



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Máster

Influencia de la diversión, el esfuerzo y la dificultad en la práctica de actividades de fitness con soporte musical en alumnos de 4<sup>o</sup> ESO.

Influence of enjoyment, effort and difficulty in the practice of fitness activities with musical support in students of 4<sup>th</sup> ESO.

Autor

Aitana Ruiz Huidobro

Director/es

Nerea Estrada Marcén

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

2020 - 2021

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>3</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>4</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>6</b>
2.1. ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES DE FITNESS? .....	6
2.2. EL FITNESS EN LA ADOLESCENCIA .....	8
2.3. EL FITNESS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	10
2.4. IMPORTANCIA DE LAS VARIABLES DE ESFUERZO, DIVERSIÓN Y DIFICULTAD EN LA ADHERENCIA A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA .....	13
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	<b>15</b>
<b>4. METODOLOGÍA</b> .....	<b>16</b>
4.1. PARTICIPANTES DEL ESTUDIO .....	16
4.2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN .....	16
4.3. INSTRUMENTOS PARA LA RECOGIDA DE DATOS.....	17
4.4. PROCEDIMIENTO DE LA RECOGIDA DE DATOS.....	19
4.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	19
<b>5. RESULTADOS</b> .....	<b>20</b>
5.1. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA .....	20
5.2. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL .....	20
5.2.1. <i>NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DE FITNESS</i> .....	20
5.2.2. <i>NIVEL DE PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE FITNESS</i> .....	21
5.2.3. <i>LUGAR DE PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE FITNESS</i> .....	21
5.2.4. <i>PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE FITNESS POR PARTE DE LA FAMILIA</i> .....	22
5.2.5. <i>MOTIVACIÓN INICIAL POR LAS ACTIVIDADES DE FITNESS</i> .....	22
5.3. RESULTADOS DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES DE FITNESS.....	23
5.3.1. <i>ZUMBA</i> .....	23
5.3.2. <i>FITNESS DE COMBATE</i> .....	25
5.3.3. <i>BALANCE</i> .....	27
<b>6. DISCUSIÓN</b> .....	<b>30</b>
<b>7. CONCLUSIONES</b> .....	<b>32</b>
<b>8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS</b> .....	<b>33</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>34</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>40</b>

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal implementar los contenidos de actividades de fitness con soporte musical en grupo, concretamente Zumba, Body Combat y Body Balance y conocer la diversión, el esfuerzo y dificultad que generan, y su relación con el género.

Para ello, en el estudio han participado un total de 87 alumnos y alumnas que cursan 4º de Educación Secundaria Obligatoria en el IES Ramón y Cajal de Huesca. Los participantes completaron un cuestionario inicial atendiendo principalmente a aspectos de conocimiento, práctica y motivación hacia las actividades de fitness, y una ficha de valoración de los contenidos tras cada sesión práctica.

Los resultados obtenidos han mostrado unos valores altos de diversión y unos valores medios de esfuerzo y dificultad en cada una de las actividades, siendo el Balance la considerada como menos divertida por el alumnado. Por otro lado, las chicas muestran una mayor intención por repetir la experiencia que los chicos.

**PALABRAS CLAVE:** Adolescentes, diversión, esfuerzo, dificultad, actividades de fitness.

## ABSTRACT

The main objective of this research is to implement the contents of fitness activities with musical support in groups, specifically Zumba, Body Combat and Body Balance and to know the enjoyment, effort and difficulty they generate and their relationships with the genre.

To this end, a total of 87 students have participate in the study who are studying 4º ESO at the IES Ramón y Cajal de Huesca. The participants completed an inicial questionnaire focusing mainly on aspects of knowledge, practice and motivation towards fitness activities and an evaluation card of the contents after each practice session.

The results obtained have shown high values of enjoyment and average values of effort and difficulty in each of the activities, being Balance the least enjoyed for the students. On the other hand, girls show a greater intention to repeat the experience than boys.

**KEY WORDS:** Teenagers, enjoyment, effort, difficulty, fitness activities.

## 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo principal del estudio surge de la motivación personal por unir mis dos pasiones, las actividades de fitness y la educación física. La primera de ellas, además, cumple la función de mi labor profesional en la actualidad.

Considero que las actividades de fitness poseen unas características esenciales para el desarrollo de la actividad física y el reto fue adaptar estas actividades hacia el ámbito escolar siendo una experiencia realmente gratificante.

En el presente estudio se buscaba evidenciar que las actividades de fitness son perfectamente incluibles en el currículo de Educación Física de Secundaria y, al mismo tiempo, poner en práctica las actividades de fitness con soporte musical y justificar la reacción del alumnado de 4º ESO del IES Ramón y Cajal de Huesca (centro donde realicé las prácticas curriculares) ante estos contenidos novedosos.

Concretamente se eligieron las actividades de fitness con soporte musical por su capacidad de adaptación hacia el bloque de actividades artístico-expresivas. Además, se trabajaron las actividades de Zumba, quizás la actividad más conocida por la población; Body Combat para que conocieran las posibilidades de las artes marciales a través de la coreografía; y Body Balance como actividad de Wellness centrada principalmente en el desarrollo de las capacidades de flexibilidad y equilibrio.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. ¿QUÉ SON LAS ACTIVIDADES DE FITNESS?

Actualmente se incluyen dentro de la terminología “fitness” de forma indiscriminada un sinnúmero de actividades las cuales no siempre corresponden. Es por ello, que se considera interesante comenzar con una explicación breve de lo que se debe entender con la expresión “actividades de fitness”, para sentar una base firme de conocimientos para los puntos posteriores del desarrollo de la siguiente investigación.

Becerro (1998) define “fitness” como la consecución o estabilización de la salud mediante el ejercicio físico entendiendo la salud como el estado de equilibrio inestable constituido por la multipolaridad de aspectos que caracterizan al ser humano (físicos, psíquicos, sociales, entorno físico y entorno temporal).

El “fitness” es un claro fenómeno social que se empezó a conocer como physical fitness, que tal y como expone Torres (2001) buscaba una mejora fisiológica con vistas a mejorar la salud. El planteamiento con el que se abordaba este fin se componía de un cierto cuidado sobre la alimentación y el descanso, con una marcada mejora de la condición física, Corrales (2010).

Hoy en día, el término “fitness” se ha visto ampliado, completado y adaptado a los nuevos cambios que la sociedad ha sufrido.

“Entendemos como fitness la filosofía o sistema particular de entender la vida que pretende alcanzar un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado cobra una importancia capital, aunque complementándolo con otros hábitos que potenciarán los beneficios que éste aporta” (Colado, 1998).

Corrales (2010) defiende que con el cambio del physical fitness hacia el “fitness”, se considera una segunda revolución del ejercicio físico, donde se busca una mejora sobre ciertas cualidades físicas que según la OMS (1960) estaban unidas con la salud (fuerza, flexibilidad y resistencia), se consideraban aspectos psíquicos de sus practicantes (autorrealización, catarsis, etc.), se fomentaban las relaciones interpersonales y la imagen física que se proyecta, y se concebía, daba la misma importancia a la parte física, a la psíquica y a la relación interpersonal.

“El “fitness” deporte ocio, que es el deporte con objetivo de práctica de mejora de salud, de recreación, de juegos, de actividad física, de esparcimiento, de mantenerse en forma de turismo activo, de expresión, desarrollo de relaciones sociales y de mejora de la condición física y psíquica”. (Vázquez, 2001).

En esta investigación entendemos el “fitness” bajo la concepción de Blasco (2014), como el conjunto de actividades que se desarrollan principalmente en gimnasios y están indicadas para lograr o mantener un buen estado físico, un estilo de vida activo y una mayor calidad de vida. Algunos de los ejemplos de estas actividades serían fitness de combate, aeróbic, zumba, balance, body-power, step, ciclo indoor, entre otras muchas.

Las actividades de fitness son actividades dirigidas por profesiones practicadas de forma grupal que buscan adaptaciones bioquímicas, cardiorrespiratorias o musculares en el organismo.

Actualmente, la oferta de actividades que proporciona la industria del fitness es cada vez más amplia, permitiendo a los monitores de los centros deportivos luchar contra la monotonía y ofreciendo distintas modalidades de entrenamiento (Baena et. al 2013).

Veiga, Valcarce-Torrente y De la Cámara (2021) definen las clases colectivas como las actividades donde los instructores enseñan, dirigen y motivan a grupos grandes de individuos de diferentes niveles de condición física para perseguir sus objetivos de manera eficaz. Es una tendencia que dentro de la Encuesta nacional de Tendencia de Fitness en España para 2021 ha bajado cuatro posiciones de la posición 16 del año 2020. Esta disminución se relaciona como consecuencia de la COVID-19.

Dentro de las clases colectivas encontramos las sesiones coreográficas, que tal y como exponen Barbado y Varcace (2011), incluyen actividades como el aeróbic, el step o los bailes latinos entre otros. Las comúnmente denominadas clases de aeróbic llevan tiempo cediendo terreno ante otras nuevas incorporaciones de sesiones más novedosas. Estas actividades se iniciaron en los gimnasios dirigidas hacia el público femenino, pero en los últimos años se ha notado un aumento notable en la práctica por parte de los hombres.

El presente estudio se va a centrar en tres actividades de fitness concretas, las cuales son Zumba Fitness, Body Combat y Body Balance, estas dos últimas incluidas dentro del programa de entrenamiento desarrollado por Les Mills.

- “Zumba se considera una de las mejores actividades de gimnasio, en la tendencia de los últimos años”. (Thomson, 2012). Luetngen, Foster, Doberstein, Mikat & Porcari (2012) en Cavarrias et. al (2018) describen Zumba como un programa de ejercicio inspirado en la danza latina, practicado generalmente en grandes grupos de participantes, donde se combinan ritmos latinos y pasos de aeróbic, con movimientos que involucran todo el cuerpo, creando una coreografía que es menos formal que el ejercicio de otro tipo de clases.
- Body Combat, definido por Les Mills (2017), es un programa cardiovascular inspirado en las Artes Marciales, con movimientos que provienen del Karate, Boxeo, Tae Kwon Do, Tai Chi y Muay Thai, coreografiado en base a una buena música. Durante las clases los participantes realizan golpes, puñetazos, paradas y catas, consiguiendo una mayor resistencia cardiovascular.
- Body Balance es una actividad que tiene el potencial de promover mejoras en el equilibrio ya que se compone de yoga, tai chi y pilates, todos los cuales, de forma aislada pueden mejorar con éxito el equilibrio, explica Nicholson et. al (2014).

## 2.2. EL FITNESS EN LA ADOLESCENCIA

A pesar de los beneficios reconocidos que aporta la práctica físico-deportiva a una mejor calidad de vida, estudios como los de Varo et. al (2003) o Chillón et. al (2009), entre otros, demuestran que existe un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva en la población joven, siendo mayor la tasa de abandono entre los 12 y los 18 años. Este hecho es relevante porque durante este periodo se establecen patrones de comportamiento que influyen de manera decisiva en la salud y en el estilo de vida. (Hernández-Álvarez et. al, 2010).

Algunos de los motivos por los que los adolescentes abandonan la práctica deportiva, expuestos por Martínez et. al (2012) son: la falta de tiempo, seguido muy de lejos por la pereza, la falta de gusto hacia la misma y el cansancio por el estudio o trabajo.

Este abandono está ocasionando un problema de salud en la sociedad. Por lo que consideramos que es de vital importancia la promoción de la actividad física en edades tempranas. Vicente-Rodríguez y Casajús (2011) destacaban el papel fundamental que juega la escuela para promover la actividad física, además de los contenidos dentro de la asignatura de Educación Física.

Investigaciones como Hernando y Curiel (2007) reafirman una realidad de estilos de vida de los adolescentes y de la influencia de los padres y del círculo de amistades que practican actividad física sobre el estilo de vida de los hijos.

El entorno escolar proporciona importantes oportunidades a los adolescentes para ser activos, principalmente a través de las clases de Educación Física. (Murillo et. al, 2014).

Las actividades de fitness juegan un papel fundamental, ayudando a promover la actividad física. Además, al estar acompañadas de un soporte musical actual, suman un punto de motivación, tal y como defiende Ramos (2003). La música aumenta la motivación del alumnado hacia el trabajo motor, esto se traduce en una mayor implicación por su parte hacia los contenidos que el profesor desarrolla gracias al contexto de aprendizaje que la música genera.

Estudios como Laurson et. al (2008) indican que los contenidos relacionados con los deportes colectivos y el fitness desarrollan unos niveles de actividad física superiores en el alumnado.

Una característica principal de estas actividades de fitness es su fácil manejo que permite adaptar su intensidad a la población a la que va dirigida, por eso es adecuada en el currículum de educación física, ofreciendo al alumno una opción más para mejorar y mantener su salud. (Juan-Llamas, 2013).

Se debe tener en cuenta, además de la motivación, el esfuerzo y la dificultad que supone para el alumnado las clases de fitness para que le supongan un reto. Con las actividades de fitness se busca encontrar un tipo de esfuerzo con un nivel de coordinación motora, con el fin de involucrar al alumno en la actividad. (Bahamonde, 2011).

### 2.3. EL FITNESS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Actualmente la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, en la que se encuadra este estudio, se encuentra reglada bajo el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, y la Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

La LOMCE (2013) expone que la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria debe contribuir, entre otros objetivos, al fomento de la práctica de actividad física. Sin embargo, tal y como se ha comentado en el apartado anterior, durante el periodo de edad que corresponde a esta etapa educativa es cuando se produce el mayor abandono de la práctica deportiva. (Sánchez-Alcaraz y Gómez Mármol, 2015).

Actualmente, tal y como expone Montálvez (2012), a pesar de que el currículo identifica las situaciones de índole artística o de expresión como uno de los cinco tipos de manifestaciones motrices en los que se debe estructurar la Educación Física en la etapa de Secundaria, aún sigue habiendo profesorado que reconoce no impartir contenidos relacionados con expresión corporal por la escasa información recibida al respecto.

Las actividades de fitness poseen unas características que implican el trabajo y puesta en acción de muchas de las habilidades motoras, cualidades físicas y habilidades artísticas a las que hace mención el currículo de Educación Física.

Sánchez-Alcaraz y Gómez Mármol (2015) afirman que las actividades de fitness son unas actividades que permiten conseguir un alto grado de intensidad y de diversión, por lo que su práctica durante las clases de Educación Física puede desembocar en mayores niveles de ejercicio físico fuera del ámbito escolar.

En el currículo se establecen unos objetivos generales que la Educación Física a través de su enseñanza. Las actividades de fitness ayudan a lograr estas capacidades, concretamente puede aportar a los siguientes objetivos:

Obj. EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj. EF. 2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad, así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir las tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj. EF. 6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj. EF. 7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj. EF. 8. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumnado en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Las actividades de fitness ofrecen multitud de posibilidades, y por tanto podrían ser trabajada dentro de la Educación Física desde diferentes bloques de contenidos:

- Bloque 1: Acciones Motrices Individuales. Estas acciones solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas. Dentro de este bloque tendrían lugar todas las actividades de fitness realizadas de forma individual, pero aquellas que mejor encajan son las que su objetivo es el desarrollo corporal y el acondicionamiento físico, un ejemplo sería el Crossfit.
- Bloque 2: Acciones Motrices de Oposición. El alumnado se ve comprometido a interactuar en una situación de uno contra uno, cuya finalidad es superar el

adversario. Una parte de este bloque corresponde a las actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre los adversarios. Dentro de este bloque tendrían lugar las actividades de fitness que hacen referencia a las artes marciales, principalmente el fitness de combate o BodyCombat.

- Bloque 3: Acciones Motrices de Cooperación y Colaboración-Oposición. Centrándonos en las acciones cooperativas, plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema. Dentro de este bloque tendrían lugar todas las actividades de fitness realizadas de una forma grupal, basándose en la ayuda intergrupala.
- Bloque 5: Acciones Motrices con Intenciones Artísticas o Expresivas. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión son la base de estas acciones. Dentro de este bloque tendrían lugar todas las actividades de fitness con soporte musical.
- Bloque 6: Gestión de la Vida Activa y Valores. Aprendizajes transversales como son los aspectos condicionales de la práctica de actividad física relacionados con la salud y la actividad física saludable, y el diseño y desarrollo de una vida activa. Las actividades de fitness son una herramienta perfecta para potenciar este bloque, siendo un pilar fundamental en el desarrollo de una vida activa.

## 2.4. IMPORTANCIA DE LAS VARIABLES DE ESFUERZO, DIVERSIÓN Y DIFICULTAD EN LA ADHERENCIA A LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

“El grado de satisfacción de los adolescentes con las clases de Educación Física y su calidad son factores influyentes en la adherencia a la actividad física y en la adopción de un estilo de vida activo y saludable”. (Gómez-Mármol y De la Cruz, 2013).

Redondo et. al (2020) defienden que una de las finalidades que posee la Educación Física es la educación para el ocio. Por ello, uno de los objetivos que persigue esta materia es la adherencia a la actividad física.

Uno de los aspectos fundamentales que deben ser incluidos para conseguir esa adherencia, Delgado y Del Villar (1995) destacan que es el disfrute, el cual se consigue mediante la creación de actividades que creen motivación en el alumnado.

Según define Gómez (2013), la diversión es el grado de bienestar que los estudiantes experimentan en las clases.

“La diversión es un factor clave puesto que actúa como fuerte predictor de la voluntad de iniciar una actividad físico-deportiva continuada y mantener una ya iniciada, de este modo, su relevancia entre la población en edad escolar está más que justificada”. (Sánchez-Alcaraz y Gómez Mármol, 2015).

“Diversos estudios han demostrado que el nivel de satisfacción y diversión que experimentan los alumnos durante las clases de educación física son determinantes para su futuro estilo de vida, ya que son un excelente predictor sobre la participación en actividades físicas y la intención de ser físicamente activo.” (Muñoz et. al, 2019).

“Resulta esencial que el profesor de Educación Física diseñe unas clases atractivas y motivadoras para todos los alumnos, de forma que se incremente la diversión durante el periodo escolar, para así pueda surgir una motivación intrínseca hacia la actividad físico-deportiva en horario extraescolar”. (Redondo et. al, 2020).

El esfuerzo o la intensidad del ejercicio, como apuntan en sus estudios Sallis et. al (2000) y Trost et. al (2002) tienen una correlación negativa con los índices de práctica.

Hernández et. al (2010) expuso que el contenido es la variable más influyente en la percepción de la intensidad. Las clases que desarrollan tareas orientadas a la mejora de la condición, como son las actividades de fitness, son las únicas que recibieron una valoración de percepción de intensidad por encima de los 5 puntos de la escala PCERT (Pictorial Children's Effort Rating Table).

Carcamo-Oyarzun et. al (2019) establecieron que existe una correlación significativa baja entre la percepción subjetiva y la medición objetiva del esfuerzo. Aunque los docentes de Educación Física perciben que en sus clases se realiza un esfuerzo físico mayor, en relación con la percepción de esfuerzo que los propios escolares reportan.

La dificultad, tal y como se va a tratar en el presente estudio se puede relacionar con la competencia motriz, definida por White (1959) como la capacidad de la persona para llevar a cabo tareas motrices complejas para ser eficaz y eficiente en su medio. Esta implica una conexión con diferentes dimensiones: la afectiva-social, la perceptivo-cognitiva y la neuromotora (Luis-de Cos et. al, 2019).

Abalo et. al (2013) defiende que las actividades de fitness con soporte musical, concretamente el aeróbic, se enmarca en una coreografía con alta dificultad coordinativa.

### 3. OBJETIVOS

El objetivo principal del presente estudio es implementar los contenidos de actividades de fitness con soporte musical en grupo, concretamente Zumba, Body Combat y Body Balance, en 4º ESO del “IES Ramón y Cajal” de Huesca, reflexionando sobre su adecuación en la programación didáctica y adaptando estos contenidos al currículo educativo.

Además, existen otros objetivos secundarios a conocer en este estudio:

1. Promocionar la práctica de actividades de fitness con soporte musical en grupo en el alumnado adolescente, dándoles a conocer la oferta de estas actividades como ocio activo.
2. Contribuir de una forma más eficiente a los objetivos de área.
3. Conocer el nivel de conocimiento y práctica de las actividades de fitness por parte de una muestra de alumnado de 4º ESO.
4. Conocer el nivel de práctica de las familias de una muestra de alumnado de 4º ESO.
5. Establecer la motivación inicial una muestra de alumnado de 4º ESO ante la práctica de actividades de fitness.
6. Conocer el grado de diversión, motivación y esfuerzo que generan las actividades de fitness con soporte musical en grupo en una muestra de alumnado de 4º ESO.
7. Establecer diferencias a nivel de género entre los parámetros de diversión, motivación y esfuerzo que generan las actividades de fitness con soporte musical en grupo en una muestra de alumnado de 4º ESO.

## 4. METODOLOGÍA

A partir de los objetivos descritos en el apartado anterior, se plantea una estrategia de trabajo que se centra en los contenidos de fitness, realizando un cuestionario inicial y otro final tras la aplicación de las sesiones.

### 4.1. PARTICIPANTES DEL ESTUDIO

El presente estudio se ha llevado a cabo en el IES Ramón y Cajal de Huesca, centro de titularidad pública situado en la parte oeste de la ciudad, siendo en general un barrio de clase media.

En el estudio han intervenido 87 participantes ( $n=87$ ), todos ellos cursaban 4º de Educación Secundaria Obligatoria. Los participantes pertenecían a 4 grupos de clases diferentes.

### 4.2. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Las sesiones de las diferentes actividades de fitness (Zumba, Body Combat y Body Balance) se incluyeron dentro de la Unidad Didáctica “Entrena al Ritmo”.

El alumnado participante realizó un cuestionario previo a la impartición de las sesiones, y posteriormente tres sesiones de 40 minutos, una sesión a la semana, de cada una de las actividades de fitness planteadas en el estudio: Zumba, Body Combat y Body Balance.

Después de cada una de las sesiones los participantes cumplieron la ficha de valoración de los contenidos donde respondían sobre el nivel de diversión, esfuerzo y dificultad de la actividad.

Los participantes recibieron las clases en su horario correspondiente de las clases de Educación Física, durante el periodo de Practicum II, en el mes de abril.

Concretamente las diferentes sesiones se distribuyeron de la siguiente forma:

- Zumba: Se llevó a cabo la semana del 12 al 16 de abril, en función del horario del grupo. La sesión estuvo compuesta por un calentamiento, una parte

principal en la que se realizó una canción por cada estilo de baile de Zumba (merengue, salsa, cumbia y reguetón), y finalmente una vuelta a la calma donde se combinaron pasos de baile con estiramientos.

- BodyCombat: Se llevó a cabo la semana del 19 al 23 de abril. La sesión estuvo compuesta por un calentamiento donde se explicaban todos los movimientos tanto de puños como de patadas que posteriormente se iban a trabajar a lo largo de la sesión, una parte principal de 4 tracks combinando combates con entrenamientos de potencia, y para acabar una vuelta a la calma con estiramientos.
- BodyBalance: Se llevó a cabo la semana del 26 al 30 de abril. La sesión se inició con un calentamiento de yoga, siguió con parte principal en la que se practicaron 4 tracks (fuerza de pie, equilibrio, apertura de caderas y estiramientos de la cadena posterior).

#### 4.3. INSTRUMENTOS PARA LA RECOGIDA DE DATOS

La técnica de investigación elegida para la evaluación inicial fue el cuestionario, donde se combinaban preguntas de respuesta abierta y de respuesta cerrada, según se consideraba más oportuno en cada caso. El cuestionario fue una fuente de elaboración propia, ya que no existía ninguna herramienta validada que permitiera, a través de su aplicación, responder a los objetos de estudio.

El cuestionario o encuesta de muestreo puede definirse como una técnica de investigación que, adaptándose a las fases del método científico general, intenta obtener información cuantitativa sobre una población, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación que controlen de modo externo las condiciones de producción de la conducta mediante la adecuada selección de las unidades de análisis y la sistematización de la recogida de información. (Guillén et. al., 2014, p. 52)

En el cuestionario inicial se hacía referencia al nivel de conocimiento previo y nivel de práctica de actividades como zumba, aeróbic, step, aquagym, balance, fitness de combate, ciclo indoor y body pump. También se preguntaba por el lugar de práctica y si algún miembro de la familia de primer grado practicaba estas actividades. El último apartado del cuestionario inicial atendía al grado de motivación inicial ante la práctica de estas actividades de fitness y el grado de acuerdo ante unas afirmaciones referentes al esfuerzo, la diversión y dificultad.

Para el registro de los datos de las diferentes sesiones se elaboró una ficha de valoración de los contenidos trabajados, atendiendo a los aspectos que interesaban para el presente estudio.

Este cuestionario recogía las siguientes variables:

- Escala para valorar el “Grado de Diversión durante la actividad “. (Adaptado de Valero et. al, 2004).
- Escala para valorar el “Grado de Dificultad de la actividad”. Escala de Percepción Subjetiva DP15. (Delinguères et. al, 1994).
- Escala para valorar el “Grado de Esfuerzo desarrollado durante la actividad. Escala de Percepción Subjetiva del Esfuerzo RPE. (Borg, 2001).
- Registro del esfuerzo real mediante las pulsaciones antes y después de la parte principal de la actividad. La primera toma se realizó en reposo y la segunda al finalizar la parte principal, antes de comenzar la vuelta a la calma.
- Deseo de repetir la experiencia.
- Opinión sobre la experiencia vivida.

#### 4.4. PROCEDIMIENTO DE LA RECOGIDA DE DATOS

La recogida de datos inicial se realizó mediante un cuestionario de Google Forms una semana antes de comenzar con las clases de actividades de fitness. Se distribuyeron los cuestionarios a través de la plataforma Classroom, la cual utilizan los docentes de Educación Física en el centro para la difusión de contenidos al alumnado.

La recogida de datos de las diferentes sesiones se realizó en formato papel. Se repartían los cuestionarios antes de iniciar las clases, de tal manera que el alumnado antes de comenzar cumplimentaba los apartados de edad y se realizaba la toma de pulsaciones en reposo. Al finalizar la parte principal de la sesión se tomaban las pulsaciones por segunda vez. Y al acabar toda la sesión rellenaban los apartados de diversión, dificultad, esfuerzo percibido y si les gustaría repetir la experiencia. Además, podían añadir algún comentario personal sobre la sesión.

Para la toma de las pulsaciones se utilizó la aplicación móvil “Instant Heart Rate” disponible tanto para sistemas operativos Android y Apple. El alumnado antes de asistir a las sesiones se instaló la aplicación en su teléfono móvil. Simplemente debían colocar la yema del dedo sobre la cámara, esperar unos segundos, y la aplicación mostraba la frecuencia cardiaca en la pantalla.

#### 4.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para el análisis estadístico descriptivo se utilizó la herramienta de análisis de datos de la versión 16.49 de Microsoft Office Excel para Mac.

Para el análisis estadístico inferencial el paquete estadístico SPSS en su versión 15.0.1 para Windows. Se realizaron pruebas de normalidad y posteriormente se utilizó la prueba Chi-Cuadrado de Pearson para contrastar las diferencias observadas entre grupos de variables y la prueba de los Rangos con Signo de Wilcoxon para comparar el rango medio de las variables y determinar si existían diferencias entre ellas.

## 5. RESULTADOS

### 5.1. DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

La muestra está compuesta por 87 alumnos y alumnas de 4º ESO del IES Ramón y Cajal de Huesca.

La media de edad es de 15,6 años (Desviación Típica = 0,73). Siendo el máximo de edad 18 y 15 el mínimo.

El reparto por género es un 53% femenino (n=46) y un 47% masculino (n=41).

### 5.2. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN INICIAL

#### 5.2.1. NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES DE FITNESS

Se preguntaba al alumnado sobre su nivel de conocimiento sobre las actividades de fitness, concretamente sobre Zumba, Aeróbic, Step, Aquagym, Balance, Fitness de Combate, Ciclo Indoor y BodyPump.

A continuación, se presenta un gráfico (Figura 1) donde se observan las diferentes actividades con las medias de nivel de conocimiento sobre cada una de ellas. Los participantes valoraron cada actividad en un rango de 1 (puntuación mínima) y 5 (puntuación máxima).

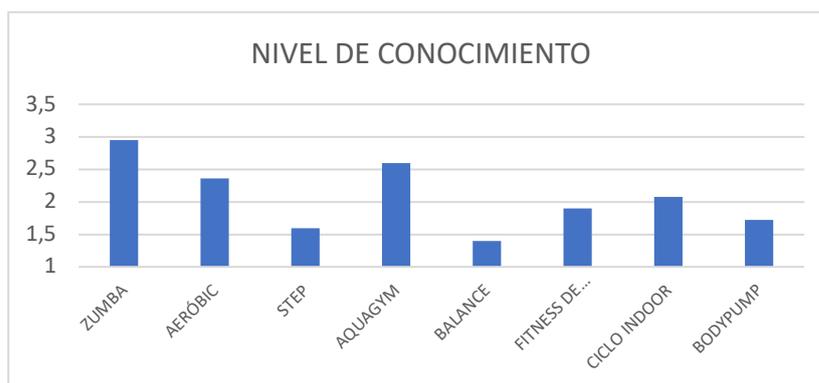


Figura 1 - Nivel de Conocimiento de las Actividades de Fitness

Como se puede observar en el gráfico, la actividad más conocida por parte del alumnado es Zumba, seguido de Aquagym y Aeróbic. En un nivel de conocimiento medio

se situarían las actividades de Ciclo Indoor, Fitness de Combate y Body Pump. Y las actividades menos conocidas son Step y Balance.

Posteriormente se dejaba una pregunta abierta para que el alumnado incluyera otras actividades de fitness que conocieran, donde se destacan: Pilates, Yoga, Body Attack, Entrenamiento Funcional y Crossfit.

### 5.2.2. NIVEL DE PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE FITNESS

Se preguntaba al alumnado sobre su nivel de práctica de las actividades de fitness, concretamente sobre Zumba, Aeróbic, Step, Aquagym, Balance, Fitness de Combate, Ciclo Indoor y BodyPump.

Al igual que en el apartado anterior, se presenta un gráfico (Figura 2) donde se observan las diferentes actividades con las medias de nivel de práctica sobre cada una de ellas. Los participantes valoraron cada actividad en un rango de 1 (puntuación mínima) y 5 (puntuación máxima).

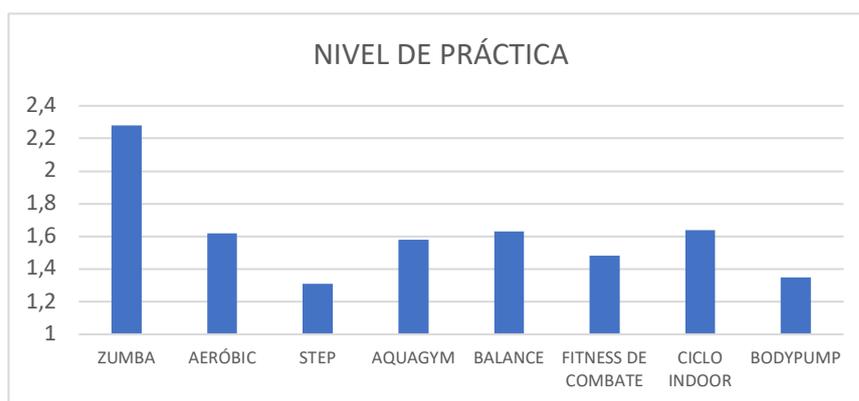


Figura 2 - Nivel de Práctica de las Actividades de Fitness

Posteriormente se dejaba una pregunta abierta para que el alumnado incluyera otras actividades de fitness que hubieran practicado, donde se destacan: GAP, Pilates, Yoga, Entrenamiento Funcional y Crossfit.

### 5.2.3. LUGAR DE PRÁCTICA DE LAS ACTIVIDADES DE FITNESS

Seguidamente, en el cuestionario inicial se incluía una pregunta sobre el lugar donde habían practicado esas actividades de fitness (Figura 3).

El gimnasio destaca como el lugar donde más alumnos han practicado estas actividades de fitness (n=21), seguido de casa (n=9). Aquellos que han practicado en casa

lo han hecho a través de videos en streaming que ofrecían los gimnasios o videos de YouTube impartidos por influencers.

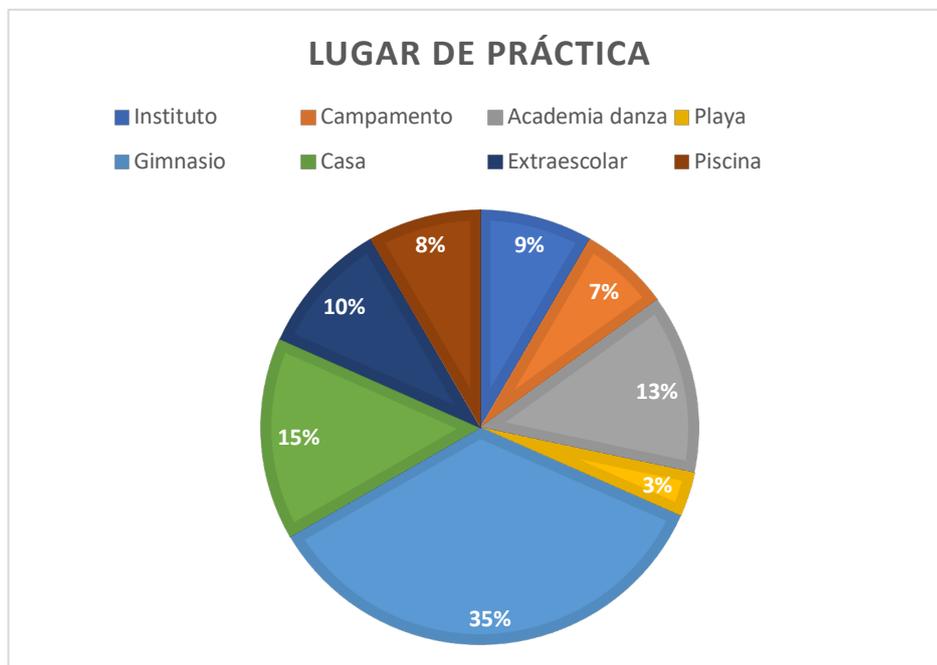


Figura 3 Lugar de práctica de las actividades de fitness

#### 5.2.4. PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE FITNESS POR PARTE DE LA FAMILIA

En este apartado se preguntaba al alumnado por si los miembros de su familia de primer grado practicaban en la actualidad actividades de fitness.

Tan solo un 40% de las madres de los alumnos (n=34) practican actividades de fitness, un 16% de los padres (n=14), y un 28% de los hermanos/as (n=24).

#### 5.2.5. MOTIVACIÓN INICIAL POR LAS ACTIVIDADES DE FITNESS

A continuación, lanzaban unas preguntas sobre la motivación inicial del alumnado hacia las diferentes actividades de fitness.

La actividad de Zumba le apetecía algo a un 31% (n=27), y mucho a un 24% (n=21). No le apetecía nada a un 23% (n=20) y le apetecía poco a un 21% (n=18).

El Fitness de Combate le apetecía algo a un 30% (n=26), y mucho a un 26% (n=22). No le apetecía nada a un 12% (n=10) y le apetecía poco a un 16% (n=22). El 16% restante desconocía la actividad.

El Balance le apetecía algo a un 29% (n=25), y mucho tan solo a un 6% (n=5). No le apetecía nada a un 16% (n=14) y le apetecía poco a un 17% (n=15). El 31% restante desconocía la actividad.

Además, un 78% estaba de acuerdo en que las actividades de fitness son divertidas. Pero un 68% afirmaba que las actividades de fitness podían llegar a ser difíciles, y un 60% consideraba que podrían requerir esfuerzo físico. También un 78% justificaba que las actividades de fitness son motivantes.

Finalmente, solo un 22% defendía con contundencia que no iba a practicar actividades de fitness en el futuro.

### 5.3. RESULTADOS DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES DE FITNESS

#### 5.3.1. ZUMBA

##### 5.3.1.1. RESULTADOS GENERALES

Tras la sesión de Zumba los participantes cumplieron la ficha de valoración de los contenidos, de las cuales se han extraído los siguientes resultados en función de las diferentes variables.

Tal y como se observa en la Tabla 1, la diversión generada en la clase de Zumba ha sido alta entre el alumnado participante. Un 90,5% de los alumnos afirman que se han divertido mucho o bastante, frente al 9,5% que se ha divertido poco o nada. Con unos niveles algo más bajos, pero también positivos, un 72% ha encontrado interesante la sesión, además un 62% se ha olvidado de lo que estaba haciendo mientras practicaba Zumba, y un 72% se ha metido completamente en la clase. Un 88% afirma haber disfrutado mucho o bastante y al 75% se le ha pasado el tiempo volando.

En los apartados opuestos, un 88% defiende haberse aburrido poco o nada y solo un 10% ha deseado que acabara pronto la clase.

Tabla 1 Diversión en la actividad de Zumba

	ME HE DIVERTIDO	ME HA RESULTADO INTERESANTE	ME HE OLVIDADO DE LO QUE ESTABA	ME HE ABURRIDO	ME HE METIDO COMPLETAMENTE EN LA	HE DESEADO QUE ACABARA PRONDO	HE DISFRUTADO	EL TIEMPO SE ME HA PASADO VOLANDO
<b>NADA</b>	3,53%	5,88%	15,29%	71,76%	7,06%	68,24%	1,18%	3,53%
<b>POCO</b>	5,88%	22,35%	22,35%	16,47%	21,18%	21,18%	10,59%	21,18%
<b>BASTANTE</b>	38,82%	36,47%	40%	8,24%	37,65%	8,24%	42,35%	28,24%
<b>MUCHO</b>	51,76%	35,29%	22,35%	3,53%	34,12%	2,35%	45,88%	47,06%

Con relación a la dificultad percibida durante la sesión de Zumba el resultado que se han obtenido ha sido una media de 7,56 ( $\pm 2,93$ ), es decir han considerado la actividad fácil.

Atendiendo al esfuerzo percibido durante la sesión de Zumba los resultados muestran una media de 3,06 ( $\pm 1,49$ ), por tanto, el alumnado ha percibido la actividad como ligera.

Finalmente, a un 91% (n=78) le gustaría repetir la experiencia, frente a un 9% (n=9) que afirmó que no.

#### 5.3.1.2. RESULTADOS DIFERENCIADOS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO

Analizando los datos en función de la variable “Género” y aplicando la prueba Chi-Cuadrado se han obtenidos diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la intención de repetir la experiencia entre chicos y chicas, tal y como podemos observar en la Tabla 2.

Tabla 2 Tabla de Contingencia en función del género en la actividad de Zumba

	GÉNERO	REPETIRIA
Chi-cuadrado(a)	,047	53,767
gl	1	1
Sig. asintót.	,829	,000

Tras realizar la prueba de contraste de Wilcoxon entre los resultados obtenidos empleando como variable de agrupación el género, observamos que no hay diferencias

estadísticamente significativas en el resto de los parámetros analizados en el estudio tras la sesión de Zumba (Tabla 3).

*Tabla 3 Estadísticos descriptivos y comparativa entre chicos y chicas de la actividad de Zumba*

	<b>CHICOS</b>	<b>CHICAS</b>	<b>P</b>
<b>DIFICULTAD</b>	8,12 ( $\pm 2,78$ )	7,04 ( $\pm 3$ )	,045
<b>ESFUERZO PERCIBIDO</b>	3,05 ( $\pm 1,77$ )	3,06 ( $\pm 1,19$ )	,881
<b>PPM1</b>	77,68 ( $\pm 9,43$ )	79,64 ( $\pm 9,61$ )	,498
<b>PPM2</b>	99,56 ( $\pm 16,53$ )	103,55 ( $\pm 21,25$ )	,660

### 5.3.2. FITNESS DE COMBATE

#### 5.3.2.1. RESULTADOS GENERALES

Tras la sesión de Fitness de Combate los participantes cumplieron la ficha de valoración de los contenidos, de las cuales se han extraído los siguientes resultados en función de las diferentes variables.

Tal y como se observa en la Tabla 4, la diversión generada en la clase de Fitness de Combate ha sido muy alta entre el alumnado participante. Un 90,7% de los alumnos afirman que se han divertido mucho o bastante, frente al 9,3% que se ha divertido poco o nada. Con unos niveles algo más bajos, pero también positivos, un 87% ha encontrado interesante la sesión, además un 62% se ha olvidado de lo que estaba haciendo mientras practicaba Fitness de Combate, y un 83% se ha metido completamente en la clase. Un 91% afirma haber disfrutado mucho o bastante y al 77% se le ha pasado el tiempo volando.

En los apartados opuestos, un 96% defiende haberse aburrido poco o nada y solo un 12% ha deseado que acabara pronto la clase.

Tabla 4 Diversión en la actividad de Fitness de Combate

	ME HE DIVERTIDO	ME HA RESULTADO INTERESANTE	ME HE OLVIDADO DE LO QUE ESTABA HACIENDO	ME HE ABURRIDO	ME HE METIDO COMPLETAMENTE EN LA CLASE	HE DESEADO QUE ACABARA PRONDO	HE DISFRUTADO	EL TIEMPO SE ME HA PASADO VOLANDO
NADA	0%	2,33%	3,49%	75,58%	1,16%	60,47%	0%	2,33%
POCO	9,3%	10,47%	33,72%	20,93%	15,12%	26,74%	8,14%	19,77%
BASTANTE	50%	47,67%	31,4%	2,33%	41,86%	11,63%	50%	36,05%
MUCHO	40,7%	39,53%	31,4%	1,16%	41,86%	1,16%	41,86%	41,86%

Con relación a la dificultad percibida durante la sesión de Fitness de Combate el resultado que se ha obtenido ha sido una media de 7,68 ( $\pm 2,29$ ), es decir han considerado la actividad fácil.

Atendiendo al esfuerzo percibido durante la sesión de Fitness de Combate los resultados muestran una media de 4,3 ( $\pm 1,82$ ), por tanto, el alumnado ha percibido la actividad como moderada.

Finalmente, a un 91% (n=78) le gustaría repetir la experiencia, frente a un 9% (n=9) que afirmó que no.

### 5.3.2.2. RESULTADOS DIFERENCIADOS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO

Analizando los datos en función de la variable “Género” y aplicando la prueba Chi-Cuadrado se han obtenidos diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la intención de repetir la experiencia entre chicos y chicas, tal y como podemos observar en la Tabla 5.

Tabla 5 Tabla de Contingencia en función del género en la actividad de Fitness de Combate

	GÉNERO	REPETIRIA
Chi-cuadrado(a)	,047	53,767
gl	1	1
Sig. asintót.	,829	,000

Tras realizar la prueba de contraste de Wilcoxon entre los resultados obtenidos empleando como variable de agrupación el género, observamos que no hay diferencias estadísticamente significativas en el resto de los parámetros analizados en el estudio tras la sesión de Fitness de Combate (Tabla 6).

Tabla 6 Estadísticos descriptivos y comparativa entre chicos y chicas de la actividad de Fitness de Combate

	CHICOS	CHICAS	P
<b>DIFICULTAD</b>	7,67 ( $\pm 2,44$ )	7,70 ( $\pm 2,17$ )	,937
<b>ESFUERZO PERCIBIDO</b>	4,1 ( $\pm 1,91$ )	4,5 ( $\pm 1,72$ )	,283
<b>PPM1</b>	76,85 ( $\pm 11,66$ )	77,89 ( $\pm 7,31$ )	,825
<b>PPM2</b>	108,24 ( $\pm 21,34$ )	112,9 ( $\pm 21,49$ )	,236

### 5.3.3. BALANCE

#### 5.3.3.1. RESULTADOS GENERALES

Tras la sesión de Balance los participantes cumplimentaron la ficha de valoración de los contenidos, de las cuales se han extraído los siguientes resultados en función de las diferentes variables.

Tal y como se observa en la Tabla 7, la diversión generada en la clase de Balance ha sido algo más baja que el resto de las actividades entre el alumnado participante. Un 71,4% de los alumnos afirman que se han divertido mucho o bastante, frente al 28,6% que se ha divertido poco o nada. Con unos niveles algo menos positivos, un 69% ha encontrado interesante la sesión, un 67% se ha metido completamente en la clase y solo

un 44% se ha olvidado de lo que estaba haciendo mientras practicaba Balance. Un 68% afirma haber disfrutado mucho o bastante y al 48% se le ha pasado el tiempo volando.

En los apartados opuestos, un 77% defiende haberse aburrido poco o nada y solo un 25% ha deseado que acabara pronto la clase.

*Tabla 7 Diversión en la actividad de Balance*

	ME HE DIVERTIDO	ME HA RESULTADO INTERESANTE	ME HE OLVIDADO DE LO QUE ESTABA HACIENDO	ME HE ABURRIDO	ME HE METIDO COMPLETAMENTE EN LA CLASE	HE DESEADO QUE ACABARA PRONDO	HE DISFRUTADO	EL TIEMPO SE ME HA PASADO VOLANDO
NADA	4,76%	7,14%	11,90%	48,81%	10,71%	50%	3,57%	9,52%
POCO	23,81%	23,81%	44,05%	28,57%	22,62%	25%	28,57%	42,86%
BASTANTE	40,48%	35,71%	23,81%	20,24%	39,29%	19,05%	28,57%	11,9%
MUCHO	30,95%	33,33%	20,24%	2,38%	27,38%	5,95%	39,29%	35,71%

Con relación a la dificultad percibida durante la sesión de Balance el resultado que se ha obtenido ha sido una media de 8,04 ( $\pm 2,92$ ), es decir han considerado la actividad un poco fácil.

Atendiendo al esfuerzo percibido durante la sesión de Balance los resultados muestran una media de 3,8 ( $\pm 1,97$ ), por tanto, el alumnado ha percibido la actividad como moderada.

Finalmente, a un 74% (n=64) le gustaría repetir la experiencia, frente a un 26% (n=23) que afirmó que no.

### 5.3.3.2. RESULTADOS DIFERENCIADOS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO

Analizando los datos en función de la variable “Género” y aplicando la prueba Chi-Cuadrado se han obtenidos diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la intención de repetir la experiencia entre chicos y chicas, tal y como podemos observar en la Tabla 8.

*Tabla 8 Tabla de Contingencia en función del género en la actividad de Balance*

	<b>GÉNERO</b>	<b>REPETIRIA</b>
Chi-cuadrado(a)	,048	55,048
gl	1	1
Sig. asintót.	,827	,000

Tras realizar la prueba de contraste de Wilcoxon entre los resultados obtenidos empleando como variable de agrupación el género, observamos que no hay diferencias estadísticamente significativas en el resto de los parámetros analizados en el estudio tras la sesión de Balance (Tabla 9).

*Tabla 9 Estadísticos descriptivos y comparativa entre chicos y chicas de la actividad de Balance*

	<b>CHICOS</b>	<b>CHICAS</b>	<b>P</b>
<b>DIFICULTAD</b>	8,73 ( $\pm 2,93$ )	7,37 ( $\pm 2,79$ )	,030
<b>ESFUERZO PERCIBIDO</b>	4,17 ( $\pm 2,4$ )	3,44 ( $\pm 1,4$ )	,215
<b>PPM1</b>	78,34 ( $\pm 10,9$ )	77,95 ( $\pm 11,37$ )	,932
<b>PPM2</b>	91,80 ( $\pm 14,66$ )	91,02 ( $\pm 14,55$ )	,795

## 6. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio muestran que tanto la actividad de fitness más conocida como practicada entre el alumnado de Educación Secundaria es la actividad de Zumba, de acuerdo con Chavarrias et. al (2018) que en su estudio defendía Zumba como la actividad de moda y la más practicada. Además, igual que justifican González-Cutre y Sicilia (2012), los participantes del estudio han practicado estas actividades principalmente en los centros de fitness o gimnasios durante su tiempo de ocio.

El alumnado de la muestra percibe las actividades de fitness con soporte musical como motivantes y divertidas, al mismo tiempo que interesantes, resultados coincidentes con los expuestos por Gómez-Mármol (2013) y Hernández-Álvarez (2010).

Tras el análisis de los datos de cada una de las sesiones, podemos afirmar que la actividad de Zumba ha generado un nivel de diversión alto, un nivel de dificultad percibida media y una percepción de esfuerzo de ligero a moderado. Ibernía (2015) justifica que buena recepción de este contenido por parte del alumnado se debe a la facilidad de identificación con la música actual. Matamoros (2016) concluyó que Zumba, además de reportar beneficios físicos tras su práctica también desencadenó mejoras en los estados de ánimo. Además, es una de las actividades de fitness en grupo más populares (Luettgen, 2012), principalmente practicada por el sector femenino (Stärk, 2010).

La actividad de Body Combat, o Fitness de Combate en su nombre genérico, presentó unos valores de diversión muy altos, unos valores de dificultad percibida media y una percepción de esfuerzo moderado, resultados que Sobejano (2017) ya obtuvo en su estudio. La música también es un elemento clave en esta actividad porque durante el ejercicio puede ser motivadora para los adolescentes al mejorar el estado de ánimo durante las clases de Body Combat (Jalousie, 2019). A nivel de esfuerzo, Ferrari (2006) concluyó que Body Combat era una actividad que se encontraba entre los dominios pesados y severos, resultados contrarios a los que se han obtenido en el presente estudio.

Los resultados de la actividad de Body Balance no son contrastables con ningún otro estudio debido a la falta de referencias bibliográficas de este contenido en el ámbito de la Educación Física. En nuestro estudio se ha obtenido que el nivel de diversión ha sido medio-alto, el nivel de dificultad percibida ha sido media y la percepción del esfuerzo de ligero a moderado.

En relación con la diferenciación por género, hemos obtenido que en las tres actividades hay diferencias estadísticamente significativas en la intención de repetir las sesiones, predominando en las chicas, aspecto que se apoya con lo que expuso Smith (2014), quien en su estudio comprobó que las chicas son menos activas que los chicos en las clases de educación física por la naturaleza de las actividades pero cuando se trata de actividades de fitness, son las chicas las que muestran un mayor interés e implicación en la actividad.

Siguiendo la asociación que planteó Watson (1998), se ha observado que las emociones positivas, es decir un mayor grado de diversión, se relaciona con la frecuencia con la que se practica el ejercicio. El alumnado que se ha divertido en las diferentes sesiones afirma que repetiría la experiencia.

En relación con la motivación a la práctica de actividades de fitness, siguiendo la línea de Zurita, et. al (2016) que expone que en la adolescencia se configura y adquiere el ámbito cognitivo, físico y social y, por tanto, la familia ejerce fuerza sobre el patrón de conducta, aspecto que habría sido interesante analizar con los datos obtenidos, la correlación que tiene la práctica de la familia en el nivel de motivación por las actividades de fitness por parte del alumnado.

## 7. CONCLUSIONES

La mayoría del alumnado que ha compuesto la muestra de este estudio no había practicado actividades de fitness con soporte musical antes de las sesiones vivenciadas en el IES Ramón y Cajal. Entre el alumnado que conocía y practicaba esta modalidad, la actividad por excelencia es Zumba. El lugar predominante de esta práctica es el gimnasio.

En relación con los miembros de la familia, a pesar de que son pocos las que practican actividades de fitness, las madres son las que han obtenido un porcentaje más alto de práctica, seguido de hermanos/as y finalmente padres.

La motivación inicial ante las actividades de fitness ha sido elevada hacia el Fitness de Combate y Zumba, y algo inferior hacia el Balance.

La mayoría del alumnado ha considerado divertidas las actividades de Zumba y Fitness de Combate, aspecto muy positivo para crear la adherencia hacia su práctica deportiva en el tiempo de ocio. Han considerado el Balance como la menos divertida, resultados que se confirman con los obtenidos de la motivación inicial.

Para el género masculino las actividades más difíciles han sido Zumba y Balance, mientras que para el género femenino la actividad más difícil ha sido el Fitness de Combate.

Para las chicas, las actividades que les han exigido un mayor esfuerzo han sido Zumba y Fitness de Combate, mientras que a los chicos les ha exigido más esfuerzo el Balance, aspecto que relacionaban con la falta de flexibilidad.

Por lo general, las tres actividades han generado una dificultad y esfuerzo medio.

La mayoría del alumnado repetiría la experiencia de cualquiera de las tres actividades, pero en las chicas esta intención de repetir es superior a la de los chicos.

Se puede concluir que las actividades de fitness, concretamente, aquellas con soporte musical son un contenido perfecto para su implementación en las sesiones de Educación Física, además de ser una buena herramienta para generar adherencia a la práctica de actividad física en los adolescentes, gracias a los altos niveles de diversión que muestran tras su puesta en práctica.

## 8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS

Las limitaciones principales a las que se ha tenido que hacer frente en el estudio ha sido la determinación de la muestra como únicamente del alumnado procedente de 4º ESO. A pesar de ser el grupo idóneo para la intervención al encontrarse en la edad clave del abandono deportivo, habría sido interesante la comparación de sus resultados con alumnado tanto de cursos inferiores como superiores.

Además, todos los instrumentos utilizados no son cuestionarios validados, siendo a consecuencia de la escasa bibliografía específica existente sobre actividades de fitness y educación física y/o adolescentes.

En cuanto a la toma de la frecuencia cardiaca, al no disponer de pulsómetros suficientes para todo el alumnado participante, se utilizó una aplicación para teléfono móvil, del cual disponían todos, pero no era un método científicamente fiable.

Como perspectivas futuras resultaría interesante establecer correlaciones entre las variables de estudio para obtener datos de investigación más relevantes.

Y finalmente, se plantea una propuesta de inclusión en los contenidos de la Educación Física donde adquieran importancia las actividades de fitness, ya que, tal y como se ha expuesto a lo largo de todo el documento son una herramienta perfecta para cumplir con los objetivos de área. Para que esto se pueda lograr es necesaria una formación del profesorado en estos contenidos y en su forma de aplicación en los centros educativos.

## BIBLIOGRAFÍA

Abalo, R., Gutiérrez-Sánchez, A. y Vernetta, M. (2013). Las lesiones en la gimnasia aeróbica. Artículo de revisión. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13(49), 183-198.

Baena, M.J., García, J., Bernal, A., Lara, A. (2013). Influencia del valor percibido en la fidelidad de los clientes de las actividades virtuales frente a las actividades con técnico en centros de fitness. *Kronos*, 12(1), 65-73.

Bahamonde, J.R. (2011). *Actividades rítmico-expresivas vinculadas a la salud. Nuevas propuestas desde la expresión corporal*. Profesionalización docente: Conocimiento Profesional de los Docentes. Barcelona.

Barbado, C. y Varcarce, M. (2011). Oferta y valoración de las actividades dirigidas en clubes de fitness. *Instalaciones deportivas XXI*, 168, 78-82.

Blasco, J. y Estrada, N. (2014). *Tratamiento curricular del fitness en la educación física secundaria en Aragón. Análisis y ejemplos de intervención* (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Zaragoza, España.

Borg, G. (1982). A category scale with ratio properties for intermodal and interindividual comparisons. *Psychological Judgement and the process on perception*. 25-34.

Carcamo-Oyarzun, J., Carrasco-Alarcón, V., Espinoza, J.M. y Martínez Salazar, C. (2019). La intensidad del esfuerzo en clases de Educación física. Relación entre percepción y cuantificación objetiva de estudiantes y profesores. *Retos*, 36, 384-390.

Chavarrias, M., Carlos-Vivas, J. y Pérez-Gómez, J. (2018). Beneficios para la salud de Zumba: una revisión sistemática. *Journal of Sport and Health Research*, 10(3), 327-338.

Chillón, P., Ortega, F., Ruiz, J., Pérez, I., Martín-Matillas, M. y Valtueña, J. (2009). Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study. *European Journal of Public Health*, 19(5), 470-476.

Colado, J.C. (1998). *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona: INDE.

Corrales, A.R. (2010). El fitness entendido como ocio actual saludable. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 2(1), 14-29.

Delgado, M. y Del Villar, F. (1995). El análisis de contenido en la investigación de la enseñanza de la Educación Física. *Motricidad Humana. Revista euro-americana de la actividad física y del Deporte*, 25(1).

Delignières, D., Famose, J.P. y Genty, J. (1994). Validation d'une échelle de catégories pour la perception de la difficulté. *STAPS*, 34, 77-88.

Ferrari, H.G. y Antonacci, L.G. (2006). Domínios de intensidad e sobrecarga Metabólica em aulas de Body Pump e Body Combat. *Fitness & Performance Journal*, 5(6), 370-375.

Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-16.

Gómez-Mármol, A. (2013). Relación entre la autopercepción de la imagen corporal y las clases de Educación Física, según su nivel de intensidad y diversión, en alumnos de Educación Secundaria. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 3, 99-109.

Gómez Rijo, A. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física. *Revista de Investigación en Educación*, 11(2), 77-85.

González-Cutre, D. y Sicilia, A. (2012), Dependencia del ejercicio físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento físico (fitness): Diferencias según el sexo, la edad y las actividades practicadas.

Guillén, R., Peñarrubia, C., Montero, J. y Adell, J.A. (2014). *Metodología cualitativa aplicada a las ciencias del deporte*. España, Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.

Hernández, J.L. y Curiel, D.A. (2007). La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: *Cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Grao.

Hernández-Álvarez, J.L., del Campo-Vecino, J., Martínez de Haro, V. y Moya-Morales, J.M. (2010). Percepción de esfuerzo en Educación Física y su relación con las

directrices sobre la actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 609-619.

Ibernia, A, y Zulaika, L.M. (2015). *Beneficios psicológicos del Zumba en la ESO* (Trabajo Fin de Grado). Universidad del País Vasco, España.

Jalousie, M., Silva, R.A., Gomes, G., Zavala, A.A., Rezende, W.C. y Fett, C.A. (2019). Body Combat classic music improves adolescent's state of mind. *Journal of Physical Education*, 30(1).

Juan-Llamas, C. (2013). Determinación de prácticas saludables en programas de coreografías de fitness y aeróbic. *European Journal of Human Movement*, 85-102.

Kommers, M. J., Rodrigues, R. A. S., Gomes, G., Zavala, A. A. Z., Fett, W. C. R., y Fett, C. A. (2019). Body Combat classic music improves adolescent's state of mind. *Journal of Physical Education*, 30.

Laurson, K.R., Brown, D.D., Cullen, R. y Dennis, K.K. (2008). Heart rates of high school physical education students during team sports, individual sports and fitness activities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(1), 85-91.

Les Mills Body Training System. (2017). *Body Combat Instructor's Manual*.

Ley Orgánica. 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. BOE.

Luis-de Cos, G., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I. y Arruza, J.A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. *Retos*, 36, 231-238.

Luetgen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R. y Porcari, J. (2012). Zumba: Is the "fitness-party" a good workout? *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 357-358.

Martínez Baena, A. C, Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G, Casajús, J.A., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P. y Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54.

Matamoros, M. (2016). Comparación entre el efecto agudo de una clase se Zumba, una clase de danza aeróbica y una clase de ejercicio aeróbico sin música, en el estado de ánimo de estudiantes universitarias. *Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica*.

Montávez, M. (2012). *La expresión corporal en la realidad educativa. Descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba* (Tesis Doctoral). Universidad de Córdoba, España.

Muñoz, V., Gómez-López, M, y Granero-Gallegos, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de educación física, su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Complutense de Educación*, 30(2), 479-491.

Murillo, B., Julián, J.A., García-González, L., Abarca-Sos, A. y Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 36(10), 131-143.

Nicholson, V.P., McKean, M.R. y Berkett, B.J. (2014) Twelve weeks of BodyBalance training improved balance and functional task performance in middle-aged and older adults. *Clinical interventions in aging*, 9.

Orden de 26 de Mayo de 2016, del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Ramos, B.L. (2003). La música como recurso didáctico en educación física. *Feadef*, 27-37.

Real Decreto de 26 de Diciembre de 2014, del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y Del Bachillerato.

Redondo, H., Ruiz, V.M., López-García, S. y Moral-García, J.E. (2020). Propuesta práctica desde la clase de educación física para mejorar la adherencia a la actividad física. *Papeles Salmantinos de Educación*, 24, 163-176.

Sánchez-Alcaraz, B.J. y Gómez-Mármol, A. (2015). Percepción de esfuerzo, diversión y aprendizaje en alumnos de educación secundaria en las clases de Educación Física durante una Unidad Didáctica de CrossFit. *SporTK:Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 4(1), 63-68.

Sallis, J., Prochaska, J. y Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 963-975.

Smith, N. (2014). Physical Activity in High School Physical Education; Impact of Lesson Context and Class Gender Composition. *Journal of Physical Activity & Health*, 127.

Sobejano, M. (2017). Experiencia de evaluación formativa en una unidad didáctica de Body-Combat. *Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA)*, 3(2), 292-298.

Stärk, A. (2010). *Das Phänomen Zumba: Eine Ist-Analyse der beliebten Fitnessbewegung auf Basis des Teilnehmerinnenfeldes*. Wien.

Thompson WR. (2012). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2013. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 16(6), 8-17.

Torres, J. (2001). La actividad física saludable y recreativa como forma de ocupación del ocio y tiempo libre. En *actas II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad*, 201-222. Murcia: Gymnos.

Trost, S., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. y Brown, W. (2002). Correlates of adult's participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 34, 1996-2001.

Valero, A., Conde, A., Delgado, M. y Conde, J.L. (2004). Construcción y validación de un cuestionario de diversión y adherencia hacia la práctica del atletismo en la educación primaria. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 1, 119-130.

Varo, J., Martínez, M., de Irala, J., Kearney, J., Gibney, M. y Martínez, J. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.

Vázquez, J. (2001). *Tendencias de futuro en el Deporte Municipal*. Ponencia presentada en las Jornadas de El Deporte Municipal en el Nuevo Milenio, Estepona, España.

Weiga, O.L., Valcarce-Torrente, M., De la Cámara, M.A. (2021). Encuesta nacional de tendencias de fitness en España para 2021. *Retos*, 39, 780-789.

Vicente Rodríguez, Germán y Casajús, José Antonio (2011). *Actividad física, ejercicio físico. Deporte. Condición Física. Salud. Poblaciones Especiales. Ejercicio físico y salud en posiciones especiales. EXERNET*. Diciembre. Colección ICD.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychology Review*, 66(5), 297-323.

Zurita, F., Castro, M., Álvaro, J.I., Rodríguez, S. y Pérez, A.J. (2016). Autoconcepto, actividad física y familia: Análisis de un modelo de ecuaciones estructurales.

## ANEXO: CUESTIONARIO INICIAL

De las siguientes actividades de fitness, marca en función de tu nivel de conocimiento de cada una de ellas, siendo 1 "nada" y 5 "mucho". \*

	1	2	3	4	5
ZUMBA	<input type="checkbox"/>				
AERÓBIC	<input type="checkbox"/>				
STEP	<input type="checkbox"/>				
AQUAGYM	<input type="checkbox"/>				
BALANCE	<input type="checkbox"/>				
FITNESS DE COMBATE	<input type="checkbox"/>				
CICLO INDOOR	<input type="checkbox"/>				
BODY PUMP	<input type="checkbox"/>				
OTRAS	<input type="checkbox"/>				

Si has marcado "OTRAS", indica aquí cuales:

Tu respuesta \_\_\_\_\_

De las siguientes actividades de fitness, marca en función de tu nivel de práctica de cada una de ellas, siendo 1 "nada" y 5 "mucho". \*

	1	2	3	4	5
ZUMBA	<input type="checkbox"/>				
AERÓBIC	<input type="checkbox"/>				
STEP	<input type="checkbox"/>				
AQUAGYM	<input type="checkbox"/>				
BALANCE	<input type="checkbox"/>				
FITNESS DE COMBATE	<input type="checkbox"/>				
CICLO INDOOR	<input type="checkbox"/>				
BODY PUMP	<input type="checkbox"/>				
OTRAS	<input type="checkbox"/>				

Si has marcado "OTRAS", indica aquí cuales:

Tu respuesta

---

¿Dónde has practicado estas actividades de fitness?

Tu respuesta

---

¿Alguien de tu familia practica alguna actividad de fitness? \*

	sí	NO
MADRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PADRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
HERMANO/A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Cuál es tu grado inicial de motivación hacia las actividades del ámbito del Fitness que vamos a trabajar a lo largo de la Unidad Didáctica? \*

	No me apetece nada	Me apetece poco	Me apetece algo	Me apetece mucho	No conozco esta actividad
ZUMBA	<input type="checkbox"/>				
FITNESS DE COMBATE	<input type="checkbox"/>				
BALANCE	<input type="checkbox"/>				

Marca tu grado de acuerdo en las siguientes afirmaciones, siendo 1 "nada de acuerdo" y 5 "totalmente de acuerdo". \*

	1	2	3	4	5
Considero que las actividades de fitness son divertidas.	<input type="checkbox"/>				
Considero que las actividades de fitness son difíciles.	<input type="checkbox"/>				
Considero que las actividades de fitness requieren de un alto esfuerzo físico.	<input type="checkbox"/>				
Considero que las actividades de fitness son motivantes.	<input type="checkbox"/>				
Pienso que en un futuro practicaré actividades de fitness.	<input type="checkbox"/>				



ANEXO: FICHA DE VALORACIÓN DE LOS CONTENIDOS

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

**DIVERSIÓN**

	1	2	3	4
Me he divertido				
Me ha resultado interesante				
Me lo he pasado tan bien, que me he olvidado de lo que estaba haciendo				
Me he aburrido				
Me he metido completamente en la clase				
He deseado que acabara pronto				
He disfrutado				
El tiempo se ha pasado volando				

**DIFICULTAD**

1		
2	EXTREMADAMENTE FÁCIL	
3		
4	MUY FÁCIL	
5		
6	FÁCIL	
7		
8	UN POCO FÁCIL	
9		
10	DIFÍCIL	
11		
12	MUY DIFÍCIL	
13		
14	EXTREMADAMENTE DIFÍCIL	
15		

**ESFUERZO**

0	NADA	
1	MUY, MUY LIGERO	
2	MUY LIGERO	
3	LIGERO	
4	MODERADO	
5	UN POCO PESADO	
6	PESADO	
7		
8	MUY PESADO	
9		
10	EXTREMADAMENTE PESADO	

PULSACIONES OBTENIDAS:

- 1ª VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ p/m
- 2ª VALORACIÓN: \_\_\_\_\_ p/m

¿Te gustaría repetir esta experiencia?    Sí / NO

Tu opinión sobre la clase:

