

MODIFICACIÓN DE LAS ACTITUDES DEL ALUMNADO DE SECUNDARIA HACIA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD TRAS UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN¹

Isaac J. Pérez y Manuel Delgado Fernández

PALABRAS CLAVE: Actividad física, actitudes, salud, intervención didáctica.

RESUMEN: La orientación de las actitudes hacia la práctica física se presenta como un aspecto importante para la adquisición y mantenimiento de hábitos físico-deportivos en la adolescencia durante su tiempo de ocio. En este trabajo se presentan los resultados logrados a través de un programa de intervención en Educación Física orientada a la salud en alumnos de 4º de E.S.O., caracterizado por desarrollar conocimiento aplicado a la práctica, espíritu crítico respecto a creencias sociales sobre salud inadecuadas y disfrute en la práctica, utilizando para ello, entre otros recursos, foros de debate en Internet.

Correspondencia: Isaac J. Pérez López. Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad de Granada. Curro Cúchares, 9-1ºB. 18014. Granada. E-mail: isaacjperez@mixmail.com

¹ Trabajo parcialmente presentado como comunicación en el III Congreso Internacional de Educación Física, Ocio y Recreación (Jerez, 2002), con el título: "Modificación de las actitudes que manifiestan los alumnos hacia la práctica de actividad física a través de un programa de intervención en secundaria".

* Los autores desean expresar su más sincero agradecimiento al Colegio Ntra. Sra. de la Consolación por el gran apoyo que nos ha brindado en todo momento desde la dirección del centro para llevar a cabo este trabajo.

— Fecha de recepción: 16 de julio de 2002. Fecha de aceptación: 12 de septiembre de 2003.

Los resultados de la investigación revelan un aumento significativo a nivel estadístico en las actitudes hacia el proceso y hacia el producto en el grupo de intervención (o grupo de Educación Física Salud) a diferencia del grupo control (o grupo de Educación Física). Por tanto, en su conjunto, se puede concluir destacando la idoneidad de la intervención dirigida a la modificación de actitudes hacia la práctica física orientada a la salud.

KEY WORDS: Physical activity, attitudes, health, didactic intervention.

ABSTRACT: The orientation of attitudes towards physical practice is shown to be an important aspect for teenagers to acquire and keep up sports and physical habits during their free time. In this paper we set out the results achieved through a health-oriented Physical Education intervention programme in pupils in the fourth year of Secondary Education, characterised by developing knowledge applied to practice and a critical spirit regarding unsuitable social beliefs about health and enjoyment in practice, using, among other resources, Internet forums.

The results of the investigation show, at a statistical level, a very remarkable increase both in the attitudes towards the process and towards the product in the intervention group (or Physical-Health Education group) unlike the control group (or Physical Education group). Therefore, as a whole, we can conclude by highlighting the suitability of the intervention aimed at modifying attitudes towards health-oriented physical practice.

Introducción

La evolución negativa de los hábitos de ocio y tiempo libre de los adolescentes en la sociedad actual está adquiriendo una relevancia cada vez mayor, debido a la gran transformación que están sufriendo en perjuicio de la realización de actividades físico-deportivas, las cuales están quedando relegadas a un segundo plano por el fuerte protagonismo y atractivo que acaparan muchas otras de menor implicación física («actividades de sillón») (García Ferrando, 2001; Mendoza, 2000; Sallis, 2000). Esta situación se está viendo *amparada*, en parte, por una inadecuada e ineficaz comprensión del ámbito educativo de las peculiaridades y necesidades de la sociedad que ha engendrado a los adolescentes actuales.

No son pocos los autores que a lo largo de los años llevan estudiando, y advirtiendo, sobre la inadecuada evolución de los hábitos de tiempo libre y físico-deportivos de la población escolar española (Cantera y Devís, 2000; Casado, 2001; Casimiro, 1999; García Ferrando, 1997; García Montes, 1997; Mendoza, Sagra y Batista, 1994; Sánchez Bañuelos, 1996; Tercedor, 1998; Torre, 1998), llamando la atención sobre un fenó-

meno emergente, y cada vez más consolidado, como es el del sedentarismo entre la población adolescente. Sobre él actúan distintos factores como por ejemplo: la reducción de esfuerzo físico durante los desplazamientos al ir a la escuela y el aumento en actividades de ocio pasivas como la televisión, los juegos electrónicos y los juegos de ordenador (Piéron, Telama, Almond, y Carreiro, 1999), además de factores de índole más macrosocial como indican entre otros García Ferrando (2001) y Mendoza (2000).

A partir de la realidad presentada y siguiendo a Aarts, Paulussen y Schaalma (1997), en un intento de lograr un mayor acercamiento entre la ocupación del tiempo de ocio y la actividad físico-deportiva de los alumnos, habría que prestar una especial atención a las actitudes, pues de ellas, y la norma social, depende en gran medida la decisión deliberada de iniciarse en la práctica de ejercicio físico. De hecho, estudios comparativos sobre la eficacia de la Teoría de la Acción Razonada y la Teoría de la Conducta Planificada demuestran que las actitudes tienen un mayor efecto sobre la intención hacia la actividad física que la norma subjetiva y que el control conductual percibido (Fuchs, 1996; Hausenblas, Carron y Mack,

1997). El presente trabajo se ha basado en el modelo teórico de explicación de la generación, mantenimiento o modificación de hábitos de vida de las 7 esferas del comportamiento que presentan Costa y López (1996) y en el que incluyen a las actitudes en 3 de ellas.

De todos modos, no puede pasar desapercibido que una actitud aislada no puede ser considerada como un indicador fiable de un comportamiento, dado que una conducta simple estará en función de muchos más factores que únicamente la actitud. Por tanto, deberá tenerse en cuenta, como recoge Pérez Samaniego (1999, pp. 174) de Fishbein y Ajzen (1975):

«Que la predictibilidad debe basarse en criterios de acción múltiple: se debe relacionar una actitud general con un índice conductual de esa actitud que sea fiable, o sea, construido por un conjunto de conductas relevantes para la actitud. Por ejemplo, la actitud general 'actitud positiva hacia el proceso de actividad física gratificante', es solo un débil predictor de una conducta específica relacionada con la frecuencia, por ejemplo 'practicar actividad aeróbica tres veces por semana'. En cambio, sería un buen predictor de la tendencia a implicarse en conductas relevantes con el objeto de actitud lúdica, como por ejemplo 'divertirse haciendo actividad física'».

En un intento de completar los planteamientos expuestos hasta el momento cabe distinguir a la hora de hablar sobre la estabilidad de las intenciones hacia la actividad física en el tiempo de ocio el hecho de que la intención está sujeta a motivaciones intrínsecas y extrínsecas. A partir de esta diferenciación es importante advertir que la motivación hacia la práctica de actividad física ha de estar centrada en aspectos intrínsecos y nunca exclusivamente en motivaciones externas

(Peiró, 1996; Torres, 2001), intentando, a su vez, que todos los alumnos experimenten éxito en las actividades propuestas, independientemente del nivel de destreza que posean, sin verse excluidos o eliminados. Además, en referencia a esto, parece ser que existe una relación entre el disfrute en las clases de E. F. y la frecuencia de práctica fuera de clase (García Montes, 1997; Mendoza, Sagrera y Batista, 1994; Sánchez Bañuelos, 1996; Sport Council, 1995, citado en Harris y Cale, 1997; Torre, 1998).

Siguiendo a Pérez Samaniego (1999), las actitudes pueden estar orientadas: a) hacia el producto (A. R.), entendidas como predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias socialmente consideradas como símbolo de salud, entre las que destacan el desarrollo de la condición física, la mejora de la apariencia, la autosuperación y la victoria; b) hacia el proceso (A. P.), entendidas como la predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física. En este segundo caso, aspectos como la mejora de la condición física o la victoria se consideran como consecuencias de menor relevancia en la práctica física respecto a las propias connotaciones afectivo-sociales que acompañan a la vivencia de practicarla. Estableciéndose una diferenciación semejante a la postulada en el campo de la psicología, donde teniendo en cuenta la perspectiva de las metas de logro se asociarían esas actitudes hacia el proceso, anteriormente definidas, y desarrolladas a través de una motivación intrínseca de la propia actividad, con lo que se conoce como una orientación a la tarea, mientras que aquellas actitudes orientadas hacia el producto o con una búsqueda de recompensas extrínsecas a la propia tarea se asocian con una orientación al ego (Dorobantu y Biddle, 1997; Walling y Duda, 1995, citados por Cervelló y Santos-Rosa, 2000).

Pérez Samaniego (1998) también propone una serie de criterios de actividad física y salud (gratificación, continuidad, adecuación, autonomía, seguridad y crítica) con la intención de cumplir una doble función en esta misma línea de pensamiento: 1) ayudar a las personas a conocer más acerca de su propia práctica y, 2) permitirles un amplio margen de opción para tomar sus decisiones personales. Pues, de hecho, «la participación en una actividad física regular durante la adolescencia que se continua durante la madurez, debe estar basada en una motivación intrínseca fuerte» (Piéron et. al., 1999, p. 8). Lo que autores como De Andrés y Aznar (1996) corroboran haciendo hincapié en que se deberá potenciar ese foco interno, para mantener a lo largo del tiempo a los practicantes, pero sin excluir el refuerzo externo.

Todo lo expuesto hasta el momento cobra mayor importancia cuando el auge en la sociedad actual del concepto de salud ha tomado tintes de «salutismo» y mercantilismo (Devís, 2000a), apoyado principalmente por los medios de comunicación, que como muy bien indica Watt (2001), se convierten en «sutiles» mediadores de la percepción del mundo. Por ello, se hace necesario desarrollar una conciencia crítica en los alumnos, cimentada en un conocimiento práctico básico que les posibilite discernir entre aquello que se les oferta bajo intereses particulares de aquello otro que se les presenta sin más revestimiento que la coherencia en su proceso de formación integral (Pérez y Delgado, 2001), complementándose con una oferta amplia y diversa de actividades físicas suficientemente atractivas para que puedan compensar el mencionado estatismo (Casimiro, 2000; Devís, 2000a; Lleixá, 2000).

Por todo ello, el objetivo del presente trabajo ha sido intentar modificar las actitudes que manifestaban los alumnos hacia la práctica física relacionada con la salud, tra-

tando de orientarlas más hacia el proceso que hacia el producto, de cara a conseguir un mayor arraigo de los hábitos de tiempo libre y físico-deportivos de los alumnos de segundo ciclo de secundaria, tras un programa de intervención desde la E.F. orientada a la salud.

Método

Se empleó un diseño cuasiexperimental de Dos Grupos No Equivalentes (grupo experimental y grupo control) con medidas pretest, postest y retest para ambos, propio de las situaciones en las que la investigación se realiza en contextos reales con grupos naturales (Pérez Samaniego, 1999). Este tipo de diseño, ampliamente utilizado en investigación educativa, permite trabajar con grupos que ya están constituidos y no pueden ser formados aleatoriamente, por lo que no son totalmente equivalentes.

Como herramienta de toma de datos se utilizó la encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva (constituido por 38 preguntas) del Grupo Avena (González-Gross et. al., 2003). Este proyecto incluye la actividad coordinada de cinco centros españoles situados en otras tantas ciudades (Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza). Con objeto de abarcar la heterogeneidad de la población, el estudio se realiza tanto en centros públicos como privados de Enseñanza Secundaria o Formación Profesional, eligiéndose el rango de edad de 13 a 17 años por ser cuando los hábitos de vida saludables experimentan una regresión importante, sobre todo el nivel de actividad física.

Los 2 objetivos principales que definen dicho proyecto son:

1. Evaluar el estado de salud, los hábitos de comportamiento y la situación metabólico-nutricional de una muestra represen-

tativa de adolescentes españoles con especial referencia al riesgo de padecer tres tipos específicos de patologías característicos de la adolescencia como son: obesidad, anorexia nerviosa/bulimia, y dislipidemia.

2. En función de los resultados obtenidos, proponer un programa específico de intervención que permita neutralizar el riesgo, que para las patologías antes mencionadas, existe entre los adolescentes españoles y contribuir así a mejorar el estado de salud de la población española del nuevo milenio. En este segundo objetivo se centra el presente trabajo.

En concreto, en esta investigación sólo se presentan los datos relativos a la valoración de actitudes según la propuesta de Pérez Samaniego (1999). Ésta constituye la pregunta número 26 del cuestionario global del Grupo Avena (ver Anexo), con un total de 21 ítems y una escala de respuesta que va de 1 a 5 (donde el 1 representa la valoración «muy en desacuerdo», el código 2: «en desacuerdo», el 3: «indiferente», el 4: «de acuerdo» y el 5 «muy de acuerdo»). Estableciéndose en esos 21 ítems dos grupos: uno referido a las actitudes orientadas hacia el proceso y otro hacia el producto, ambos relacionados con la salud (y donde ítems 6, 10, 17 y 20 están formulados en sentido contrario). Para las actitudes orientadas hacia el proceso el valor máximo es de 45 y el mínimo de 9, y para las actitudes orientadas hacia el producto se halla entre 60 (como valor máximo) y 12 (como valor mínimo).

La valoración se realizó tanto al grupo experimental como al grupo control una semana antes de la implementación del programa de intervención (pretest), justo al final de ella intervención (postest), y dos meses tras la finalización de dicho programa de intervención (retest), para poder establecer las comparaciones pertinentes.

Sujetos

Participaron en el estudio alumnos de cuarto de ESO del colegio Ntra. Sra. de la Consolación de Granada, con edades comprendidas entre los 15 y 17 años. El grupo experimental (o grupo de Educación Física Salud —GEFS—) lo conformó el grupo «A», con un número total de 23 alumnos, de los cuales había 16 alumnas y 7 alumnos, y el grupo control (o grupo de Educación Física —GEF—) lo formó el grupo «B», con 25 alumnos (20 alumnas y 5 alumnos).

El centro educativo, Ntra. Sra. de la Consolación, es de carácter mixto (privado-concertado al 100%), y se encuentra situado en una zona relativamente periférica de la ciudad de Granada; sus alumnos poseen un *status* similar pues provienen todos del barrio de *La Chana*, de clase media-baja; el centro es de tipo dos, con doble línea por curso y abarca los niveles educativos que van desde educación infantil hasta el final de la ESO, con un total de 680 alumnos.

Procedimiento

La intervención docente de la asignatura fue la variable independiente, con una duración de un trimestre (20 sesiones en total, realizadas en el horario escolar e incluidas en la programación anual del centro), y divididas en dos sesiones semanales de una hora cada una de ellas. Las actitudes hacia el proceso y las actitudes hacia el producto determinaron la variable dependiente. Una vez finalizada la intervención se optó por desarrollar en ambos grupos aquellos recursos con los que se obtuvo un mejor resultado y que a su vez lograron una mayor aceptación en los alumnos.

La estructura del programa estuvo condicionada en gran medida por los intereses de los alumnos, el grado de implicación y los objetivos a alcanzar (facilitando de este

modo, desde el principio, la participación y desarrollo del ámbito personal, haciéndoles partícipes del proyecto y partiendo de sus gustos y capacidades) (para más detalle ver: Delgado y Pérez, 2002).

Para el programa de intervención se trataron los diferentes bloques de contenidos de manera intradisciplinar para el desarrollo de cada uno de los contenidos del bloque de salud, a través de una metodología eminentemente reflexiva. Durante las sesiones se fueron introduciendo de modo progresivo todos aquellos conceptos que estaban en estrecha relación con el objetivo que se pretendía en ese momento, a través de contenidos que aportaban cierta proyección futura, o válidos a la hora de dotarlos de aplicación práctica, para que de este modo se fueran construyendo significativamente unos sobre otros, de tal modo que posteriormente pudieran crear enlaces para una mejor comprensión de las actividades que nacieran sobre conceptos semejantes o se rigieran por parámetros parecidos.

Finalmente, comentar que se ha realizado un análisis estadístico a través de un modelo lineal general de medidas repetidas, considerando las medidas pretest, postest y retest como tres niveles de las variables dependientes, y diferenciando los resultados según los grupos (Educación Física Salud y Educación Física). Los resultados de los contrastes multivariados se muestran con el p. valor asociado al estadístico Lambda de Wilks, cuando se aprecian diferencias por este valor se presentan los contrastes univariados. Este modelo además nos permite analizar las diferencias Inter-grupos en cada una de las medidas. En los casos en que se aprecian diferencias significativas, se ha aplicado una comparación entre medias por pares, bien para el grupo EFS o para el grupo EF, utilizando las técnicas no paramétricas de muestras relacionadas de Wilcoxon,

para comprobar si hay diferencias a lo largo del curso, y el contraste de Kruskal-Wallis para las diferencias entre los grupos. Dicho análisis se ha realizado con el programa estadístico SPSS 10.0, con licencia de la Universidad de Granada, requiriéndose en todos los casos diferencias significativas para un $p < 0.05$.

Resultados

Los resultados de los contrastes multivariados muestran un nivel de significación de 0.000 según el estadístico de Lambda de Wilks para las actitudes orientadas hacia el proceso, y de 0.119 para las actitudes orientadas hacia el producto. En el contraste univariado se aprecia un nivel de significación de 0.000 tanto entre pretest y postest, y entre pretest y retest en las actitudes orientadas hacia el proceso, mientras que los valores para las actitudes orientadas hacia el producto son 0.054 entre pretest y postest, y 0.105 entre pretest y retest. Por tanto, en la Tabla 1 se presentan los valores por comparación de pares entre los resultados que se acaban de describir como significativos. Así mismo en esta tabla se presenta la comparación entre ambos grupos en cada una de las medidas, teniendo en cuenta que el grado de significación en la comparación Inter-sujeto ha sido de 0.035 para las actitudes orientadas hacia el proceso y de 0.141 para las actitudes orientadas hacia el producto (Ver Tabla 1).

Como se aprecia en la Tabla 1, en el grupo de EFS se producen mejoras estadísticas altamente significativas en las actitudes orientadas hacia el proceso, tanto entre pretest y postest como entre pretest y retest, así como diferencias estadísticas muy significativas en las actitudes orientadas hacia el producto entre pretest y postest y significativas entre pretest y retest. Por otro lado no

<i>Actitudes hacia el proceso</i>	Pre	Pos	Ret	Pre-Pos	Pre-Ret
G. EF	30,2 ± 3,7	30 ± 3,8	29,1 ± 4,22	NS	NS
G. EFS	28,6 ± 2,94	33,7 ± 4,49	32,6 ± 3,68	.000	.000
G. EF vs G. EFS	.059	.017	.013		
<i>Actitudes hacia el producto</i>	Pre	Pos	Ret	Pre-Pos	Pre-Ret
G. EF	28,3 ± 5,3	28 ± 6,2	28,4 ± 4,6	NS	NS
G. EFS	28,9 ± 4,6	25,4 ± 5,2	25,6 ± 5,1	.009	.019
G. EF vs G. EFS	NS	NS	NS		

Tabla 1. Comparación pretest-postest-retest de los resultados globales de las actitudes orientadas hacia el proceso y hacia el producto de la práctica de actividad física- salud.

se aprecia ningún tipo de cambio significativo en el grupo de EF. Esto condiciona que en la comparación entre grupos se obtengan diferencias estadísticas significativas tanto en el postest como en el retest, y que tiendan a ser significativas en el pretest, mientras que en las actitudes orientadas hacia el producto no existen tales diferencias.

Los resultados de los contraste multivariados y los contrastes univariados entre las medidas pretest-postest y pretest-retest para cada uno de los ítems que configuran los diferentes criterios que conforman tanto las actitudes orientadas hacia el proceso como las actitudes orientadas hacia el producto se muestran en la Tabla 2a y 2b, respectivamente.

Dentro de las actitudes orientadas hacia el proceso (Tabla 2a) han resultados estadísticamente significativos tanto en el contraste multivariados, como en el contraste univariados, los ítems 1, 6, 8 y 14, tendiendo a la significación el ítem 10 en el contraste multivariado y resultando significativo, tanto entre pretest-postest como entre pretest-retest, en

el contraste univariado. Mientras que en lo referente a las actitudes orientadas hacia el producto el único ítem en el que se han obtenido diferencias significativas en el contraste multivariado es el ítem 18 (que se corrobora en el contraste univariado en la comparación pretest-retest). Por su parte el ítem 9 tiende a la significación estadística en el contraste multivariado, resultando significativo en la comparación univariada pretest-postest.

Considerando los niveles de significación mostrados en las Tablas 2a y 2b, se presentan en la Tabla 3 los valores por comparación de pares entre los resultados que se acaban de describir como significativos. Esta comparación se ha realizado teniendo en cuenta las medias de cada uno de los grupos por separado, datos que no se presentan en la tabla anterior.

Como se aprecia en la Tabla 3, las actitudes orientadas hacia el proceso (ítems 1, 10, 6, 8 y 14) mejoran significativamente en el grupo de EFS, tanto entre pretest-postest como entre pretest-retest, salvo en el ítem 10

<i>Gratificación</i>	Medias globales / Desviaciones típicas			Valor de significación		
	<i>Pre</i>	<i>Pos</i>	<i>Ret</i>	<i>Contraste multivariado Lambda de Wilks</i>	<i>Contraste univariado Pre-Pos (prueba*grupo)</i>	<i>Contraste univariado Pre-Ret (prueba*grupo)</i>
1. El tiempo se me pasa volando	3,73 ± 0,76	4 ± 0,77	3,90 ± 0,75	.011	.008	.004
10. No siento ningún placer	3,67 ± 1,05	3,62 ± 1,04	3,79 ± 0,84	.079	.038	.033
<i>Continuidad</i>						
3. Siempre que puedo practico	3,54 ± 1,12	3,77 ± 0,85	3,60 ± 0,93	NS	NS	NS
12. Practico de forma regular desde hace años	3,08 ± 1,10	3,02 ± 1,15	2,98 ± 1,02	NS	NS	NS
<i>Adecuación</i>						
20. No encuentro un horario	3,04 ± 1,33	3,25 ± 1,19	3 ± 1,36	NS	NS	NS
<i>Autonomía</i>						
6. No tengo suficientes conocimientos	3,02 ± 0,88	3,52 ± 0,92	3,46 ± 0,87	.010	.021	.003
<i>Seguridad</i>						
8. Realizo calentamiento	3,06 ± 1,01	3,71 ± 1,05	3,63 ± 0,93	.011	.008	.004
14. Realizo ejercicios de estiramiento	3,15 ± 1,14	3,73 ± 1,23	3,52 ± 0,92	.002	.002	.002
17. Suelo sentir molestias tras el ejercicio	3,33 ± 1,03	3,40 ± 0,96	2,81 ± 1,04	NS	NS	NS

2a. Actitudes orientadas hacia el proceso.

Tabla 2a. Valor de significación estadística en el contraste multivariado y univariado de las actitudes orientadas hacia el proceso y hacia el producto de la práctica de actividad física-salud.

entre pretest-postest. Así mismo en el ítem 9 (referido a las actitudes orientadas hacia el producto) se produce una mejora estadística significativa entre pretest-postest, tendiendo a la significación entre pretest-retest. Por su parte en el grupo de E. F. sólo se aprecian cambios estadísticamente significativos en el ítem 18 (actitudes orientadas hacia el producto) entre pretest-retest, tendiendo a la significación entre pretest-postest.

Discusión

Los resultados globales del presente estudio muestran que la intervención desde la clase de E.F. que en este trabajo se ha presentado ha producido modificaciones suficientemente significativas en las actitudes hacia la práctica de actividad física orientada hacia la salud en alumnos de cuarto de secundaria. Este hecho no deja de sorprender debido a la

<i>Mejora apariencia</i>	Medias globales / Desviaciones típicas			Valor de significación		
	<i>Pre</i>	<i>Pos</i>	<i>Ret</i>	<i>Contraste multivariado Lambda de Wilks</i>	<i>Contraste univariado Pre-Pos (prueba *grupo)</i>	<i>Contraste univariado Pre-Ret (prueba *grupo)</i>
2. Me veo mal físicamente	3,08 ± 1,30	3 ± 1,14	2,85 ± 1,13	NS	NS	NS
9. Deseo mejorar mi apariencia	3,17 ± 0,99	2,73 ± 1	2,77 ± 0,95	.070	.034	NS
15. Obtengo una apariencia agradable	2,48 ± 1,07	2,40 ± 1,14	2,46 ± 0,96	NS	NS	NS
18. Me gusta llamar la atención con apariencia	1,58 ± 0,82	1,65 ± 0,78	1,73 ± 0,70	.011	.079	.002
<i>Victoria</i>						
4. Vencer es una razón primordial de práctica	2,38 ± 1,12	2,19 ± 1,10	1,96 ± 0,74	NS	NS	NS
13. Necesito competir para disfrutar	2,67 ± 1,20	2,31 ± 1,11	2,46 ± 1,01	NS	NS	NS
<i>Aumento rendimiento</i>						
19. No practico por diversión, sino por superarme	2,92 ± 1,14	2,50 ± 1,14	2,58 ± 0,79	NS	NS	NS
<i>Obsesión por ejercicio</i>						
5. Si no hago actividad física me encuentro mal	2,17 ± 0,90	2,25 ± 0,97	2,15 ± 1,03	NS	NS	NS
7. Mis únicos amigos están vinculados al deporte	1,94 ± 0,86	1,90 ± 0,83	2,10 ± 0,83	NS	NS	NS
11. Consumo productos dietéticos	1,67 ± 0,99	1,54 ± 0,84	1,54 ± 0,71	NS	NS	NS
16. Me alimento de forma especializada	2,25 ± 1,15	2,25 ± 1,04	2,31 ± 1,01	NS	NS	NS
21. Lo único que me gusta es hacer ejercicio	2,73 ± 0,89	2,60 ± 0,81	2,58 ± 0,98	NS	NS	NS

2b. Actitudes orientadas hacia el producto.

Tabla 2b. Valor de significación estadística en el contraste multivariado y univariado de las actitudes orientadas hacia el proceso y hacia el producto de la práctica de actividad física-salud.

corta duración del programa de intervención, que fue simplemente de un trimestre, cuando la mayor parte de los autores coinciden en la dificultad existente a la hora de modificar las actitudes del alumnado con una duración tan poco dilatada en el tiempo. Muestra de ello son aquellas intervenciones de más reciente desarrollo, como es el caso de Santaella y Delgado (en prensa) en la etapa de Educa-

ción Primaria o la de Pérez Samaniego (1999) con estudiantes universitarios, donde a pesar de lograrse cambios puntuales y significativos en el global de la intervención no se obtuvieron todos los cambios deseados tras la aplicación del programa propuesto. Circunstancia bien distinta es, por ejemplo, la mejora de actitudes hacia la actividad física que muestran Perry, Klepp y Harper (1987),

GEFS					
Gratificación	Media /Desviación típica			Valor de significación (Pre-Pos)	Valor de significación (Pre-Ret)
	Pre	Pos	Ret		
1. El tiempo se me pasa volando	3,45 ± 0,73	4,01 ± 0,79	4,03 ± 0,66	.005	.005
10. No siento ningún placer	2,59 ± 0,91	2,05 ± 1,19	2,04 ± 0,85	NS	.027
<i>Autonomía</i>					
6. No tengo suficientes conocimientos	2,93 ± 1,04	1,99 ± 0,88	1,93 ± 0,63	.006	.002
<i>Seguridad</i>					
8. Realizo calentamiento	2,74 ± 1,26	4,06 ± 0,99	4,04 ± 0,81	.003	.002
14. Realizo ejercicios de estiramiento	2,65 ± 1,22	3,96 ± 1,05	3,93 ± 0,73	.001	.003
<i>Mejora apariencia</i>					
9. Deseo mejorar mi apariencia	2,91 ± 0,99	2,13 ± 0,87	2,35 ± 1,03	.002	.079
GEF					
<i>Mejora apariencia</i>					
18. Me gusta llamar la atención con apariencia	1,30 ± 0,57	1,54 ± 0,84	1,76 ± 0,75	.070	.002

Tabla 3. Modificaciones de las actitudes orientadas hacia el proceso y hacia el producto de la práctica de actividad física-salud en ambos grupos (EFS y EF).

en un grupo de intervención de chicas (de educación secundaria), donde la duración del programa fue de un semestre, o en el caso de Parcel, Simona-Morton, O'Hara, Baranowski y Wilson (1989) y Simons-Morton, Parcel, Baranowski, Forthofer y O'Hara (1991) donde la intervención se dilató durante un periodo de dos años.

La demanda que se viene realizando desde el ámbito de la E. F. por intentar desarrollar simultáneamente contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales se atiende

desde la intervención de este estudio. Así la mejora conceptual que se aprecia en el grupo de E.F.S., presentada en un estudio previo (Pérez y Delgado, 2002a), se acompaña de una mejora en la escala actitudinal del ítem 6 («No tengo suficientes conocimientos»). Por su parte, en dos de las escalas actitudinales que están relacionadas con el ámbito procedimental (ítems 8 —«Realizo calentamiento»—, y 14 —«Realizo ejercicios de estiramiento»—) también se ha obtenido una mejora significativa que se corrobora con los resultados

presentados en otro trabajo anterior (Pérez y Delgado, 2002b). Sin embargo, en el grupo de E. F. dicha evolución positiva no se produjo (en cada uno de esos apartados), resultando los valores finales muy similares a los de partida.

Otro aspecto a destacar es el desprendido de los ítems 1 y 10 acerca del grado de satisfacción. La significatividad alcanzada en ambos en el grupo de E. F. S. viene a ratificar la idea de que, como indica Sánchez Bañuelos (1996), la actividad física no puede ser considerada como saludable si no produce placer a quien la practica. Es más, poca trascendencia o asentamiento tendrían las actitudes anteriores de no verse apoyada de este factor «satisfacción o placer», a lo que se añade que los alumnos orientados hacia la tarea crean un mayor compromiso hacia una participación más dilatada en el tiempo (Duda 2001; Piéron et al., 1999), es decir, se relacionaría con una persistencia más alta y un menor abandono.

Por último, debe hacerse una especial mención a dos de los valores obtenidos sobre las afirmaciones dirigidas a las actitudes que manifestaban los alumnos hacia el producto. Por un lado, a la referida al ítem 9 («Hago actividad física fundamentalmente porque quiero mejorar mi apariencia») donde los resultados (entre pretest y postest) en el grupo de EFS muestran un mayor alejamiento de una concepción meramente esté-

tica y utilitarista de la actividad física. Ello es debido a que en la etapa adolescente la preocupación por el cuerpo ha cobrado una importancia inusitada, llegando a convertirse en una especie de objeto de adoración o de culto (Devís, 2000a; Sparkes, 2001; Toro, 1996, 2000). Y, por otro, al ítem 18 («Me gusta llamar la atención con mi apariencia») donde se produce una evolución negativa (entre pretest y retest) en el grupo de E. F., aunque siempre dentro de unos valores bajos en la escala actitudinal.

Por todo lo expuesto, es conveniente finalizar llamando la atención, una vez más, sobre la responsabilidad de todo profesional a la hora de adoptar un compromiso ético con la asignatura de E. F. (Devís, 2000b), y donde un aspecto de gran relevancia será fomentar actitudes positivas hacia la actividad física con el objetivo de consolidar hábitos de vida saludable (Santaella y Delgado —en prensa—; Hagger, Cale y Almond, 1997; Koebel, Swank y Shelburne, 1992; Brodie y Birtwistle, 1990). Así pues, se puede sintetizar que a raíz de los resultados de este trabajo, que es posible desde las clases de E. F. en el ámbito escolar (en el segundo ciclo de secundaria) producir cambios en las actitudes hacia la actividad física, mejorando las actitudes orientadas hacia el proceso y reorientando adecuadamente las referidas al producto, de los alumnos que les permitan adquirir un hábito de vida físicamente activo.

Referencias

- Aarts, H., Paulussen, T., Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit : on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research*, 12 (3), 363-374.
- Brodie, D. A. Birtwistle, G. E. (1990). Children's attitudes to physical activity, exercise, health and fitness before and after a health-related fitness measurement programme. *International Journal of Physical Education*, 27 (2), 10-14.

- Cantera, M. A., Devís, J. (2000). Physical activity Levels of secondary School Spanish Adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5 (1), 28-44.
- Casado, G. (2001). *Estudio correlacional entre los índices de inactividad física y grupos de riesgo cardiovascular en niños: relación con la capacidad aeróbica valorada mediante tests de laboratorio y de campo*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Casimiro, A. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Casimiro, A. (2000). ¿Se está robotizando el tiempo libre de nuestros jóvenes? http://www.efdeportes.com/Revista_digital, 20. Buenos Aires.
- Cervelló, E., Santos-Rosa, F. (2000). Motivación en las clases de educación física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 51-70.
- Costa, M., López, E. (1996). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Pirámide.
- De Andrés, B., Aznar, P. (1996). Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 46, 12-18.
- Delgado, M., Pérez López, I. J. (2002). Estrategias para la promoción de los hábitos de práctica físico-deportiva en escolares. En: A. Díaz, P. L. Rodríguez, J. A. Moreno, *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Región de Murcia: Consejería de Educación y Cultura. Edición digital.
- Devís J. (coord.) (2000a). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Devís, J. (2000b). La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En: AA.VV. *II Congreso de Educación Física. Educación Física y salud* (pp. 57-77). Jerez: FETE-UGT-Cádiz.
- Duda, J. (2001). Ejercicio físico, motivación y salud: aportaciones de la teoría de las perspectivas de meta. En: J. Devís (coord.). *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 271-282). Alicante: Marfil.
- Fuchs, R. (1996). Causal models of physical exercise participation: testing predictive power of the construct pressure to change. *Journal of Applied Psychology*, 26 (21), 1931-1960
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte (1980-1995): un análisis sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores*. Madrid y Valencia: CSD y Tirant lo Blanch.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- García Montes, M. E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Granada.
- González-Gross, M., Castillo, M. J., Moreno, M., Nova, E., González-Lamuño, D, Pérez-Llamas, F, y grupo AVENA. (2003). Alimentación y Valoración Nutricional de los Adolescentes Españoles (Estudio AVENA). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención. I Descripción metodológica del proyecto. *Nutrición Hospitalaria*, 18, 15-27.
- Hagger, M., Cale, L., Almon, L. (1997). Children's physical activity levels and attitudes towards physical activity. *European Physical Education Review*, 3 (2), 144-164.

- Harris, J., Cale, L. (1997). Activity promotion in physical education. *European Physical Education Review*, 3 (1), 58-67.
- Hausenblas, H., Carron, A., Mack (1997). Application of theories of reasoned action and planned behaviour to exercise behaviour: a meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 36-51.
- Koebel, C. I., Swank, A. M., Shelburne, L. (1992). Fitness testing in children: a comparison between PCPFS and AAHPERD standards. *Journal of Applied Sport Science Research*, 6 (2), 107-114.
- Lleixá, T. (2000). Educación física: nuevos tiempos, nuevos hitos. *Tándem*, 1, 7-14.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En: *Educación Física y Salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 765-790). Jerez: FETE-UGT-Cádiz.
- Mendoza, R., Sagrera, M. R., Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: C.S.I.C.
- Parcel, G. S., Simons-Morton, B., O'Hara, N. M., Baranowski, T., Wilson, B. (1989). School promotion of healthful diet and physical activity: Impact on learning outcomes and self-reported behavior. *Health Education Quarterly*, 16, 181-199.
- Peiró, C. (1996). *El proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Valencia.
- Pérez López, I. J., Delgado, M. (2001). Valoración de conocimientos aplicados a la práctica de la actividad física relacionada con la salud en secundaria como punto de reflexión crítica del docente. Comunicación presentada en *Jornadas sobre actividad física y salud*. Almería: IAD.
- Pérez, I. J., Delgado, M. (2002a). Modificaciones de los conocimientos aplicados a la práctica de la actividad física relacionada con la salud tras un programa de intervención en secundaria. *Revista de Educación Física*, 86, 5-11.
- Pérez, I. J., Delgado, M. (2002b). Mejora del componente saludable de la práctica física del alumnado de secundaria como medio para incrementar su uso en el tiempo libre. En: AA.VV. *Actas del Tercer Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 327-337). Cádiz: FETE-UGT-Cádiz.
- Pérez Samaniego, V. (1998). Actividad física y salud: definición de criterios para un enfoque orientado hacia la práctica. En: A. García, F. Ruiz, A. Casimiro (coord.), *La enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar. II Congreso internacional* (pp. 176-179). Almería: IAD.
- Pérez Samaniego, V. (1999). *El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes especialistas en E. F.* Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Perry, C. L., Klepp, K. I., Harper, A. (1987). Promoting healthy eating and physical activity patterns among adolescents: a pilot study of «Slice of Life». *Health Education Research*, 1, 93-103.
- Piéron, M., Telama, R., Almond, L. Y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine Science in Sport and Exercise*, 32 (9), 1598-1600.

- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Santaella, L. F., Delgado, M. (En prensa). Modificación de actitudes hacia la actividad física salud en primaria. *Apunts, Educación física y deporte*.
- Simons-Morton, B. G., Parcel, G. S., Baranowski, T., Forthofer, R., O'Hara, N. M. (1991). Promoting physical activity and a healthful diet among children: Results of a school-based intervention study. *American Journal Public Health*, 81, 986-991.
- Sparkes, A. (2001). Las identidades deportivas y el cuerpo: una relación problemática. En: J. Devis. (coord.) *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 181-201). Alicante: Marfil.
- 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.
- Toro, J. 1996. *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Madrid: Ariel.
- Toro, J. 2000. Educación Física y trastorno del comportamiento alimentario. En: AA.VV. *Educación Física y Salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física* (pp. 309-312). Jerez: FETE-UGT-Cádiz.
- Torre, E. (1998). *La actividad física deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Enseñanzas Medias*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Torres, J. (2001). La actividad física saludable y recreativa como forma de ocupación del ocio y tiempo libre. En: A. Díaz, E. Segarra (coords.). *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad* (pp. 201-222). Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
- Watt, N. (2001). Comunicación on-line. Emisión en abierto. En: FERE. *Una escuela que conecta* (pp. 63-92). Madrid: FERE.

Anexo 1

Questionario de COMPORTAMIENTOS, ACTITUDES Y VALORES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

NOMBRE: _____ APELLIDOS: _____
 Fecha de la encuesta: _____ Ciudad: _____
 Número: _____ Persona responsable: _____
 INSTITUTO/COLEGIO: _____ CURSO: _____

En el siguiente cuestionario te vamos a preguntar sobre cuestiones relacionadas con la actividad físico-deportiva en general. Debes leer atentamente cada pregunta y marcar con una cruz (X) la respuesta con la cual te identifiques. Solamente te pedimos que prestes ATENCIÓN y que seas SINCERO/A.

Lee atentamente cada una de las afirmaciones y rodea con un círculo el número que coincida con tu opinión, según la tabla que presentamos a continuación:

CÓDIGO	VALORACIÓN	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
5	Muy de acuerdo					
4	De acuerdo					
3	Indiferente					
2	En desacuerdo					
1	Muy en desacuerdo					
Ejemplo: el hielo es frío y duro		1	2	3	4	5
1.-	Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se me va volando	1	2	3	4	5
2.-	Si no hago actividad física me veo mal físicamente	1	2	3	4	5
3.-	Siempre que puedo practico actividad física	1	2	3	4	5
4.-	Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física	1	2	3	4	5
5.-	Si no hago actividad física todos los días me encuentro mal	1	2	3	4	5
6.-	No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física	1	2	3	4	5
7.-	Mis únicos amigos y amigas están vinculados al mundo de la actividad física	1	2	3	4	5
8.-	Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado al tipo de actividad que voy a realizar a continuación	1	2	3	4	5
9.-	Hago actividad física fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia	1	2	3	4	5
10.-	No siento ningún placer haciendo actividad física	1	2	3	4	5
11.-	Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento	1	2	3	4	5
12.-	Practico actividad física de forma regular desde hace años	1	2	3	4	5
13.-	Para disfrutar haciendo actividad física necesito competir con otras personas	1	2	3	4	5
14.-	Después de una sesión de práctica física intensa, siempre realizo ejercicios de estiramiento	1	2	3	4	5
15.-	Hago actividad física porque así obtengo una apariencia agradable para los demás	1	2	3	4	5
16.-	Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico	1	2	3	4	5
17.-	Después de realizar actividad física, suelo sentir algún tipo de molestias físicas, como por ejemplo agujetas o dolores articulares	1	2	3	4	5
18.-	Hago actividad física porque me gusta llamar la atención con mi apariencia	1	2	3	4	5
19.-	No hago actividad física por diversión, sino para superarme	1	2	3	4	5
20.-	No hago actividad física porque no encuentro un horario que me vaya bien	1	2	3	4	5
21.-	Lo único que me gusta es hacer ejercicio	1	2	3	4	5