



**UNIVERSIDAD DE MURCIA**  
FACULTAD DE EDUCACIÓN

**VALORACIÓN DE LA ASIGNATURA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA Y SU RELACIÓN CON  
LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA  
HABITUAL EN ADOLESCENTES  
ESCOLARIZADOS DE LA REGIÓN DE MURCIA**

*Autor:*  
**José Valverde Pujante**

**2008**



## UNIVERSIDAD DE MURCIA

DEPARTAMENTO DE EXPRESIÓN PLÁSTICA, MUSICAL Y DINÁMICA

**Pedro Luis Rodríguez García**

Profesor Titular de la Universidad de Murcia

### HACE CONSTAR:

Que la presentación de la tesis doctoral titulada “**Valoración de la asignatura de Educación Física y su relación con los niveles de actividad física habitual en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia**” realizada por D. José Valverde Pujante, ha seguido mi inmediata dirección y supervisión en el Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica y se presenta para la obtención del grado de Doctor por la Universidad de Murcia.

Y para que surta los efectos oportunos al interesado, firmo la presente en Murcia a veinte de Enero de 2008

**Fdo: Dr. Pedro Luis Rodríguez García**

## AGRADECIMIENTOS

Quiero manifestar mi gratitud a las personas que de una u otra forma me han ayudado y han contribuido a la consecución del presente trabajo.

A mi director de tesis, el Doctor D. Pedro Luis Rodríguez García, por su asesoramiento, en esta investigación, apoyo, profesionalidad y amistad, que he recibido a lo largo de este tiempo.

A los profesores encontrados en este camino de la investigación, y que han hecho atractiva esta labor de la experimentación en el campo científico.

A la Universidad de Murcia por acoger el proyecto de investigación en el Departamento de Expresión Plástica, Musical y Dinámica.

Mi más sincero agradecimiento a todos los Centros de Enseñanza Secundaria Obligatoria de la Región de Murcia, que han participado en el desarrollo de este experimento, con la colaboración de sus directores y profesores de los centros participantes, y al alumnado que se ha prestado de forma desinteresada a la realización de las pruebas desarrolladas.

**I. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS..... 1**

**II. MARCO TEÓRICO..... 9**

**II.1. ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA..... 11**

II.1.1. Las actividades físicas. Aproximación conceptual  
hacia la promoción de la salud..... 13

II.1.2. Las actividades físicas dentro de los estilos de vida  
saludables y la calidad de vida..... 23

II.1.3. Condición física, “fitness” y su relación con la salud..... 33

**II.2. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PROMOTORA DE  
SALUD..... 55**

II.2.1. Aproximación conceptual a la Educación Física..... 57

II.2.2. Educación Física, salud y currículum..... 69

II.2.3. La Educación para la salud desde la Educación Física..... 75

II.2.4. La promoción de la salud dentro del currículum de  
Educación Física..... 85

**II.3. LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ESPAÑA..... 97**

II.3.1. Comportamiento físico-deportivo de los adolescentes..... 99

**II.4. INTERESES Y MOTIVACIONES HACIA LA PRÁCTICA  
FÍSICO-DEPORTIVA..... 121**

II.4.1. Interés social por el deporte..... 123

II.4.2. Motivaciones hacia la práctica físico-deportiva..... 135

II.4.3. Posibles causas que provocan el abandono de la práctica  
físico-deportiva por parte de los adolescentes..... 143

II.4.4. Modelos teóricos aplicados al estudio de la motivación  
deportiva..... 151

**II.5. OCIO, TIEMPO LIBRE Y PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA..... 171**

II.5.1. Ocio y sociedad.....	173
II.5.2. Características del ocio postmoderno.....	179
<i>II.5.2.1. Elementos configuradores del ocio.....</i>	181
<i>II.5.2.2. Ocio como tiempo libre.....</i>	181
<i>II.5.2.3. Tipología de tiempos sociales.....</i>	182
<i>II.5.2.4. Libertad en el ocio.....</i>	183
<i>II.5.2.5. El ocio como actividad.....</i>	185
<i>II.5.2.6. La actitud ante el ocio.....</i>	189
II.5.3. Ocupación del tiempo libre por los adolescentes.....	191
<b>II.6. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO PRINCIPAL MATERIA CURRICULAR PARA LA PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA.....</b>	<b>195</b>
II.6.1. Orientaciones metodológicas para promocionar la práctica de actividad físico-deportiva.....	197
II.6.2. Programas de intervención de actividad física orientados hacia la salud en contexto escolar.....	215

### **III. MARCO EXPERIMENTAL..... 223**

#### **III.1. HIPÓTESIS..... 225**

#### **III.2. MATERIAL Y MÉTODO..... 229**

##### III.2.1. Material..... 231

*III.2.1.1. Evaluación de los Niveles de actividad física habitual de los adolescentes.....* 233

*III.2.1.2. Evaluación de la percepción de las clases de Educación Física.....* 244

##### III.2.2. Método..... 247

*III.2.2.1. Procedimiento de recogida de información.....* 249

*III.2.2.2. Proceso de muestreo.....* 249

*III.2.2.3. Análisis estadísticos realizados.....* 251

<b>III.3.RESULTADOS</b> .....	253
III.3.1. Descriptivos correspondientes a la escala de actividad física habitual (IAFHA).....	255
<i>III.3.1.1. Niveles de actividad física habitual en la práctica deportiva voluntaria</i> .....	257
<i>III.3.1.2. Niveles de actividad física habitual en el ámbito escolar</i> .....	271
<i>III.3.1.3. Niveles de actividad física habitual durante el tiempo de ocio</i> .....	283
<i>III.3.1.4. Niveles de la escala global de actividad física habitual</i> .....	291
III.3.2. Descriptivos de la percepción que los adolescentes poseen de las clases de Educación Física.....	293
<i>III.3.2.1. Utilidad de las clases de Educación Física</i> .....	295
<i>III.3.2.2. Diversión en las clases de Educación Física</i> .....	296
<i>III.3.2.3. Importancia de la Educación Física respecto a otras asignaturas</i> .....	298
<i>III.3.2.4. Motivación del profesor hacia los escolares para realizar actividad físico-deportiva fuera del entorno escolar</i> .....	299
III.3.3. Análisis inferencial.....	301
<i>III.3.3.1. Efecto de la utilidad percibida de las clases de Educación Física</i> .....	303
<i>III.3.3.2. Efecto de la diversión percibida de las clases de Educación Física</i> .....	306
<i>III.3.3.3. Efecto de la importancia percibida de las clases de Educación Física</i> .....	309
<i>III.3.3.4. Motivación percibida del profesor hacia los escolares para realizar actividad físico-deportiva fuera del entorno escolar</i> .....	312

<b>IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>315</b>
IV.1. Aspectos metodológicos.....	317
IV.2. Educación Física y niveles de actividad física habitual en adolescentes .....	325
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>335</b>
<b>VI. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>341</b>
VI.1. Limitaciones de la investigación.....	343
VI.2. Prospectivas de la investigación.....	347
<b>VII. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>351</b>
<b>VIII. ANEXOS.....</b>	<b>405</b>
VIII.1. Anexo 1.....	407
VIII.2. Anexo 2.....	413
VIII.3. Anexo 3.....	459