales de la investigación es el estudio de los hábitos de actividad física de los jóvenes, con lo que he tenido que informar sobre la importancia de un estilo de vida saludable en el cual se incluye la actividad física a lo largo de la vida de un individuo.

Esta es una competencia que se fue adquiriendo en los dos últimos años de la carrera y que se trabajó en las materias “Salud y calidad de vida I” , “Fisiología del ejercicio II” y “Salud y calidad de vida II”.

**Grado de adquisición**

**9**

# A9

*Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de programación didáctica del área de E. física, con la legislación vigente y al proyecto educativo de centro*

**Esta competencia no la he adquirido tanto como otras, ya que no la tuve que trabajar de forma específica pero que si me es necesaria para poder entender y comprender el contexto educativo en el que nos encontramos a día de hoy y para ello he tenido que infórmame sobre propuestas curriculares de centros.**

**La adquisición de esta competencia se le atribuye a dos asignaturas, una de tercero que es “Proceso de enseñanza-aprendizaje” ;y a otra de cuarto “Planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje”**

**Grado de adquisición**

**4**

# A10

*Conocer los distintos niveles de legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que se promueven en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de Educación Física en las etapas educativas*

**Para la realización del TFG, tuve que mirar la actual ley de educación, más concretamente la que compete a la materia de educación física, ya que es necesaria para la elaboración del marco teórico de la investigación. Es de gran importancia adquirir esta competencia para poder actuar basándose en dicha ley.**

**Esta competencia se le atribuye de forma muy exclusiva a la asignatura que se cursa en cuarto “Planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje” y en mi caso en el “Practicum”; aunque en el primer año también se trabaje la ley en la asignatura de “Pedagogía de la actividad física y el deporte”. Es importante ser consciente de que la ley puede cambiar, como sucedió este año pasado, con lo que implica la necesidad de estar actualizado constantemente.**

**Grado de adquisición**

**8**

# A12

*Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función docente*

Para esta investigación, fue necesaria la recogida de datos a través de cuestionarios que posteriormente se introdujeron en una base de datos con la finalidad de obtener unos resultados después de aplicar las pruebas pertinentes. Es de gran importancia esta competencia para poder conocer los tipos de recogida de datos que existen según la información que se quiera recoger y el contexto en el cual se quiera aplicar. Si se tiene esta información, la recogida de datos será más precisa y dará lugar a una mayor calidad de la investigación

Esta es una competencia exclusiva de la materia de tercero que es “Metodologías de las investigación”.

**Grado de adquisición**

**5**

# A14

*Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, reeducación, recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género o discapacidad*

Para este TFG, tuve que desarrollar una evaluación técnico-científica sobre un programa que tiene la intención de fomentar la actividad física en el ámbito de la educación. La investigación que se está llevando a cabo, analiza el impacto de un Proyecto Deportivo de Centro sobre las opiniones de la educación física, pensamientos de los hábitos de vida, etc.

Esta competencia se le atribuye a una materia de tercero que es “Teoría y práctica del entrenamiento deportivo” y a otra cursada este último año del grado “Salud y calidad de vida II”.

**Grado de adquisición**

**7**

# A29

*Identificar los riesgos para la salud que derivan de la práctica de actividad física insuficiente inadecuada en cualquier colectivo o grupos social*

Esta es otra de las principales competencias de este TFG, ya que durante la realización del marco teórico, tuve que buscar información sobre los hábitos de vida de los estudiantes y los problemas de salud que vienen derivados por falta de actividad física. Este es una de las competencias que todos los alumnos/as de esta facultad deberían de adquirir con el fin de comprender la problemática que trae el no hacer práctica deportiva, indistintamente de la edad de los sujetos.

Esta competencia la he adquirido en tres asignaturas de tercero “Salud y calidad de vida I”, “Fisiología del ejercicio II” y “Teoría y práctica del entrenamiento”; y en dos asignaturas de cuarto “Salud y calidad de vida II” y “Practicum”.

**Grado de adquisición**

**8**

# A35

*Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados*

Es otra de las competencias fundamentales para la elaboración de este TFG ya que se trata de una investigación. Para la elaboración del mismo, me tuve que aprender los pasos del método científico, como pueden ser la obtención de los resultados hasta el análisis de los mismos y la discusión.

Esta competencia la he adquirido en las siguientes la asignatura de segundo “Aprendizaje y control motor”; en la asignatura de tercero “Metodología de la investigación”; y en dos asignaturas de cuarto “Salud y calidad de vida II” y “Practicum”.

**Grado de adquisición**

**8**

# A36

*Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información e imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y el deporte, como en el ejercicio profesional*

Según van pasando los años, la tecnología es cada vez más útil y necesaria, de ahí que sea una de las competencias que cada uno de los estudiantes de esta facultad deban de adquirir para poder aplicarlas en el mundo laboral, indistintamente del ámbito de trabajo al que se dediquen.

Esta competencia se adquiere en general a lo largo de los cuatro años de grado debido a la elaboración de trabajos para diferentes materias como por ejemplo en la materia de segundo “Biomecánica de la actividad física y del deporte”; pero las asignaturas que hacen más hincapié en este aspecto son la asignatura de tercero “Metodología de la investigación”; y la asignatura de cuarto “Tecnología de la actividad física y el deporte”.

<b>Grado de adquisición</b>	<b>8</b>
-----------------------------	----------

## 2.2. Competencias transversales

<b>Competencias</b>	<b>Código</b>
<i>Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje de las ciencias de la actividad física y el deporte</i>	<b>B1</b>
<i>Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte</i>	<b>B2</b>
<i>Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, ampliando el pensamiento crítico, lógico y creativo</i>	<b>B3</b>
Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo	B4
Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano	B5
Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional	B6
<b><i>Gestionar la información</i></b>	<b>B7</b>
Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos de ejercicios profesional	B8
<i>Comprender la literatura científica del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte en lengua inglesa u otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico</i>	<b>B9</b>
<i>Saber aplicar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) al ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte</i>	<b>B10</b>
Desarrollar competencias para la adaptación de las nuevas situaciones y resolución de problemas, y para aprendizaje autónomo	B11
<i>Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos</i>	<b>B12</b>
<i>Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y el cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente</i>	<b>B13</b>
<i>Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de la actividad física y el deporte en los ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud</i>	<b>B14</b>
<i>Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tiene para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respetos a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...)</i>	<b>B15</b>
<i>Dominar las habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte</i>	<b>B16</b>
<i>Promover y evaluar las actividades de ampliación curricular referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte</i>	<b>B17</b>
<i>Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión de centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa</i>	<b>B18</b>
Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso	B19
Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje	B20

autónomo y trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado

# B1

*Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje de las ciencias de la actividad física y el deporte*

Para realizar esta investigación de calidad y con un cierto prestigio, es necesaria una metodología además de una estrategia. Para poseer y conocer esta metodología, busqué información con el fin de mejorar la calidad de mi TFG.

Esta es una de las competencias que se trabajan a lo largo del grado, ya que es necesaria una metodología tanto para estudiar como para la elaboración de trabajos, pero aquellas materias que más hace hincapié son “Metodología de investigación en actividad física y deporte” de tercer curso del grado; y “Dirección y Gestión Deportiva” y “Planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje”, del último curso.

Grado de adquisición

5

# B2

*Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte*

En este caso, esta investigación es tiene como finalidad ver si el plan que se instauró funciona o no, y en caso de ser negativa su influencia, ahí tenemos un problema que debemos de resolver.

Una vez más, es otra competencia que se trabaja a lo largo del grado de forma transversal debido a que en todas las asignaturas nos van surgiendo pequeños contratiempos que debemos de ir saldando de la mejor forma posible con el fin de obtener una mejor calificación. Pero la asignatura de cuarto “Metodología de investigación en actividad física y deporte” puede ser una de las asignaturas que más nos ayude para este TFG, aunque si nos referimos al ámbito de la salud, las asignaturas serían: “Anatomía e cinesiología del movimiento humano”, “Actividad física saludable y calidad de vida I” y “Actividad física saludable y calidad de vida II”.

Grado de adquisición

8



# B3

*Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, ampliando el pensamiento crítico, lógico y creativo*

Este trabajo fin de grado, se hace de forma autónoma, con lo que tener iniciativa y un pensamiento crítico es algo muy necesario para poder hacerlo y llegar al éxito. Para poder ser crítico, tuve que buscar información sobre el tema de mi investigación para así poder contrastar mi conocimiento con lo que iba encontrando. Además esta competencia es necesaria para la el marco teórico, debido a la gran información que tenemos en la web y que debemos de escoger.

Esta es una de las competencias que se trabajan a lo largo del grado, ya que muchos de los trabajos los tenemos que hacer de forma individual y no diría ninguna asignatura en concreto, salvo el “Trabajo fin de grado”, por lo explicado anteriormente.

Grado de adquisición

5

# B7

*Gestionar la información*

Esta competencia está relacionado con la anterior, ya que se necesita un espíritu crítico para poder gestionar toda la información que tenemos con la finalidad de escoger aquella que nos sea más relevante para la elaboración de la discusión y del marco teórico.

La adquisición de esta competencia se trabaja a lo largo de toda la carrera, pero en la asignatura de cuarto “Dirección y gestión deportiva” se hace más hincapié para la consecución de la misma.

Grado de adquisición

8

# B9

*Comprender la literatura científica del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte en lengua inglesa u otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico*

Para la elaboración de la investigación, es necesaria la búsqueda de información, estando mucha de ella en una lengua extranjera, siendo el inglés la más utilizada. Por ello es necesario dominar esta lengua si quiero que mi investigación sea de calidad y tenga un cierto prestigio, porque si la información que busco es mala, mi trabajo será malo.

Esta es una de las competencias básicas que todos deberíamos de tener pero que no se trabaja de forma específica en ninguna materia. Ciertamente es que en muchas asignaturas nos mandan leer artículos científicos del ámbito de la actividad física y deporte en inglés con el fin de mejorar nuestra comprensión lectora en este idioma.

**Grado de adquisición**

**6**

# B10

*Saber aplicar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) al ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte*

Para esta investigación, fue necesaria la utilización de una base de datos en la cual se guardaron todos los datos de los cuestionarios y que me hicieron ver la gran utilidad e importancia que tiene el dominio de este tipo de herramientas y la importancia que tiene saber que pruebas se han de aplicar para poder obtener los resultados de una investigación científica. Además de la utilización de diferentes programas para la creación y edición de texto y de presentación.

Esta competencia se adquiere en general a lo largo de los cuatro años de grado debido a la elaboración de trabajos para diferentes materias como por ejemplo en la materia de segundo “Biomecánica de la actividad física y del deporte”; pero las asignaturas que hacen más hincapié en este aspecto son la asignatura de tercero “Metodología de la investigación”; y la asignatura de cuarto “Tecnología de la actividad física y el deporte”.

**Grado de adquisición**

**8**

# B12

*Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos*

**Esta es una competencia necesaria para la elaboración del TFG, ya que el tener unos principios éticos son fundamentales para hacer un buen ejercicio profesional, que en este caso es este trabajo.**

**Esta es una competencia que se trabaja de forma transversal a lo largo de la carrera y que se debería hacer un poco más de hincapié en ella para poder llegar a ser unos profesionales excelentes.**

<b>Grado de adquisición</b>	<b>4</b>
-----------------------------	----------

# B13

*Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y el cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente*

**Es otra de las competencias fundamentales para la elaboración de este TFG ya que se trata de una investigación. Para la elaboración del mismo, me tuve que aprender los pasos del método científico y que metodología usar para obtener unos resultados fiables y poder analizarlos, con la intención de hacer una conclusión.**

**Esta es una de las competencias que se trabajan a lo largo del grado, ya que es necesaria una metodología tanto para estudiar como para la elaboración de trabajos, pero aquellas materias que más hace hincapié son “Metodología de investigación en actividad física y deporte” de tercer curso del grado; y “Dirección y Gestión Deportiva” y “Planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje”, del último curso.**

<b>Grado de adquisición</b>	<b>7</b>
-----------------------------	----------

# B14

*Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de la actividad física y el deporte en los ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud*

Esta competencia la he trabajado de forma más profunda en el ámbito de la educación debido a mi Practicum y me es necesaria para poder entender y comprender el contexto educativo en el que nos encontramos a día de hoy y para ello he tenido que infórmame sobre propuestas curriculares de centros y mirarme la actual ley de educación.

La adquisición de esta competencia se le atribuye a tres asignaturas, una de tercero que es “Proceso de enseñanza-aprendizaje”; y a otras dos de cuarto “Planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje” y “Practicum”.

**Grado de adquisición**

**8**

# B15

*Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tiene para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respetos a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...)*

Esta competencia es necesaria para la elaboración de mi trabajo ya que en él, se hablan de hábitos, dentro de los cuales se pueden meter los hábitos sociales y los valores democráticos.

Esta es una competencia que se trabaja de forma transversal a lo largo de la carrera y que no se le puede atribuir a una sola asignatura ya que los valores se trabajan día a día.

**Grado de adquisición**

**8**

# B16

*Dominar las habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte*

La comunicación, bien sea verbal o no verbal, es importante para mi trabajo, ya que tendré que exponerlo y defenderlo delante de un jurado. Por ello, es importante controlar toda aquella comunicación que no sea verbal, ya que esta puede expresar muchas cosas sin necesidad de que digamos nada.

Esta es otra competencia que se trabaja de forma transversal a lo largo de la carrera y que no se le puede atribuir a una sola asignatura pero que si estaría bien que nos formáramos un poco más en esta competencia por la gran importancia que tiene. Ya que de lo que digamos o hagamos puede depender nuestro futuro.

Grado de adquisición	6
----------------------	---

# B17

*Promover y evaluar las actividades de ampliación curricular referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte*

Esta es una de las competencias clave en la elaboración de este trabajo, debido a que uno de los objetivos principales de la investigación es el estudio de los hábitos de actividad física de los jóvenes, con lo que he tenido que informar sobre la importancia de un estilo de vida saludable en el cual se incluye la actividad física a lo largo de la vida del individuo.

Esta es una competencia que se fue adquiriendo en los dos últimos años de la carrera y que se trabajó en las materias “Salud y calidad de vida I”, “Fisiología del ejercicio II” y “Salud y calidad de vida II”.

Grado de adquisición	7
----------------------	---

# B18

*Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión de centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa*

**Para poder realizar esta investigación, tuve que buscar información con respecto a la actividad física en la actualidad, y para ello busqué estadísticas y datos de las encuestas nacionales para poder compararlas con el sistema educativo y la actividad física.**

**Esta es una de las competencias que se trabajan a lo largo del grado, pero aquellas dos materias que más hace hincapié son “Pedagogía de la actividad física y el deporte” de primer curso del grado; y “Planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje”, del último curso.**

<b>Grado de adquisición</b>	<b>7</b>
-----------------------------	----------

### 2.3. Competencias nucleares

<u>Competencias</u>	<u>Código</u>
<i>Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma</i>	C1
<i>Dominar la expresión y comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero</i>	C2
<i>Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de la vida</i>	C3
<i>Desenvolverse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar los problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común</i>	C4
<i>Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras</i>	C5
<i>Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que enfrentarse</i>	C6
<i>Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida</i>	C7
<i>Valorar la importancia que tiene una investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad</i>	C8

<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 20px;">C2</div> <div> <p><i>Dominar la expresión y comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero</i></p> </div> </div>	
<p>Según pasan los años, es más importante el dominio de lengua extranjeras, sobre todo el inglés, y es fundamental para buscar información para el marco teórico y para la discusión, ya que todas las publicaciones de calidad están en este idioma, aunque estén hechas por gente la cual su lengua materna sea otra distinta.</p> <p>Esta es una de las competencias básicas que todos deberíamos de tener pero que no se trabaja de forma específica en ninguna materia. Ciertamente es que en muchas asignaturas nos mandan leer artículos en inglés con el fin de mejorar nuestra comprensión lectora en este idioma.</p>	
<b>Grado de adquisición</b>	<b>3</b>

## C3

*Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de la vida*

Para esta investigación, fue necesaria la utilización de una base de datos en la cual se guardaron todos los datos de los cuestionarios y que me hicieron ver la gran utilidad e importancia que tiene el dominio de este tipo de herramientas y la importancia que tiene saber que pruebas se han de aplicar para poder obtener los resultados de una investigación científica.

Esta competencia se adquiere en general a los largo de los cuatro años de grado debido a la elaboración de trabajos para diferentes materias como por ejemplo en la materia de segundo “Biomecánica de la actividad física y del deporte”; pero las asignaturas que hacen más hincapié en este aspecto son la asignatura de tercero “Metodología de la investigación”; y la asignatura de cuarto “Tecnología de la actividad física y el deporte”.

**Grado de adquisición**

**8**

## C7

*Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida*

Esta competencia se puede relacionar con la competencia C2 en lo que se refiere el aprendizaje a lo largo de la vida. Según iba cursando el grado y más concretamente la investigación para el TFG, me he dado de cuenta de la gran importancia que tiene el aprendizaje de forma continuada a lo largo del tiempo, con lo que asistí a seminarios, cursos, charlas, etc. para seguir formándome como profesional.

Esta es otra de las competencias que no se trabajan de forma específica en ninguna de las asignaturas pero que a la vez, todas nos ayudan a aumentar nuestros conocimientos según fueron pasando estos cuatro años, con el fin de llegar a ser unos buenos profesionales.

**Grado de adquisición**

**7**



# C8

*Valorar la importancia que tiene una investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad*

**Esta es otra de las competencias clave para la elaboración de la investigación de mi TFG, ya que es importante tener en cuenta el avance dentro de la sociedad y posibles aplicaciones futuras.**

**Esta competencia la he adquirido en la asignatura de segundo “Aprendizaje y control motor”; y en las asignaturas de cuarto “Salud y calidad de vida II”, “Metodología de la investigación” y “Practicum”**

<b>Grado de adquisición</b>	<b>8</b>
-----------------------------	----------

### 3. Competencias no adquiridas

Después de analizar cada una de las competencias adquiridas y utilizadas en la elaboración del Trabajo Fin de Grado, hay que comentar aquellas competencias que no han sido utilizadas durante en la elaboración del mismo. Se debe destacar, que en la lista de no adquiridas, se pueden encontrar alguna que otra competencia que si se pudo utilizar durante algún momento puntual, pero que no forma parte del trabajo diario que este estudio conlleva, por eso se han metido en este apartado.

Para el análisis de aquellas competencias no adquiridas, se va a utilizar la misma estructura que en las adquiridas, con lo que se van a dividir en 3 grupos.

En primer lugar, se refleja una lista del grupo de competencias *específicas* de la titulación representadas con la letra “A” y posteriormente un breve comentario sobre las mismas.

A1 *“Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y entender los mismos en el desarrollo de la práctica del ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.”*

A2 *“Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de hombre y mujeres.”*

A3 *“Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en las demás personas con las que se trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y su visibilidad con los discapacitados.”*

A5 *“Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.”*

A6 *“Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respecto de los derechos humanos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.”*

A8 *“Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, etc.).”*

A11 *“Obtener un conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.”*

A13 *“Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro o fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora o departamental.”*

A15 *“Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de la conducta que puede utilizar un profesional de la Educación Física y el Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.”*

A16 *“Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y la salud, promoviendo la igualdad de derechos y las oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.”*

A17 *“Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derechos y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.”*

A18 *“Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo de la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.”*

A19 *“Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de los equipos de competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombre y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación de entrenador o deportista.”*

A20 *“Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización de la salud del ocio.”*

A21 *“Diseñar, planificar y realizar actividades físicas o deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve o en otros del medio natural o con animales.”*

A22 *“Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, de ser el caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.”*

A23 *“Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicio físico en los ámbitos de salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y sexo.”*

A24 *“Diseñar, planificar y evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.”*

A25 *“Identificar y comprender los requisitos psicomotores y socio motores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.”*

A26 *“Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.”*

A27 *“Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de actividad física y salud y de entrenamiento deportivo reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.”*

A28 *“Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de actividad física saludable y del rendimiento deportivo.”*

A30 *“Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interventor en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, de ser necesario, primeros auxilios.”*

A31 *“Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o del ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica.”*

A32 *“Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de la actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando e evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.”*

A33 *“Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo o de la actividad física y salud.”*

A34 *“Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos y porcentajes, asesorar e inspeccionar sobre la actividad física deportiva, instalaciones y programas deportivos.”*

Esta lista de competencias del primer bloque, no se han utilizado en la elaboración del TFG, ya que este estudio trata temas relacionados con la actividad física y la salud en un entorno escolar, y esta lista hace referencia a temas relacionados con la gestión deportiva y el rendimiento.

En segundo lugar, se refleja varias listas, del grupo de competencias **transversales** representadas con la letra “B” y posteriormente un breve comentario sobre las mismas.

B4 *“Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.”*

B5 *“Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.”*

B6 *“Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.”*

A pesar de que este trabajo tiene partes que se han realizado en grupo, yo personalmente no he desarrollado habilidades de liderazgo o dinamizar grupos durante este estudio.

B8 *“Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos de ejercicios profesional.”*

B11 *“Desarrollar competencias para la adaptación de las nuevas situaciones y resolución de problemas, y para aprendizaje autónomo.”*

Durante la realización de este estudio, es cierto que aparecieron algunos problemas o contratiempos, pero no considero que sea una competencia fundamental a la hora de realizarlo.

B19 *“Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.”*

A pesar de que la responsabilidad y el compromiso es necesario para la elaboración de esta investigación, no creo que sea una de las competencias fundamentales de este trabajo.

En tercer, y último lugar, se refleja una lista, del grupo de competencias **nucleares** representadas con la letra “C” y posteriormente un breve comentario sobre las mismas.

C1 *“Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.”*

C4 *“Desenvolverse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar los problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común”*

C5 *“Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras”*

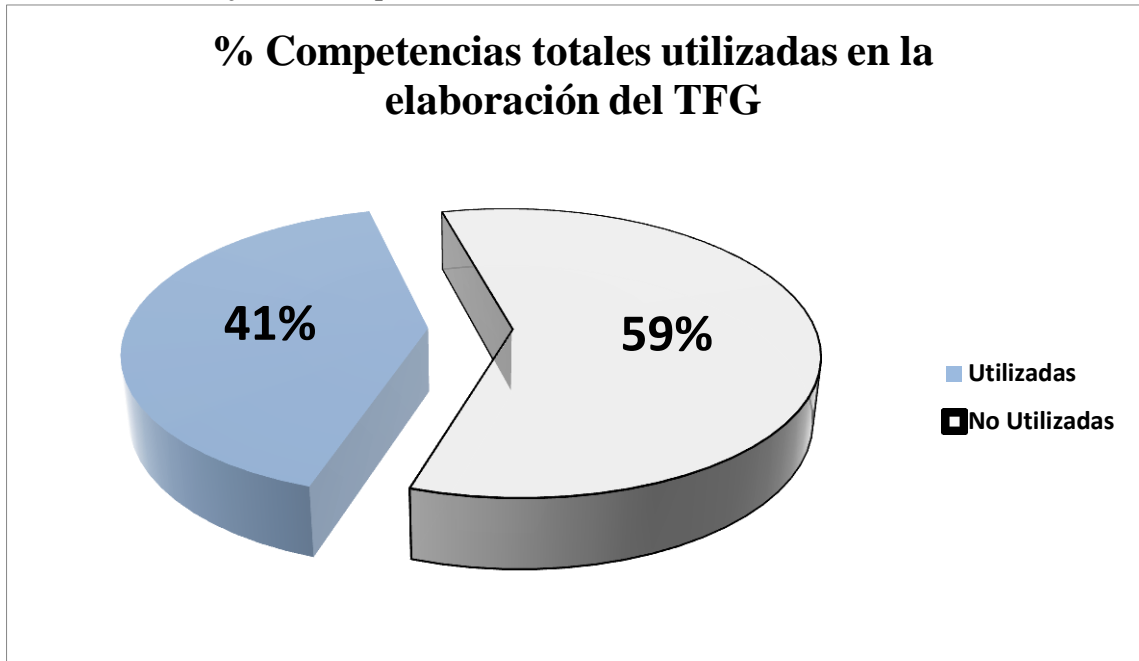
C6 *“Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que enfrentarse”*

Cada una de estas competencias, no tienen relación alguna con el trabajo que se ha llevado a cabo durante la realización del mismo, por ello están en esta apartado de competencias no adquiridas.

#### 4. Resultados del análisis de las competencias

Para la presentación de los resultados, sobre el análisis de las competencias, se utilizarán gráficos circulares en los que aparecerán los porcentajes de las competencias utilizadas y de las competencias que no se han utilizado para la elaboración del TFG. Para ello, se van a exponer cuatro gráficos en los cuales se van a representar el porcentaje total de las competencias utilizadas y los porcentajes según los bloques de las competencias.

**Gráfico 1. Porcentaje de las competencias totales utilizadas en la elaboración del TFG**



**Gráfico 2. Porcentaje de las competencias específicas de la titulación utilizadas en la elaboración del TFG**

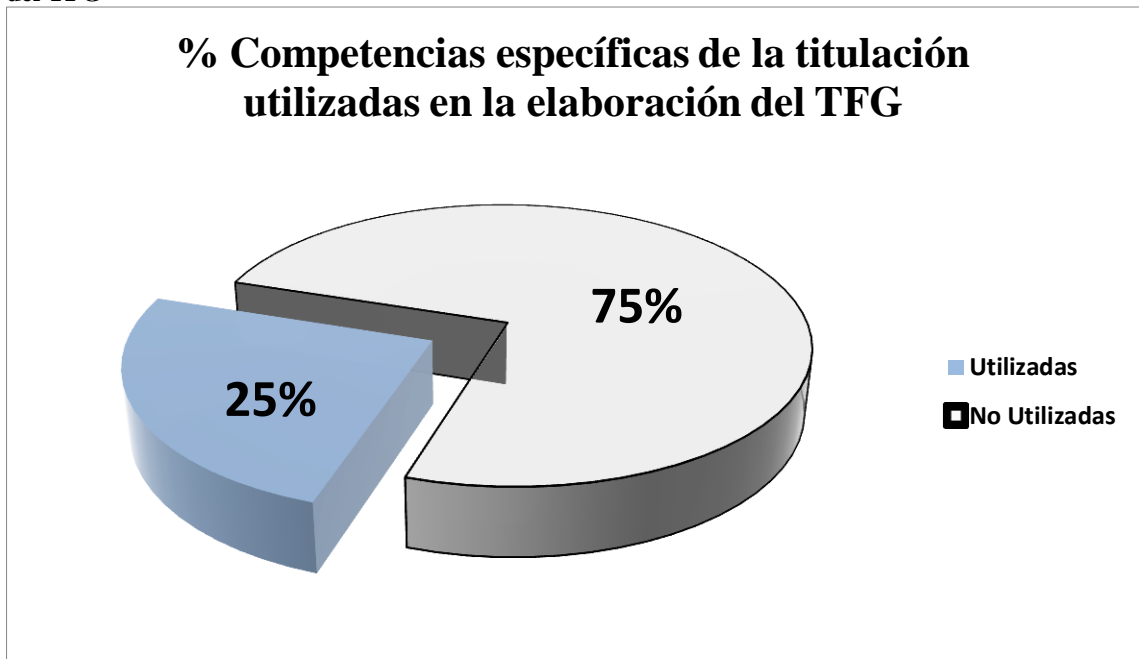


Gráfico 3. Porcentaje de las competencias transversales utilizadas en la elaboración del TFG

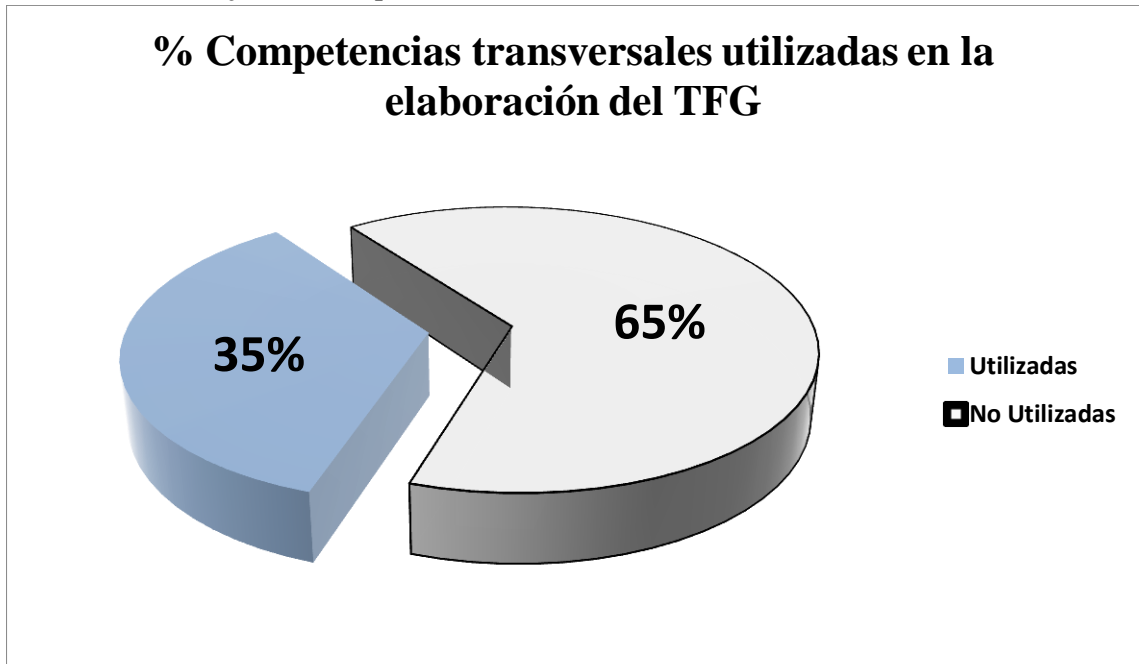
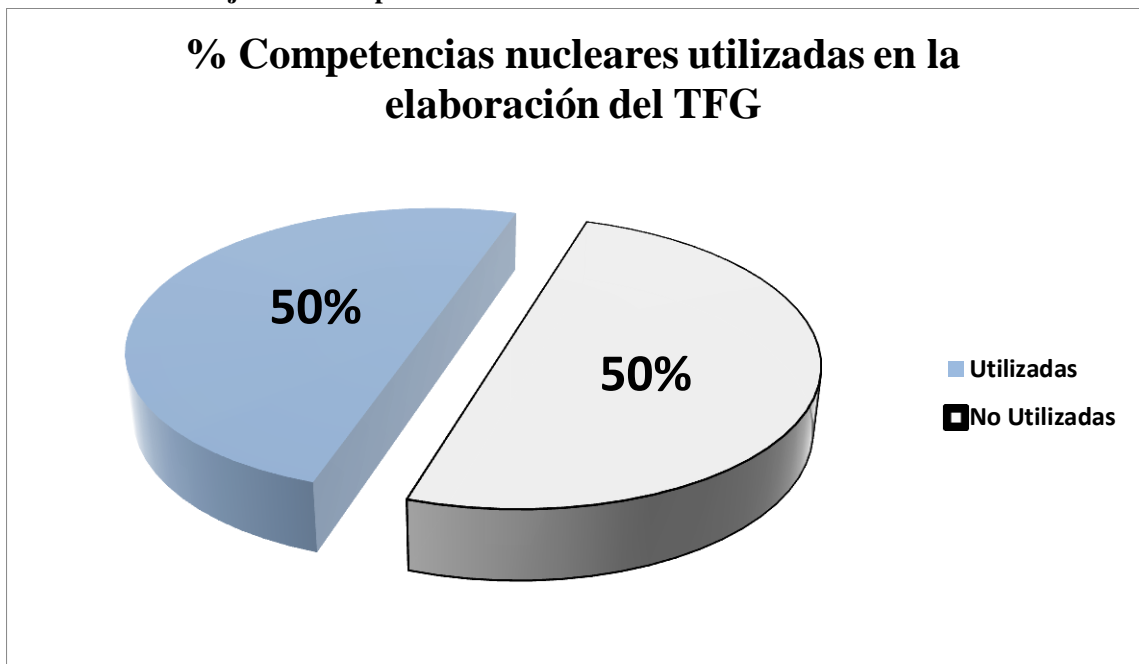


Gráfico 4. Porcentaje de las competencias nucleares utilizadas en la elaboración del TFG



## 5. Conclusión Final

Durante estos cuatro años en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte, todo el profesorado intentó de una forma u otra que el alumnado adquiriera el mayor número de competencias posibles con el fin de formar a futuros profesionales en este sector, el del deporte.

Cierto es, que no todos los estudiantes de este grado acaban adquiriendo todas las competencias, pero en mi caso, creo que si adquirí todas las competencias necesarias y útiles para la elaboración de mi TFG y para mi futuro profesional, en menor o mayor medida. Algunas de las competencias, se podrían adquirir de una forma más profunda, ya que van a tener un papel de gran importancia en nuestro futuro laboral, pero eso va a ser un trabajo que nos toque desarrollar a los alumnos que realmente quieran llegar a ser buenos profesionales.

Algunas de estas competencias que se podrían adquirir o desarrollar de una forma más profunda, por ejemplo, son aquellas relacionadas con una lengua extranjera como las competencias B9 y C2, por su gran importancia a la hora de buscar o publicar artículos científicos; o las competencias B10, C3 y C6, que son aquellas relacionadas con la tecnología y que cada vez están más presentes en nuestro ámbito; y por último, pero no menos importante, la competencia C2, que está relacionada con la expresión verbal y no verbal y que realmente es importante tanto para exponer trabajos o proyectos como para hablar con un/a profesor/a.

Las competencias expuestas en el párrafo anterior, son las unas de las más importantes para mi futuro, ya que cualquiera de ellas es importante para el ámbito de la educación. Con esto no quiero decir que las demás competencias no me sean útiles, pero sí que estas son las que llevo un poco menos adquiridas y que realmente me gustaría llevarlas totalmente integradas para llegar a ser un buen docente.

Como conclusión, creó que las competencias propuestas para este grado son las acertadas y que si durante estos cuatro años de carrera uno se compromete, es posible que el alumnado salga de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte siendo un buen profesional y con todas las competencias adquiridas, indistintamente al sector al que te vayas a dedicar en un futuro.