

Propósitos de la Educación Física en Educación Secundaria: revisión bibliográfica

Purposes of Physical Education in Secondary Education: a bibliographic review

*Óscar Romero-Chouza, **Joaquín Lago-Ballesteros, *Belén Toja-Reboredo, *Miguel González-Valeiro

* Universidade da Coruña (España), **Universidade de Santiago de Compostela (España)

Resumen. El principal objetivo de este trabajo fue llevar a cabo una revisión de la literatura para conocer cuáles son los objetivos y finalidades de la asignatura de Educación Física (EF) en el currículo escolar de Educación Secundaria. Se llevó a cabo una revisión sistemática a través del proceso PRISMA desde el año 2014 hasta mayo del 2020 (inclusive) en las bases de datos Web of Science, Scopus, ERIC y SPORTDiscus, empleando los términos «physical education», «purpose OR role» y «high school». Se seleccionaron un total de 38 artículos que cumplen todos los requisitos requeridos para su inclusión. Los artículos para la revisión fueron seleccionados bajo los criterios: (a) escritos en español, inglés o portugués; (b) publicados en una peer-reviewed journal; (c) que incluyesen como participantes a alumnado entre 12 y 16 años, profesorado o progenitores. Los resultados mostraron que en la mayoría de los estudios el principal objetivo de la EF era la categoría referida a la promoción de estilos de vida saludable (20); también se encontraron un buen número de estudios relacionados con la promoción del gusto por las actividades físicas (10) y del aprendizaje relacionado con la salud y el deporte (9). Las categorías con menos presencia fueron la promoción de la aptitud física (5), fines educativos generales (5) y promover la catarsis (3). La aplicación de los conocimientos actuales en la formación inicial y continua de los docentes, además de los currículos educativos, permitiría alinear la práctica con los modelos ecológicos que promueven estilos de vida saludables y activos.

Palabras clave: adolescentes, currículo, educación motriz; finalidades; objetivos.

Abstract. This paper aimed to carry out a literature review about the objectives and purposes of physical education (PE) in the school curricula of secondary education. It was conducted a systematic review process using the PRISMA protocol from 2014 to May 2020 (included) in the databases Web of Science, Scopus, ERIC and SPORTDiscus, using the terms «physical education», «purpose OR role» and «high school». As a result, a total of 38 items were selected that met all the requirements for inclusion. The articles for the review were selected under the criteria: (a) written in Spanish, English, or Portuguese; (b) published in a peer-reviewed journal; (c) to include students between 12 and 16 years old, teachers or parents as participants. The results showed how most of the studies propose the category referred to the promotion of healthy lifestyles as the main objective of PE (20); there were also several studies related to the promotion of the like for physical activities (10) and promotion of health and sport-related learning (9), as well as the integral formation of the individual through PE, inside the general education aims category. The categories with less presence were the promotion of physical fitness (5), the general education aims (5) and category of promoting catharsis (3). The application of current knowledge in the initial and in-service training of teachers, in addition to educational curricula, would make it possible to align practice with ecological models that promote healthy and active lifestyles.

Key words: adolescents; curriculum; goal; motor education; purposes; objectives.

Introducción

Los beneficios que reporta para la salud la práctica regular de actividad física (AF) están perfectamente documentados (OMS, 2018a). Se recomienda que los niños y adolescentes (entre 5 y 17 años) lleven a cabo una práctica diaria de AF entre moderada y vigorosa de 60 minutos, aunque un mayor tiempo de práctica ofrece beneficios adicionales para la salud (OMS, 2010). Sin embargo, los bajos niveles de AF son una realidad en

todas las franjas de edad, pero especialmente entre los adolescentes de entre 11 y 17 años, donde solo el 24% (32% niños y 17% niñas) alcanza las recomendaciones descritas anteriormente (OMS, 2018b). Esto nos hace estar ante una difícil situación, puesto que investigaciones como las de Malina (2014) y Telama, Yang, Leskinen, Kankaanpää, Hirvensalo, Tammelin & Raitakari (2014), pusieron de manifiesto que los hábitos que se adquieren en edades tempranas del ciclo vital tienden a consolidarse en la edad adulta.

Muchos de los gobiernos occidentales han desarrollado políticas escolares encaminadas a la promoción de estilos de vida activos entre la juventud (Fox, Cooper,

& McKenna, 2004; Kaphingst, French & Story, 2006; Trost, 2004), y en muchas de ellas se ha otorgado un papel central a la Educación Física (EF), siendo una de las medidas más destacables al respecto, la introducción de reformas en el currículo que sitúan a la promoción de una condición física saludable y de estilos de vida activos entre los principales objetivos de la EF escolar (Hardman, 2008). En este ámbito, las aportaciones de Sallis & McKenzie (1991), supusieron un punto de inflexión en la visión sobre el rol de la EF escolar, donde hasta entonces predominaba una concepción más orientada hacia el deporte de rendimiento. Estos autores, conscientes de los bajos niveles de AF del alumnado y los problemas que esta acarrea, plantearon que la EF debía abordar dos objetivos relacionados con la salud de los jóvenes y adolescentes: (a) preparar a estos para un estilo de vida activo en la edad adulta y (b) proveer oportunidades de práctica de AF que ayudasen a crear un hábito que asegure un estilo de vida saludable. Para esto, el currículo escolar debe estar más orientado hacia la salud que a la perspectiva del rendimiento.

No obstante, la literatura reciente constata que el debate acerca de cuáles deben ser los propósitos de la EF, parece estar todavía abierto. De esta forma, en un análisis llevado a cabo por McEvoy, Heikinaro-Johansson & MacPhail (2017) sobre los objetivos que persiguen los currículos de EF en siete países diferentes, hace ver como eje común de todos ellos, una asignatura centrada en preparar a los jóvenes para un estilo de vida activo a lo largo de todo su ciclo vital, sin olvidar elementos como pueden ser el gusto por la AF, la relación con amigos o el desarrollo de habilidades relacionadas con diversas disciplinas deportivas. Sin embargo, también existen estudios que resaltan objetivos diversos que persigue la EF escolar: (a) fines educativos generales (Beni, Fletcher & Ní Chróinín, 2017); Tischler & McCaughtry, 2014); (b) fomentar el gusto por las actividades físicas (Lentillon-Kaestner & Patelli, 2016; Walseth, Engebretsen & Elvebakk, 2018); (c) promover estilos de vida activos (Cale, Harris & Chen, 2014; Loprinzi, Cardinal, Cardinal & Corbin, 2018); (d) promover el aprendizaje (Chen, Liu & Schaben, 2017); (e) promoción de la aptitud física (Mahedero, Calderón, Arias-Estero, Hastie & Guarino, 2015) y (f) promover la catarsis (Lyngstad, Bjerke & Ligestad, 2020; Pedersen, Thornquist, Natvik & Raheim, 2019).

Que la EF pueda desempeñar el importante papel social que se le atribuye, depende en gran medida del establecimiento de unos objetivos claros a nivel organizacional, que sirvan de referencia en cada una de

las etapas educativas, pues se ha observado que, cuando estos no existen, tanto los docentes como los profesionales de la administración educativa toman decisiones sobre su práctica guiados por objetivos personales que sitúan en el oscurantismo las verdaderas necesidades educativas de los estudiantes y subvierten a los sistemas educativos (Aspy, 1995). Para la formulación de esas metas organizacionales para la EF se antoja imprescindible resolver el debate que se viene planteando y, en consecuencia, el objetivo principal de este trabajo consistió en realizar una revisión de la literatura científica publicada a nivel mundial entre los años 2014 y mayo del 2020 (inclusive) sobre cuáles deben ser los objetivos y finalidades de la materia de Educación Física en el currículo escolar de Educación Secundaria.

Metodología

Se realizó una revisión sistemática en las principales bases de datos relacionadas con la temática que se abordó, como son Web of Science (WoS), Scopus, ERIC y SPORTDiscus. Las palabras clave empleadas para la búsqueda fueron: «physical education», «role», «purpose», «objective» y «high school», combinadas con los operadores booleanos «AND» y «OR» de las que se obtuvieron como resultados las ecuaciones de búsqueda «physical education AND role», «physical education AND purpose», «physical education AND objective*», «physical education AND role OR purpose AND high school». Estas ecuaciones fueron empleadas para identificar, en las respectivas bases de datos, artículos potencialmente relevantes a partir de su título, palabras clave y/o abstract. El proceso de búsqueda y selección de resultados fue llevado a cabo conforme a los principios de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses) (Moher, et al., 2015; Urrútia & Bonfill, 2010).

Los resultados obtenidos con esta búsqueda fueron filtrados para adecuarse lo máximo posible a lo que se pretendía (Figura 1). El primer criterio de selección fue la temática del artículo, abordada en dos pasos. En un primer momento, se analizaron títulos y resúmenes, eliminando aquellos que aparecían duplicados en las diferentes bases de datos y los que no guardaban relación alguna con los objetivos perseguidos. Si se incluyeron aquellos que presentaban dudas en una primera aproximación para luego, en un segundo paso, acceder al texto completo y decidir acerca de su inclusión. Después de esto, fueron rechazados para la presente revisión aquellos trabajos que (1) abordaban la temáti-

ca, pero tomando como muestra alumnado de Educación Primaria; (2) relacionados con alumnado que presenta algún tipo de discapacidad; (3) la elaboración y/o validación de instrumentos en el área de EF; (4) propuestas concretas de cambio o mejora de los currículos existentes; (5) artículos de opinión acerca de la temática que no utilizan muestra.

El tipo de documento analizado se limitó a artículos científicos revisados por pares y revisiones sistemáticas sobre la materia, descartando libros, actas de congresos, comunicaciones, etc. La última búsqueda se realizó el 1 de junio de 2020. Los idiomas incluidos fueron el español, inglés y portugués.

Después de la primera búsqueda (Figura 1), se encontraron un total de 1132 resultados. La estrategia para refinar esta búsqueda fue añadir el dominio de investigación (social sciences), el tipo de documento (article) y el área de investigación (sport science). En el siguiente paso, con la lectura del título y el resumen de los trabajos, así como con la eliminación de duplicados se obtuvieron un total de 237 trabajos. Finalmente, al leer aquellos que presentaban dudas para su inclusión, 38 artículos fueron considerados relevantes para los fines de la presente revisión.

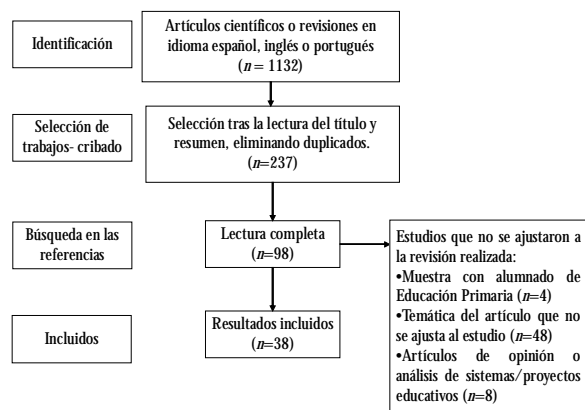


Figura 1. Diagrama de Flujo PRISMA de la Estrategia de Búsqueda Realizada

La clasificación de los resultados responde a estudios que se están llevando a cabo en el grupo Educación, salud y AF: estudios de género de la Universidad de La Coruña (UDC). Luego de elaborar y aplicar un cuestionario validado, se realizó una primera categorización en la que poder enmarcar las respuestas, siguiendo un criterio lógico-semántico, buscando similitudes en las repuestas que permitieran hacer agrupaciones. Posteriormente se realizó una selección y definición de categorías con sus indicadores. Este proceso fue revisado y analizado por expertos, condicionando la reformulación, eliminación y creación de categorías, dando como resultado final el expuesto en esta revisión.

Resultados

La tabla 1 muestra los resultados de la revisión bibliográfica que se ha llevado a cabo con las 38 publicaciones que cumplieron los criterios de inclusión.

Estas fueron clasificadas en las categorías: (a) promover estilos de vida activos, poniendo en valor los beneficios de llevar a cabo un estilo de vida activo y unos hábitos saludables, presente en un total de 20 artículos (38,46%); (b) fomentar el gusto por las actividades físicas, buscando inculcar en el alumnado una visión positiva sobre la AF, de cara a aumentar el tiempo de práctica dentro y fuera del centro escolar, presente en un total de 10 artículos (19,23%); (c) promover el aprendizaje, por un lado relacionado con las diferentes modalidades deportivas y, por otro, un aprendizaje relacionado con la condición física y la salud del individuo, presente en un total de 9 artículos (17,3%); (d) promoción de la aptitud física, entendida como el fomento de la condición física del alumnado en la EF, presente en un total de 5 artículos (9,62%); (e) fines educativos generales, es decir, aquellos elementos en los que la EF contribuye a la formación integral del individuo (socialización, valores...), presente en 5 artículos (9,62%) y (f) promover la catarsis, en referencia al uso de la EF como vía de escape a las tensiones provocadas por el resto de materias o la permanencia en el centro escolar, presente en un total de 3 artículos (5,77%).

Hay que destacar que en varios artículos apareció más de una categoría de las elegidas. En concreto, se analizaron 4 artículos en los que existían 3 categorías, 6 artículos en los que se detectaron 2 categorías presentes, mientras que en 28 solo existía una categoría.

Discusión

En el presente trabajo se recoge una revisión de la literatura científica sobre los objetivos y finalidades de la Educación Física en Educación Secundaria, que permitió realizar un análisis de las tendencias en el último lustro y ver hacia dónde encaminar la formación inicial y continua de los futuros y actuales docentes.

Promoción estilos vida saludables

La promoción de estilos de vida saludables fue la característica más presente en los artículos analizados. Al ser la EF una asignatura presente en el currículo de la Educación Secundaria, el centro escolar representa un entorno clave para promover la AF entre los adolescentes como afirman los resultados obtenidos por Chen,

Tabla 1.
Resumen de los estudios incluidos en la revisión

Autor	Año	Objetivo	Muestra	Categorías presentes	Conclusiones
Gaviria-Cortés & Castejón-Oliva	2016	Comprender los objetivos y valores que genera la EF en los estudiantes de educación secundaria.	81 estudiantes	-Promover estilos de vida activos. -Fines educativos generales.	El compañerismo y la cooperación son los valores más importantes dentro de la práctica para los estudiantes.
Tischler & McCaughy	2014	Examinar las percepciones de masculinidad de los chicos en actividades de aventura en EF en relación con experiencias pasadas en la EF basada en los deportes y su percepción sobre la AF.	284 estudiantes	-Fines educativos generales.	Los entornos de EF que producen cambios y estrechamientos de las jerarquías de masculinidad pueden mejorar la participación en AF tanto dentro como fuera de la escuela.
Mahedero, Calderón, Arias-Estero, Hastie & Guarino	2015	Examinar los efectos del nivel de habilidad sobre el conocimiento, la toma de decisiones, ejecución de las habilidades y rendimiento en una temporada deportiva de mini-voleibol.	44 estudiantes	-Fines educativos generales. -Promover la aptitud física.	Las mejoras obtenidas en los estudiantes de mayor y menor nivel fueron menos significativas que las de los niveles más moderados.
Viciana, Casado-Robles, Pérez-Macias & Mayorga-Vega	2020	Examinar el efecto de un programa de educación deportiva en EF en estudiantes de enseñanza secundaria para evaluar la contribución de este modelo a la educación para la ciudadanía.	123 estudiantes	-Promover estilos de vida activos. -Fines educativos generales. -Promover gusto por la AF.	Los participantes del GE tuvieron un aumento estadísticamente significativo en aspectos como la motivación hacia la EF, satisfacción/disfrute hacia el deporte, relación con los demás, deportividad e intención de ser físicamente activos.
Beni, Fletcher & Ni Chróinnín	2017	Revisar la literatura sobre las experiencias significativas de los jóvenes en Educación Física y deporte.	de 50 artículos desde 1987	-Fines educativos generales. -Promover el gusto por la AF. -Promover aprendizajes.	Cinco elementos fueron identificados como las principales influencias para los jóvenes: interacción social, pasarlo bien en la práctica y divertirse, plantear desafíos, mejorar la competencia motriz y alcanzar aprendizajes personales significativos.
Walseth, Engebretsen & Elvebakk	2018	Conocer cómo el enfoque activista de la investigación en EF puede influenciar las experiencias significativas del alumnado en EF.	27 estudiantes	-Promover el gusto por la AF.	Involucrar al alumnado en la elaboración del currículo de EF es un elemento de gran importancia para crear experiencias significativas de práctica de AF.
Lentillon-Kaestner & Patelli	2016	Estimar los principales efectos de las formas de agrupación sobre el placer experimentado en EF en dos unidades didácticas (baloncesto y resistencia).	178 estudiantes	-Promover el gusto por la AF.	A través de sus formas de instrucción (agrupaciones), el profesorado de EF juega un rol fundamental en el disfrute de los estudiantes en EF.
Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Leo, Kinnafick & García-Calvo	2014	Analizar cómo los procesos motivacionales en las sesiones de EF pueden predecir la intención de participar en deportes o AF fuera del currículo escolar.	1692 estudiantes	-Promover el gusto por la AF. -Promover estilos de vida activos.	Los resultados enfatizan la importancia de la EF escolar en la promoción del deporte y la participación en AF de los adolescentes.
Wallhead, Garn & Vidoni	2014	Analizar el efecto de un programa de educación para el deporte en la motivación de los estudiantes hacia la EF y la práctica de AF en el tiempo de ocio.	568 estudiantes	-Promover el gusto por la AF.	El alumnado que participó en este programa reportó un mayor aumento en el disfrute de la EF que el participante en un programa más tradicional.
Pedersen, Thornquist, Natvik & Raheim	2019	Explorar las experiencias del alumnado en EF para conocer qué es lo que contribuye a atraerlos de cara a la práctica en las sesiones de EF.	316 estudiantes	-Promover el gusto por la AF. -Promover la aptitud física. -Promover la catarsis.	Entre los aspectos destacados por el alumnado está el disfrutar siendo físicamente activos con los compañeros, aunque vivenciaron como negativo el dominio de la competición y el rendimiento.
Lyngstad, Bjerke & Ligestad	2020	Examinar la opinión de 26 estudiantes que tenían la perspectiva de la EF como un descanso de otras materias escolares.	26 estudiantes	-Promover el gusto por la AF. -Promover la catarsis.	Parte del alumnado interpretó que la jornada escolar es aburrida y monótona, siendo la EF una oportunidad para romper esto. La segunda interpretación es que la EF proporciona actividades divertidas para disfrutarlas con los amigos.
Chen, Gu & Liu	2019	Examinar los roles de las actitudes hacia el conocimiento de educación física y conocimiento relacionado con el fitness en la promoción de la AF entre los estudiantes de educación secundaria.	397 estudiantes	-Promover el gusto por la AF. -Promover estilos de vida activos. -Promover aprendizajes.	Los resultados confirmaron el importante papel de las actitudes de los estudiantes hacia EF en la construcción del conocimiento sobre el fitness y el fomento de unos estilos de vida activos.
Gouveia et al.	2019	Investigar la relación entre la actitud de los estudiantes hacia la EF y sus correlatos.	235 estudiantes	-Promover el gusto por la AF.	De todos los elementos que predijeron la actitud hacia la EF, el disfrutar de la práctica de AF fue el más poderoso de todos ellos.
Yli-Piipari, Layne, Hinson & Irwin	2018	Examinar la efectividad de una instrucción autónoma sobre la motivación del alumnado de educación secundaria en EF, motivación de cara al ejercicio junto con la intención de práctica de AF y AF total.	408 estudiantes	-Promover estilos de vida activos.	Mayor percepción de autonomía y motivación autónoma de cara a la práctica de AF que en los estudiantes del grupo control.
Schenker	2018	Investigar cómo los estudiantes para profesores de EF y salud en Suecia interpretan la salud en la materia y examinar posibles implicaciones futuras en la EF escolar.	81 estudiantes de grado y máster.	-Promover estilos de vida activos.	El principal objetivo para la población analizada fue lograr un estilo de vida saludable que se prolongue en el tiempo.
McEvoy, Heikinaro-Johansson & MacPhail	2017	Entender la visión y las opiniones de un grupo de formadores de docentes de EF sobre las finalidades de la EF en las escuelas y sobre si estas han cambiado en el tiempo, cómo y por qué.	14 docentes de 7 países diferentes	-Promover estilos de vida activos.	El principal objetivo de la EF fue la preparación de sujetos activos para llevar a cabo un estilo de vida saludable a lo largo de todo su ciclo vital.
Mayorga-Vega, Martínez-Baena & Viciana	2018	Comparar la AF y los comportamientos sedentarios entre los días con EF, los días sin EF y los fines de semana.	394 estudiantes	-Promover estilos de vida activos.	La EF contribuye de manera notable a reducir la inactividad diaria y los comportamientos sedentarios del alumnado.
George & Curtner-Smith	2018	Estudiar la influencia de la aculturación de los padres a través de su visión y expectativas sobre la EF.	39 padres y madres	-Promover estilos de vida activos.	La EF se debe preocupar de la participación en deportes y actividades físicas, el estado de salud y el desarrollo personal y social del individuo.
Ensign, Mays-Woods & Hodges-Kulima	2018	Examinar las perspectivas de los docentes noveles de EF e identificar los factores en sus entornos personales y profesionales que mejoraron o limitaron su aprendizaje en noveles el campo durante su primer año.	15 docentes	-Promover estilos de vida activos.	Los resultados revelaron experiencias positivas de aculturación y unidad con respecto al propósito de la EF de preparar a los estudiantes para ser físicamente activos durante todo el ciclo vital.
Paixao, Aguiar & Abrantes	2016	Analizar las percepciones de los docentes de EF en relación con la obesidad juvenil y al papel de la escuela y la EF como formas de control de esta.	15 docentes de EF	-Promover estilos de vida activos.	Existe consenso entre el profesorado sobre la poca carga horaria semanal de la materia de EF para luchar contra la obesidad y sus consecuencias.
Sutherland, Campbell, Lubans, Morgan, Okely, Nathan, Guillam, Lecathelinais & Wiggers	2015	Conocer los niveles de AF del alumnado en las sesiones de EF de las escuelas situadas en las zonas menos favorecidas.	65 000 estudiantes	-Promover estilos de vida activos.	La AF durante las sesiones de EF en los centros de las regiones más desfavorecidas no alcanza las recomendaciones internacionales. La EF tiene el potencial de contribuir a que se alcancen estos niveles, pero no lo está consiguiendo.
Loprinzi, Cardinal, Cardinal & Corbin	2018	Examinar las asociaciones entre la EF y la participación en deportes, con la AF, la aptitud física y las creencias sobre la AF en adolescentes.	459 estudiantes	-Promover estilos de vida activos.	Los adolescentes que tienen EF en la escuela y los que practican deporte escolar tienen una percepción más precisa de la cantidad de AF necesaria para tener una buena salud y disfrutaban más de la EF.
Cale, Harris & Chen	2014	Determinar la naturaleza, prevalencia y finalidad del seguimiento de la salud, la AF y aptitud física dentro del currículo de la EF en educación secundaria y establecer los puntos de vista del profesorado de EF y los enfoques del seguimiento.	110 docentes de EF en educación secundaria	-Promover estilos de vida activos.	Entre los motivos resaltados por el profesorado para justificar el test, destacan que es una forma de que el alumnado perciba su estado de salud y vea que hay formas de actuar en función de la situación.
Loundsbery, Holt, Monnat, McKenzie & Funk	2014	Comparar la AF de los adolescentes y el contexto de las sesiones de EF con el programa Junior Reserve Officer Training Corps (JROC) en la educación secundaria.	315 000 estudiantes	-Promover estilos de vida activos.	Los estudiantes participantes en el JROC tienen menos probabilidades de acumular AF que sea beneficiosa para la salud y tienen menos oportunidades de estar en forma, así como, tener destrezas motoras. Ya que la participación en actividades físicas obligatorias, como por ejemplo las clases de EF, es claramente insuficiente, los padres, profesorado e instituciones deben alentar a los estudiantes a que logren alcanzar unos niveles de práctica de AF saludables durante su tiempo libre.
Mayorga-Vega & Viciana	2015	Comparar los niveles objetivos de práctica de AF en las sesiones de EF, recreos y actividades extracurriculares del alumnado de educación secundaria.	202 estudiantes	-Promover estilos de vida activos.	

Calahorra-Cañada, Torres-Luque, López-Fernández & Carnero	2017	Evaluar la AF de los jóvenes durante las sesiones de EF y durante los días con y sin EF con especial atención a la aptitud cardiorrespiratoria.	150 estudiantes	-Promover estilos de vida activos.	Un aumento en los días de EF escolar podría ser una política inteligente para aumentar los niveles de AF recomendados, independientemente de los niveles de aptitud cardiorrespiratoria.
Hall, Hicklin & French	2017	Examinar la relación entre los resultados de la evaluación de EF en educación secundaria y las características de la escuela.	63 centros escolares y 116 docentes de EF	-Promover estilos de vida activos. -Promover aprendizajes.	Se sugiere que el profesorado y los programas que imparten tienen un mayor impacto en el aprendizaje de los estudiantes que las características del centro escolar.
Fügedi, Capel, Dancs & Bognár	2016	Comprender cómo los estudiantes perciben las sesiones diarias de EF y cómo los jefes de departamento de EF ven estas percepciones de los estudiantes como resultado de su trabajo.	1073 estudiantes	-Promover estilos de vida activos. -Promover la aptitud física.	Existe desacuerdo entre las perspectivas de los estudiantes y el profesorado. Los profesores necesitan adaptar sus prácticas para ayudar a los estudiantes a adquirir habilidades y actitudes para realizar AF de por vida.
Kusnierz, Zmaczynska-Witek & Rogowska	2020	Examinar la asociación entre los objetivos de la EF y el tipo de sesiones preferidas por los adolescentes de las escuelas públicas de educación secundaria.	1340 estudiantes	-Promover estilos de vida activos.	El objetivo más importante de la EF para los estudiantes fue la adopción de estilos de vida activos y saludables. Para esto, las niñas prefieren actividades que promuevan la diversión y los niños la práctica de ejercicio.
Chen, Liu & Schaben	2017	Examinar el conocimiento de los estudiantes de 8º grado (14 años) sobre la actividad y la aptitud físicas relacionada con la salud, así como su asociación con la práctica de AF y comportamientos sedentarios.	660 estudiantes	-Promover aprendizajes.	La EF enfocada cara a la transmisión de conocimientos acerca de la AF y la aptitud física garantiza que los jóvenes reciban unos conocimientos para que se muevan más y pasen menos tiempo sentados.
Simbar, Aarabi, Keshavarz, Ramezani-Tehrani & Reza	2017	Examinar los efectos del método de educación basado en habilidades físicas de un grupo de mujeres adolescentes iraníes.	80 estudiantes	-Promover aprendizajes.	La educación para la salud basada en habilidades, en comparación con la enseñanza tradicional, crea unos conocimientos y comportamientos mejores y más duraderos.
Harris, Cale, Duncombe & Musson	2016	Investigar el conocimiento y la comprensión de los jóvenes sobre la salud, la aptitud física y la AF. Ofrecer sugerencias para mejorar la enseñanza y el aprendizaje asociados y para influir en un cambio de comportamiento.	17 docentes y 132 estudiantes	-Promover aprendizajes.	El conocimiento y la comprensión de los jóvenes sobre los conceptos de salud, condición y AF se han desarrollado poco en las últimas décadas. Se requieren acciones para abordar las pedagogías inadecuadas y los mensajes de salud pública que llegan a los estudiantes.
O'Brien, Belton & Issartel	2015	Evaluar la calidad de ejecución de 9 habilidades motrices básicas (HMB) de un alumnado entre 12 y 13 años durante las sesiones de EF.	223 estudiantes	-Promover aprendizajes.	Los individuos analizados no muestran un dominio avanzado de las HMB evaluadas. Es probable que no adquieran las HMB para participar plenamente en las actividades de su elección y, en consecuencia, la participación en AF seguirá siendo baja.
Chen, Zhu, Welk, Kim, Lee & Meier	2014	Examinar el efecto del seguimiento del gasto energético y el consumo de energía en la motivación de los adolescentes y el conocimiento sobre el balance energético.	90 estudiantes	-Promover aprendizajes.	El seguimiento del balance energético y el diario de dieta es motivador, pero tiene una eficacia limitada. El uso de estas herramientas, con un enfoque educativo, puede ayudar a tener un balance energético equilibrado.
Harris	2014	Explorar el conocimiento sobre la EF relacionada con la salud, percepciones y experiencias de los estudiantes de EF durante un programa de formación de estos.	124 estudiantes	-Promover aprendizajes.	Es poco probable que la EF promueva estilos de vida activos y saludables sin que el aspecto relacionado con la salud cambie radicalmente en la formación del futuro profesorado de EF.
Robinson, Stodden, Barnett, Lopes, Logan, Rodrigues & D'Hondt	2015	Conocer el potencial papel de la competencia motriz en la promoción de trayectorias positivas o negativas de la AF, el estado físico relacionado con la salud y el peso de los individuos.	-	-Promover la aptitud física.	Existe una relación positiva entre la competencia motriz y la práctica de AF durante la infancia. La asociación entre la competencia motriz y resistencia cardiorrespiratoria y fuerza muscular tiende a incrementarse de la infancia a la adolescencia.
Hastie	2017	Revisar la literatura en EF para establecer lo que se conoce actualmente sobre la temática y hasta qué punto se han logrado los objetivos nacionales (EE. UU.).	-	-Promover la aptitud física.	Las expectativas de rendimiento físico de los estudiantes están siendo alcanzadas por menos de la mitad del alumnado que participa en EF.
Barnie, Pleban & Lewis	2017	Conocer las diferencias entre la percepción del alumnado de educación secundaria sobre la participación en las sesiones de EF y el estrés individual.	872 estudiantes	-Promover la catarsis	La EF actuó como un mecanismo de mitigación del estrés y una oportunidad para la vinculación social.

Gu & Liu (2019), que confirmaron el importante rol que tiene la actitud de los estudiantes de cara a la EF a la hora de adquirir y fomentar comportamientos de vida activos.

El punto común entre los estudios incluidos en esta categoría es que la EF debería inculcar el conocimiento, habilidades y actitudes para hacer posible la práctica de AF a lo largo de todo el ciclo vital (Ensign, Mays-Woods & Kulinna, 2018; Gaviria-Cortés & Castejón-Oliva, 2016; McEvoy et al., 2017; Sánchez-Oliva et al., 2014; Sutherland et al., 2015).

Se apreció cierta discrepancia sobre la forma en que se abordan los aspectos relacionados con la salud en los centros escolares y, en particular, en la materia de EF. Cale et al. (2014) realizaron una investigación sobre las diferentes prácticas llevadas a cabo para conocer el estado de salud y práctica de AF de diferentes escolares británicos, intentando conocer cuáles eran los motivos de su comportamiento y la opinión de 110 docentes de EF. Entre los motivos resaltados por el profesorado para justificar los test, destacan que es una forma de que el alumnado perciba su estado de salud y vea que hay formas de actuar en función de la situación. Los resultados

en las pruebas permitieron conocer si están realizando suficiente AF, teniendo una referencia para superarlos en futuras ocasiones, además de motivarlos para la realización de AF y seguir estilos de vida saludable. Otros docentes mostraron dudas sobre este control de la AF y otros aspectos, argumentando que el alumnado ve esto como una parte más del currículo y no perciben su importancia. En este sentido, Mayorga-Vega & Viciano (2015) y Mayorga-Vega et al. (2018) midieron a través de pulseras de actividad el total diario de AF de estudiantes de educación secundaria durante las sesiones de EF, los recreos y los deportes que se organizaban en horario extraescolar. Los estudiantes alcanzaron mayores niveles de práctica en los deportes extraescolares en comparación con los otros dos momentos analizados, lo que puso de manifiesto el valor de este tipo de actividades. Uno de los motivos fue la disminución de la motivación de los adolescentes hacia la práctica de AF a medida que pasan los años, de ahí que en el momento que son ellos los que tienen que tomar la iniciativa de mantenerse activos, los niveles de AF descienden de una forma más acusada que cuando tienen un guía, como pueden ser las clases de EF o actividades extraescolares.

Yli-Piipari, Layne, Hinson & Irwin (2018) profundizaron en este aspecto con un modelo de intervención que examinó la efectividad de una enseñanza de EF que hacía hincapié en la autonomía sobre la motivación de los estudiantes y la práctica de AF en un entorno urbano, constatando la existencia en el grupo experimental de una mayor percepción de autonomía y motivación autónoma de cara a la práctica de AF que en los estudiantes del grupo control. Acorde con esto último están los resultados que obtuvieron de comparar el grupo experimental y el grupo control Viciana, Casado-Robles, Pérez-Macías & Mayorga-Vega (2020), que constataron una mayor autonomía e intención del alumnado de ser físicamente más activos.

En consonancia con los estudios anteriores, Calahorra-Cañada, Torres-Luque, López-Fernández & Carnero (2017) evaluaron los niveles de AF y los comportamientos sedentarios durante las sesiones de EF y en los días con y sin EF de un grupo de escolares españoles, concluyendo que los jóvenes registraban mayores niveles de AF en los días con EF en comparación con los que no tenían la materia. Además, el alumnado con menor aptitud física fue menos activo durante las sesiones de EF que aquel con mejor condición física. En la misma línea, Hall, Hicklin & French (2017) destacaron que los programas de EF llevados a cabo con estudiantes de educación secundaria redundaban en una mayor participación de estos en actividades físicas.

Las respuestas recibidas por Fügedi, Capel, Dancs & Bognár (2016), en un estudio llevado a cabo con escolares húngaros acerca de los objetivos de la EF escolar, destacaron que la promoción de estilos de vida activos se encontraba entre las tres categorías más presentes en las respuestas de los estudiantes, destacando especialmente entre el género femenino. Del mismo modo, Kusnierz, Zmaczynska-Witek & Rogowska (2020), realizaron un estudio similar con estudiantes polacos, siendo la promoción de estilos de vida activos el principal objetivo de la EF.

Paixao, Aguiar & Silveira (2016) buscaron conocer el papel del centro escolar, el profesorado de EF y la materia de EF con relación a una de las mayores problemáticas de nuestros días, la obesidad. El 73% del profesorado mostró una actitud contraria a que sea esta figura la que dirija un plan de acción contra la obesidad, abogando más por ofrecer contenidos curriculares relacionados con la promoción de una alimentación saludable y el control del peso corporal, aunque más de la mitad de los entrevistados dice haber recibido la formación necesaria para este fin. En lo que se refiere a la

materia de EF, casi el 75% del profesorado considera que dos sesiones de 50 minutos cada semana son claramente insuficientes para poder producir cambios significativos en los jóvenes, por lo que las principales finalidades y objetivos deben ser dotar al alumnado de los conocimientos sobre el cuerpo y sus prácticas a través de diferentes intervenciones educativas.

El profesorado novel analizado por Ensign et al. (2018) coincidió en señalar, casi unánimemente, que el principal objetivo de la EF debe ser educar al alumnado para llevar a cabo un estilo de vida saludable a lo largo de todo el ciclo vital y dotar a estos de las habilidades necesarias para tal efecto. Loundsbery, Holt, Monnat, McKenzie & Funk (2014) llevaron a cabo un análisis para comparar la materia de EF con otros programas alternativos que se están aplicando en diferentes estados de los Estados Unidos, en concreto, el *Junior Reserve Officer Training Corps* (JROTC). Los resultados de la comparativa dicen que el alumnado pasa un tiempo significativamente superior en AF de moderada a vigorosa en la materia de EF (hasta tres veces más), ya que se pasa más tiempo caminando y en actividades que requieren un esfuerzo vigoroso que en el JROTC, donde pasan más tiempo sentados o en bipedestación, pero sin moverse.

Otro punto de vista fue el de los estudiantes en formación para ejercer como futuros docentes de EF. Schenker (2018) llevó a cabo un análisis de sus concepciones a través de los trabajos de fin de Grado y Máster, donde pusieron de manifiesto que el principal objetivo es lograr un estilo de vida que se prolongue en el tiempo. Los trabajos analizados giran alrededor de 3 ejes fundamentales: (a) mediciones realizadas acerca de la salud y el estado físico; (b) enseñar contenidos relacionados con la salud; (c) la salud como parte de la enseñanza.

George & Curtner-Smith (2018) analizaron la visión de los progenitores del alumnado acerca de la EF, destacando la consideración sobre esta, puesto que, de los 39 participantes, 32 consideraban la asignatura igual de importante que el resto, 1 menos importante y otro la calificó como la más importante del currículo. Las expectativas de estos sobre la EF se englobaban en 3 grandes áreas: (a) práctica de diferentes deportes y participación en AF; (b) desarrollo de la salud física, sobre todo una alimentación saludable y un estilo de vida activo que les permita combatir la inactividad y los problemas asociados a esta durante todo el ciclo vital y (c) desarrollo personal y social, citada por un pequeño número. Cabe destacar que los padres eran más partida-

rios de centrar el objetivo de la EF en la salud física y el desarrollo personal y social cuando sus hijos eran del género femenino, mientras que elegían el aprendizaje y la práctica de diferentes deportes en el caso del género masculino. Estas opiniones estaban fundamentadas en elementos como sus experiencias pasadas en la EF y la participación en deportes organizados e informales, su entorno (familia, amigos...), la participación en AF como adultos o los medios de comunicación.

Finalmente, Loprinzi et al. (2018) examinaron la asociación entre la participación en EF y actividades deportivas con la práctica de AF, la aptitud física y la opinión sobre la AF de un grupo de alumnos entre 12 y 15 años. Los resultados pusieron de manifiesto que aquel alumnado que tenía EF durante el horario escolar, con una mayor frecuencia y duración y participaba en deporte escolar, tenía una percepción más ajustada de los niveles de AF que son necesarios para mantener un buen estado de salud, tenían un mayor disfrute de la AF practicada y eran físicamente más activos.

Fines educativos generales

La EF contribuye a la formación del alumnado en la competencia motriz pero también en otros ámbitos como puede ser el social, puesto que las sesiones de EF representan una oportunidad única para conocer más en profundidad a los compañeros, completando así la formación integral de los individuos. Desde el punto de vista del alumnado de educación secundaria, Beni et al. (2017) y Gaviria-Cortés & Castejón-Oliva (2016) subrayaron la cooperación y el compañerismo, así como la competencia, destacando por un lado el esfuerzo y motivación al que lleva, teniendo como contrapunto la exclusión de parte del grupo y el fomento de conductas agresivas. Gaviria-Cortés & Castejón-Oliva (2016) también destacaron los «procesos de socialización y buenas relaciones entre los actores (estudiantes-docentes), facilitando que en el proceso el profesorado sea consciente de una intencionalidad por el desarrollo de valores y actitudes positivas en los estudiantes». Utilizaron también como muestra el alumnado de educación secundaria Tischler & McCaughy (2014) que analizaron el rol de la masculinidad en programas de EF basados en el deporte, las cuales definían como muy marcadas y sin apenas variación, en comparación con otro más relacionado con contenidos de aventura, donde eran menores y más cambiantes. En el primer caso, el alumnado con una mayor destreza deportiva tuvo un mayor reconocimiento por parte de los compañeros y del profesorado, mientras que aquel menos diestro se sintió apartado y con una

menor participación, lo que no sucedió en los deportes de aventura analizados, puesto que el nivel de todo el grupo fue más parejo. Mahedero et al. (2015) examinaron los efectos del nivel de habilidad de los estudiantes en el conocimiento, la toma de decisiones, la ejecución de habilidades y el rendimiento en el juego en una temporada de mini-voleibol enmarcada en un programa de educación para el deporte. Uno de los aspectos destacados entre el alumnado de mayor nivel fue que tenían mayor preocupación por alcanzar el éxito del equipo, ayudando a los otros, que una mejora personal, lo que hizo que aquellos con un menor nivel nunca se sintieran discriminados dentro del grupo. Valiéndose igualmente de situaciones reducidas de juego de voleibol, Viciano et al. (2020) examinaron el efecto de un programa de educación deportiva en EF, aumentando significativamente en el grupo experimental, en comparación con el grupo control, elementos como la motivación de cara a la materia, relación con los demás, el clima de aula y la deportividad.

Promover el gusto por la AF

Otro de los factores determinantes a la hora de llevar un estilo de vida saludable es que las actividades practicadas se ajusten a las preferencias de cada individuo, especialmente en la materia de EF. Los estudios llevados a cabo por Pedersen et al. (2019) y Lyngstad, Bjerke & Lagstad (2020) reflejaron que la EF escolar puede proporcionar al alumnado actividades divertidas para disfrutar con los compañeros, favoreciendo a la práctica y a la mejora de las relaciones sociales.

La revisión de la literatura llevada a cabo por Beni et al. (2017) identificó cinco elementos principales que los estudiantes definían como fundamentales para crear experiencias de práctica significativas, entre los que se encontraba el disfrutar durante la práctica. Igualmente, Chen, Gu & Liu (2019), examinaron el papel de la actitud de los estudiantes, entre otras variables, de cara a la EF para la promoción de la práctica de AF, demostrando que las dimensiones afectiva y cognitiva, que incluían el disfrute percibido del alumnado en las sesiones y lo útiles que son, tuvieron un efecto significativo de cara a comportamientos físicamente más activos. También Gouveia et al. (2019) concluyeron que, de los diversos factores susceptibles de modificación en la actitud del alumnado de cara a la EF, el más poderoso era el hecho de disfrutar de la práctica de AF, argumentado que se deben proponer ambientes de práctica en las sesiones de EF en lo que el alumnado se sienta cómodo, con confianza y motivado.

En esta línea, Lentillon-Kaestner & Patelli (2016) estudiaron los efectos que tenía la formación de grupos de trabajo, el género y el nivel del alumnado en relación con el gusto por la AF, experimentado durante las sesiones de EF (baloncesto y resistencia), concluyendo que la forma en que se organiza al alumnado va a tener repercusión en el gusto por la práctica, independientemente del nivel de habilidad y el género. Utilizaron dos formas de agrupamiento, por un lado, se alternaba la formación de grupos por nivel de habilidad o mezclando al alumnado independientemente de su nivel y, por otro, se hicieron grupos dónde se mezclaba el alumnado de diferente nivel. El alumnado del primer caso refirió experimentar una sensación de significativamente mayor disfrute en comparación con el segundo, por lo que teniendo en cuenta el papel que juega el gusto por la AF en la adherencia, alternar en la formación de grupos de trabajo puede representar un mecanismo útil.

Sánchez-Oliva et al. (2014) buscaron conocer los procesos de motivación de los estudiantes para determinar aspectos como el disfrute en la práctica, el aburrimiento y la importancia que le daban a la EF. Examinaron la relación de estas variables con la intención de practicar AF fuera del currículo escolar. Los resultados indicaron que la calidad de la motivación en el alumnado va a predecir su intención de practicar AF, además del disfrute, el aburrimiento y la importancia con la que perciben la EF escolar. Se destacó que el disfrute y la importancia con la que perciben la EF constituyen predictores muy fiables de la intención de practicar AF fuera del horario escolar. En la misma línea, Wallhead et al. (2014) buscaron conocer el efecto de un programa de educación a través del deporte en la motivación para la materia de EF y la práctica de AF en el tiempo de ocio del alumnado de educación secundaria. Los resultados demostraron que el alumnado que participó en este programa reportó un mayor aumento en el disfrute de la EF que el participante en un programa más tradicional (multi-actividad). Valiéndose igualmente de este tipo de programas, el estudio elaborado por Viciano et al. (2020), demostró que el grupo experimental tuvo una mejora estadísticamente significativa en lo que se refiere al disfrute y satisfacción hacia el deporte en comparación con el grupo control.

Finalmente, Walseth et al. (2018) propusieron involucrar al alumnado en la elaboración del currículo de la materia de EF, resultando este hecho de gran importancia a la hora de acumular experiencias significativas, sobre todo entre aquel alumnado que no le gustaba la EF y, principalmente, el alumnado femenino,

incrementando así su participación en la asignatura.

Aptitud física

Mahedero et al. (2015) examinaron los efectos del nivel de habilidad de los estudiantes en el conocimiento, la toma de decisiones, la ejecución de habilidades y el rendimiento en el juego en una temporada de mini-voleibol enmarcada en un programa de educación para el deporte. El alumnado con un nivel más alto destacó por una mejora notable en la toma de decisión, pero no en las habilidades propias del voleibol, lo que significó una mejora menor en el nivel general de rendimiento; el alumnado con un nivel medio experimentó una mejora en ambas variables, por lo que hubo una mejora substancial en el juego; el alumnado con un nivel de habilidad más bajo, demostró mejoras en el entendimiento del juego pero no fueron capaces de progresar en la ejecución de habilidades, resultando una inferior mejora en el nivel general. Con esto, se sugirió que se necesita una revisión de las progresiones metodológicas y experiencias de juego, así como disponer de un tiempo mayor de práctica.

Robinson, Stodden, Barnett, Lopes, Logan, Rodrigues & D'Hondt (2015) encontraron evidencias de que la aptitud física de los sujetos tenía relación con aspectos relacionados con la salud como pueden ser la AF, la aptitud cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular y un peso corporal adecuado. Además de esto, existió relación entre la competencia motriz y la práctica de AF a lo largo de la infancia. En este sentido, la revisión de la literatura llevada a cabo por Hastie (2017) demostró que solamente la mitad de los escolares norteamericanos alcanzarían los estándares marcados para el nivel educativo en que se encuentran.

Fügedi et al. (2016), en un estudio llevado a cabo con escolares húngaros, preguntaron sobre cuál era el propósito de la EF escolar, siendo el elemento más presente en sus respuestas la promoción de la aptitud física. El 37,8% afirmó que los elementos principales de las sesiones de EF deben incluir el entrenamiento y el fortalecimiento. Además, existieron diferencias significativas entre las respuestas proporcionadas por el alumnado masculino (43%) y el alumnado femenino (32%), no encontrándose diferencias significativas entre los diferentes cursos.

Finalmente, Pedersen et al. (2019) buscaron conocer las experiencias del alumnado en EF y averiguar cuáles son los aspectos que los motivan para la práctica. Los sujetos entrevistados argumentaron que los requerimientos actuales de las sesiones en cuanto a la aptitud

física eran mayores, predominando las pruebas para medir el rendimiento, por lo que aquellos con un nivel mayor se implicaban más en las sesiones, mientras que aquellos con menor condición física eran excluidos de ciertas actividades por este hecho.

Aprendizaje relacionado con la condición física y la salud y aprendizajes deportivos

Chen et al. (2017) examinaron el nivel de conocimiento del alumnado de educación secundaria sobre la AF y la salud relacionada con la aptitud física, resultando que más del 50% de los cuestionados tenían unos conocimientos altos, alrededor del 25% medios y un 13% bajos. Además, se estudió la asociación de este conocimiento con la práctica de AF, comprobándose que, a mayor nivel de conocimiento, mayor nivel de práctica fuera del centro escolar, pero menor en el total de la AF diaria y en el centro escolar. Puede encontrarse una explicación en la escasa oferta de AF en el propio centro fuera del horario escolar. En la misma línea, Hall et al. (2017) llevaron a cabo un estudio con alumnado norteamericano, buscando conocer si existía relación entre los resultados en las evaluaciones estatales de EF y las características del centro escolar, concluyendo que el profesorado y los programas que imparten estos tienen un mayor grado de impacto en los aprendizajes del alumnado que las características del centro al que acuden, destacando que casi el 70% del alumnado fue calificado como competente en los test realizados acerca del conocimiento acerca de la condición física y la salud.

Esto hace ver la importancia de dotar al alumnado de unos buenos conocimientos acerca de la condición física para la práctica de AF en su tiempo de ocio y reducir los comportamientos sedentarios. Harris, Cale, Duncombe & Musson (2018) investigaron acerca del conocimiento del alumnado sobre la salud, la aptitud física y la AF en relación con el rol que juega el centro escolar en la promoción de estilos de vida saludables, contando también con la participación de 17 docentes de EF. Los resultados evidenciaron que los jóvenes tenían un conocimiento muy superficial e incluso cierto grado de confusión entre ellos, lo que puede ser una explicación a la discrepancia entre las recomendaciones establecidas y sus comportamientos reales en materia de salud. Este aspecto no ha cambiado demasiado en las últimas décadas debido a la falta de formación del profesorado en aspectos relacionados con la salud y al tratamiento que recibe este tema desde los medios de comunicación, siendo necesario un enfoque global desde el centro educativo para poder paliar esta problemáti-

ca. En un estudio similar, referido en líneas anteriores, los resultados obtenidos por Chen, Gu & Liu (2019) confirmaron el importante rol que tiene la actitud de los estudiantes de cara a la EF a la hora de adquirir los conocimientos relacionados con la aptitud física y fomentar comportamientos de vida activos.

O'Brien, Belton & Issartel (2015) evaluaron en las sesiones de EF el dominio de 9 habilidades motrices básicas en un alumnado que cursaba el primer año de educación secundaria, demostrando los resultados muy bajos en la muestra analizada. Esta falta de dominio puede tener sus consecuencias en que los jóvenes no puedan participar de una manera plena en aquellas actividades físicas que deseen, por lo que los niveles de AF continuarán siendo bajos, repercutiendo en su calidad de vida. Por lo tanto, se considera fundamental el aprendizaje de estas habilidades para revertir esta situación.

Simbar, Aarabi, Kesavarz, Remezani-Tehrani & Baghestani (2017) llevaron a cabo una comparativa entre la enseñanza de aspectos relacionados con la salud a través de dos programas, uno basado en las habilidades y otro más enfocado a sesiones magistrales (skills-based vs lecture-based) en un grupo de chicas entre 12 y 14 años. Los resultados demostraron que la mejora de los conocimientos relacionados con la salud, las actitudes y los comportamientos creció con ambos programas, aunque el programa basado en habilidades demostró una mejora significativamente mayor en el conocimiento, por lo que se recomienda optar por este tipo de intervenciones para mejorar los conocimientos sobre aspectos relacionados con la salud y la promoción de hábitos de vida saludables.

Chen, Zhu, Welk, Kim, Lee & Meier (2014), analizaron el impacto que tenía el conocimiento sobre el balance energético entre los adolescentes de cara a tener unos hábitos de vida saludables, utilizando una pulsera de actividad, un diario de comidas y su motivación con estas prácticas. El balance energético y el diario de comidas demostraron ser motivantes pero su eficacia no fue muy alta a la hora de crear una base sólida de conocimiento, por lo que se necesita un trabajo común entre los diferentes agentes participantes en la formación de los individuos para poder aumentar el conocimiento sobre estos temas y tener unos hábitos alimenticios en línea con un estilo de vida saludable.

El análisis llevado a cabo por Harris (2014) con un alumnado el año siguiente de graduarse para ejercer como profesores de EF demostró la falta de conocimientos que estos tenían para la promoción de estilos de vida saludables. Destacaba la confusión y escaso conocien-

to existente sobre las recomendaciones de AF diaria en jóvenes y adultos, basado este, sobre todo, en las experiencias pasadas durante su período educativo en EF. Por lo tanto, va a ser muy poco probable que la materia de EF sea capaz de promover estilos de vida saludables sin que cambien radicalmente los programas de formación del profesorado, especialmente en los contenidos relacionados con el aprendizaje relacionado con la salud y su aplicación en los centros escolares.

Finalmente, la revisión de la literatura de Beni et al. (2017) citó el aprendizaje en las sesiones de EF como uno de los elementos primordiales para crear experiencias de práctica significativas, principalmente cuando el alumnado era capaz de reconocer la importancia de aquellos aspectos que estaban aprendiendo y encontraban cómo aplicarlo en su día a día fuera del contexto escolar.

Promover la catarsis

En estudios llevados a cabo con escolares noruegos por Lyngstad, Bjerke & Lagestad (2020) y Pedersen et al. (2019) el alumnado entrevistado argumentó que las sesiones de EF conforman una vía de escape a la monotonía y, a menudo aburridas, jornadas escolares, a través de la práctica de AF, siendo esto también una oportunidad para mantener comportamientos activos dentro del centro escolar. Finalmente, Barnie, Pleban & Lewis (2017) destacaron que la EF actuó como un mecanismo de mitigación del estrés en el alumnado analizado.

Limitaciones del estudio y futuras líneas de investigación

Este estudio presenta una serie de limitaciones que deben ser tomadas en cuenta a la hora de interpretar los resultados. En primer lugar, acotar las fechas de búsqueda proporcionó una visión de los últimos años, no pudiendo ver con claridad la tendencia anterior en busca de posibles diferencias sobre la concepción de la EF escolar. Además, la revisión se centró en el alumnado y (futuros) docentes de educación secundaria, por lo que no se tuvieron en cuenta otras etapas educativas.

En lo que se refiere a futuras líneas de investigación, la elaboración de esta revisión respondió a la necesidad de conocer el estado actual de la temática analizada para la elaboración de un posterior estudio en el que se analicen las perspectivas, sobre la cuestión, del profesorado universitario, profesorado de educación secundaria y estudiantes en formación inicial en Galicia. Además, debería contemplarse la realización de estudios de se-

guimiento que permitan analizar los cambios que se produzcan en la concepción de los propósitos de la EF por parte de la comunidad científica y, también, el análisis cruzado de estos cambios con los desarrollos curriculares, de forma que puedan comprenderse mejor los procesos que guían a estos últimos, es decir, si se fundamentan en el conocimiento científico o si obedecen a otro tipo de razonamiento.

Aplicaciones prácticas

El conocimiento de la literatura científica representa un elemento fundamental a la hora de orientar los programas de formación inicial y continua de los docentes en EF, principalmente en educación secundaria. Una formación actualizada permitirá acercar los conocimientos teóricos a la práctica en los centros educativos. Además, podría representar un elemento clave a la hora de orientar la realización de los nuevos currículos educativos o actualizar los presentes desde una perspectiva ecológica y alineada con los nuevos modelos que promueven los estilos de vida activos y saludables en el alumnado.

Conclusiones

Las principales conclusiones de este estudio son:

(a) La mayoría de los estudios analizados (38,46%) incluyen la promoción de estilos de vida saludables como el principal fin de la EF escolar en educación secundaria.

(b) La literatura analizada también destacó las categorías promover el gusto por la AF (19,23%) y promover aprendizajes (17,30%), tanto relacionadas con las diferentes modalidades deportivas como con la condición física y la salud.

(c) Las categorías con menos presencia en los artículos analizados fueron fines educativos generales (9,62%), promoción de la aptitud física (9,62%) y promoción de la catarsis (5,77%).

Diversos estudios de la presente revisión destacan más de una categoría de las propuestas como principales objetivos o finalidades de la EF, cruzando categorías entre sí. Las categorías mencionadas guardan a menudo interrelación estrecha, de forma que unas retroalimentan a las otras, lo que demuestra que los propósitos de la EF son complejos. El eje vertebrador de todas ellas es la promoción de estilos de vida activos que redunden en la salud de las personas, independientemente del contexto en los que se llevaron a cabo los estudios, por lo que

estos elementos podrían ser tomados en cuenta tanto en la elaboración de los diferentes currículos escolares como en la formación inicial y continua de los docentes.

Referencias

- Aspy, C. B. (1995). School failures caused by personal goals of teachers and administrators that dwarf social ones. *Education, 115*(4), 560-568.
- Barney, D. C., Pleban, F.T., & Lewis, T. (2019). Relationship between Physical Activity and Stress among Junior High School Students in the Physical Education Environment. *Physical Educator, 76*(3), 777-799.
- Beni, S., Fletcher, T., & Ni Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest, 69*(3), 291-312. doi:10.1080/00336297.2016.1224192
- Calahorra Cañada, F., Torres Luque, G., López Fernández, I., & Carnero, E.A. (2017). Is physical education an effective way to increase physical activity in children with lower cardiorespiratory fitness?. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27*(11), 1417-1422. doi:10.1111/sms.12740
- Cale, L., Harris, J., & Chen, M. H. (2014). Monitoring health, activity and fitness in physical education: its current and future state of health. *Sport, Education and Society, 19*(4), 376-397. doi:10.1080/13573322.2012.681298
- Chen, S., Gu, X., & Liu, Y. (2019). To move more but sit less: The roles of students' attitudes and knowledge. *European Physical Education Review, 25*(3), 731-744. doi: 10.1177/1356336X18767309
- Chen, S., Liu, Y., & Schaben, J. (2017). To Move More and Sit Less: Does Physical Activity/Fitness Knowledge Matter in Youth? *Journal of Teaching in Physical Education, 36*(2), 142-151. doi:10.1123/jtpe.2016-0137
- Chen, S., Zhu, X., Welk, G. J., Kim, Y., Lee, J., & Meier, N. F. (2014). Using Sensewear armband and diet journal to promote adolescents' energy balance knowledge and motivation. *Journal of Sport and Health Science, 3*(4), 326-332. doi:10.1016/j.jshs.2013.07.003
- Ensign, J., Mays-Woods, A., & Kulinna, P.H. (2018). Entering the field of physical education: The journey of fifteen first-year teachers. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 89*(1), 66-79. doi:10.1080/02701367.2017.1408951
- Fox, K., Cooper, A., & McKenna, J. (2004). The school and promotion of children's health-enhancing physical activity: Perspectives from the United Kingdom. *Journal of Teaching in Physical Education, 23*(4), 338-358.
- Fügedi, B., Capel, S., Dancs, H., & Bognár, J. (2016). Satisfaction and preferences of PE students and the head of the PE department: meeting the new curricular expectations. *Journal of Human Sport and Exercise, 11*(1), 1-18. doi:10.14198/jhse.2016.111.01
- Gaviria-Cortes, D. F., & Castejón-Oliva, F.J. (2016). Desarrollo de valores y actitudes a través de la clase de educación física. *Movimento, 22*(1), 251-262. doi:10.22456/1982-8918.53455
- George, M., & Curtner-Smith, M. D. (2018). Influence of Acculturation on Parents' Readings of and Expectations for Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education, 37*(1), 35-45. doi:10.1123/jtpe.2016-0225
- Gouveia, É.R., Ihle, A., Gouveia, B.R., Rodrigues, A.J., Marques, A., Freitas, D.L., ... & Lopes, H. (2019). Students' Attitude Toward Physical Education: Relations With Physical Activity, Physical Fitness, and Self-Concept. *The Physical Educator, 76*(4), 945-936. doi:10.18666/TPE-2019-V76-I4-8923
- Hall, T. J., Hicklin, L. K., & French, K. E. (2017). Relationship of Teacher Training and School Characteristics to Middle School State Assessment Results. *Journal of Teaching in Physical Education, 36*(4), 467-476. doi:10.1123/jtpe.2016-0148
- Hardman, K. (2008). Physical education in schools: A global perspective. *Kinesiology, 40*(1), 5-28.
- Harris, J. (2014). Physical education teacher education students' knowledge, perceptions and experiences of promoting healthy, active lifestyles in secondary schools. *Physical Education and Sport Pedagogy, 19*(5), 466-480. doi:10.1080/17408989.2013.769506
- Harris, J., Cale, L., Duncombe, R., & Musson, H. (2018). Young people's knowledge and understanding of health, fitness and physical activity: issues, divides and dilemmas. *Sport, Education and Society, 23*(5), 407-420. doi:10.1080/13573322.2016.1228047
- Hastie, P. A. (2017). Revisiting the national physical education content standards: What do we really know about our achievement of the physically educated/literate person?. *Journal of Teaching in Physical Education, 36*(1), 3-19. doi:10.1123/jtpe.2016-0182
- Kaphingst, K. M., French, S., & Story, M. (2006). The role of schools in obesity prevention. *The Future of Children, 16*(1), 109-142. doi: 10.1353/foc.2006.0007
- Kucenierz, C., Zmaczyńska-Witek, B., & Rogowska, A. (2020). Association between the hierarchy of physical education goals and preferred profiles of physical education classes among students attending middle and high schools. *Journal of Physical Education and Sport, 20*(2), 571-576. doi:10.7752/jpes.2020.02084
- Lentillon-Kaestner, V., & Patelli, G. (2016). Effects of grouping forms, student gender and ability level on the pleasure experienced in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 35*(3), 251-262. doi:10.1123/jtpe.2014-0216
- Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Cardinal, M. K., & Corbin, C. B. (2018). Physical education and sport: Does participation relate to physical activity patterns, observed fitness, and personal attitudes and beliefs? *American Journal of Health Promotion, 32*(3), 613-620. doi:10.1177%2F0890117117698088
- Lounsbery, M.A., Holt, K.A., Monnat, S. M., Funk, B., & McKenzie, T. L. (2014). JROTC as a Substitute for PE: Really?. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 85*(3), 414-419. doi:10.1080/02701367.2014.930408

- Lyngstad I., Bjerke, Ø., & Ligestad, P. (2020). Students' views on the purpose of physical education in upper secondary school. Physical education as a break in everyday school life – learning or just fun?. *Sport, Education and Society*, 25(2), 230-241. doi: 10.1080/13573322.2019.1573421
- Mahedero, P., Calderón, A., Arias-Estero, J. L., Hastie, P.A., & Guarino, A. J. (2015). Effects of student skill level on knowledge, decision making, skill execution and game performance in a mini-volleyball Sport Education season. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(4), 626-641. doi:10.1123/jtpe.2014-0061
- Malina, R.M. (2014). Top 10 research questions related to growth and maturation of relevance to physical activity, performance, and fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(2), 157-173. doi:10.1080/02701367.2014.897592
- Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (2015). Differences in physical activity levels in school-based contexts – influence of gender, age and body weight status. *Kinesiology: International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, 47(2), 151-158.
- Mayorga-Vega, D., Martínez-Baena, A., & Viciano, J. (2018). Does school physical education really contribute to accelerometer-measured daily physical activity and non-sedentary behavior in high school students? *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1913-1922. doi:10.1080/02640414.2018.1425967
- McEvoy, E., Heikinaro-Johansson, P., & MacPhail, A. (2017). Physical education teacher educators' views regarding the purpose (s) of school physical education. *Sport, Education and Society*, 22(7), 812-824. doi:10.1080/13573322.2015.1075971
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1), 1. doi: 10.1186/2046-4053-4-1
- O'Brien, W., Belton, S., & Issartel, J. (2016). Fundamental movement skill proficiency amongst adolescent youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 557-571.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2018a). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for healthier world*. Ginebra. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2018b). *Physical activity factsheets for the 28 european member states of the WHO European region*. Ginebra. Organización Mundial de la Salud.
- Paixão, J.A. Da., Aguiar, C. M., & Silveira, F.S.A. (2016). Percepção da obesidade juvenil entre professores de educação física na educação básica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(6), 501-505. doi:10.1590/1517-869220162206149561
- Pedersen, J.H., Thomquist, E., Natvik, E., & Raheim, M. (2019). Physical education classes - a double-edged sword: a qualitative study of Norwegian high-school students' experiences. *Physiotherapy Theory and Practice*, 1-15. doi: 10.1080/09593985.2019.1709232
- Robinson, L. E., Stodden, D.F., Barnett, L. M., Lopes, V.P., Logan, S.W., Rodrigues, L. P., & D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273-1284. doi:10.1007/s40279-015-0351-6
- Sallis, J.F., & McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137. doi:10.1080/02701367.1991.10608701
- Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P.A., Leo, F.M., Kinnafick, F.E., & García-Calvo, T. (2014). Physical education lessons and physical activity intentions within Spanish secondary schools: A self-determination perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(2), 232-249. doi:10.1123/jtpe.2013-0043
- Schenker, K. (2018). Health(y) education in Health and Physical Education. *Sport, Education and Society*, 23(3), 229-243. doi:10.1080/13573322.2016.1174845
- Simbar, M., Aarabi, Z., Keshavarz, Z., Ramezani-Tehrani, F., & Baghestani, A.R. (2017). Promotion of physical activity of adolescents by skill-based health education. *Health Education*, 117(2), 207-214. doi:10.1108/HE-09-2016-0037
- Sutherland, R., Campbell, E., Lubans, D.R., Morgan, P.J., Okely, A.D., Nathan, N., ... & Wiggers, J. (2016). Physical education in secondary schools located in low-income communities: Physical activity levels, lesson context and teacher interaction. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 135-141. doi:10.1016/j.jsams.2014.12.003
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., & Raitakari, O.T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955-962. doi:10.1249/MSS.000000000000181
- Tischler, A., & McCaughy, N. (2014). Shifting and narrowing masculinity hierarchies in physical education: Status matters. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(3), 342-362. doi:10.1123/jtpe.2012-0115
- Trost, S. (2004). School physical education in the post-report-era: an analysis from public health. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 318-337.
- Urrutia, G., & Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511. doi: 10.1016/j.medcli.2010.01.015
- Viciano, J., Casado-Robles, C., Pérez-Macías, L., & Mayorga-Vega, D. (2020). A Sport Education Unit as a citizenship education strategy in Physical Education. A group-randomized controlled trial. *Retos*, 38, 44-52.
- Vidal, M., Oramas, J., & Borroto, R. (2015). Revisiones sistemáticas. *Educación Médica Superior*, 29(1), 198-207.
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2014). Effect of a sport education program on motivation for physical education and leisure-time physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 478-487. doi:10.1080/02701367.2014.961051
- Walseth, K., Engebretsen, B., & Elvebakk, L. (2018). Meaningful experiences in PE for all students: an activist research approach. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 235-249. doi:10.1080/17408989.2018.1429590
- Yli-Piipari, S., Layne, T., Hinson, J., & Irwin, C. (2018). Motivational Pathways to Leisure-Time Physical Activity Participation in Urban Physical Education: A Cluster-Randomized Trial. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(2), 123-132. doi:10.1123/jtpe.2017-0099