



## ACTIVA 3 PROJECT: 3 HOURS OF PHYSICAL ACTIVITY LESSONS VS 2 HOURS OF PHYSICAL ACTIVITY LESSONS

Pulido, Juan J.<sup>1</sup>, Sánchez-Oliva, David<sup>2</sup>, Amado, Diana<sup>3</sup>, González-Ponce, Inmaculada<sup>4</sup>, Chamorro, José L<sup>5</sup>, Leo, Francisco M.<sup>6</sup>

Recibido: 25/04/2015  
Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup> Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte. Mail: jjpulido@unex.es;

<sup>2</sup> Universidad de Cádiz. Mail: david.oliva@uca.es;

<sup>3</sup> Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM). Mail: diana2a8@gmail.com;

<sup>4</sup> Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte. Mail: ingopo@unex.es;

<sup>5</sup> Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias del Deporte. Mail: joslopcha1@unex.es;

<sup>6</sup> Universidad de Extremadura. Facultad de Ciencias de Formación del Profesorado.

Mail: franmilema@unex.es

Correspondencia:

Mail: jjpulido@unex.es

### Introducción

**E**l Informe de Recomendaciones mundiales sobre Actividad Física (AF) para la salud desarrollado por la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2010) indica que de un total de 7.125 millones de personas presentan niveles de AF por debajo del mínimo recomendado. Este fenómeno está considerado como una epidemia que se sitúa en el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial, causando una alarmante obesidad infantil y adolescente. En España, entre el 2005 y el 2010, se demostró que el 35% de los chicos y chicas de entre 9 y 17 años eran sedentarios y el 11% moderadamente sedentarios, y que a partir de los 15 años, la mitad de los adolescentes sólo realizaban AF en las clases de Educación Física (EF). En este sentido, la EF se considera un medio excelente para desarrollar los beneficios y hábitos saludables que ofrece la AF, transmitiendo conocimientos y actitudes positivas en los alumnos hacia la práctica de AF, y con ello la adherencia a estas actividades de forma regular (Ntoumanis & Standage, 2009). De hecho, uno de los principales objetivos a conseguir a través de la asignatura de EF es “dotar a los jóvenes de las habilidades, del conocimiento y de las competencias para participar en actividades físicas en su tiempo libre relacionadas con la salud y el bienestar” (BOE, 05/01/2007). Sin embargo, la carga lectiva destinada a EF no es la misma en todos los países. A pesar de las recomendaciones oficiales del Parlamento Europeo (3 horas semanales de EF), dos acontecimientos claves acontecidos en España pueden constituir a un retroceso a situaciones no deseadas y ya vividas endécadas pasadas. Por un lado, la Ley Orgánica de Educación (LOE, 2006) permitió una disminución de los minutos semanales asignados al área de la EF curricular. En este contexto, los últimos decretos aparecidos en algunas CCAA en referencia a las nuevas asignaciones de mínimos horarios para las diferentes áreas curriculares de primaria y secundaria, no han favorecido a la asignatura de EF, de forma que se ha optado por destinar dos horas de EF a la semana, valores significativamente inferiores a los registrados en otros países. Según los datos aportados por Eurydice (2013), España es uno de los países de Europa que menos horas dedica a la asignatura de EF (3-4% de la carga lectiva total), en contraposición a otros países como Francia que destina el 14% del currículo.

## Objetivo

Determinar los efectos en los niveles de condición física por una intervención basada en la incorporación de una hora semanal extra de EF, con respecto a los alumnos de un grupo control que mantienen 2 horas semanales.

## Método

### *Participantes.*

En el Estudio 1 (transversal) participarán 800 alumnos de diferentes centros educativos de Extremadura, de género masculino y femenino, los cuales completarán una única medida. En el Estudio 2 (comparativo), contaremos con 400 alumnos, repartidos equitativamente entre grupo control (GC: 2 sesiones/semana de EF) y grupo experimental (GE: 3 sesiones/semana de EF). Así, los participantes estarán agrupados en 4 centros educativos, de manera que cada centro representará dos clases en el GC (una clase de 1º y de ESO y una de 2º de ESO) y dos clases en el GE (una clase de 1º y de ESO y una de 2º de ESO).

### *Instrumentos.*

*Tipo de motivación en EF.* Cuestionario de Motivación en la Educación Física (Sánchez-Oliva et al., 2012), que mide las regulaciones intrínseca, identificada, introyectada, externa y desmotivación.

*Diversión y aburrimiento.* Versión en castellano (Baena-Extremera et al., 2012) del Sport Satisfaction Instrument (SSI: Balaguer et al., 1997; Duda & Nicholls, 1992).

*Implicación en las clases de EF.* Escala de Implicación Comportamental de (Skinner et al., 2009).

*Rendimiento académico.* Siguiendo las sugerencias de Rasberry et al. (2009), se valoraría mediante la nota media de todas las asignaturas en general, y en particular la nota de EF.

*Niveles de AF.* Cuestionario de Valoración de los Niveles de Actividad Física (Ledent et al., 1997). En el estudio 2, se analizarán con el acelerómetro ActiGraph GT3X triaxial, que registra aceleración en los tres planos (eje Y, eje X y eje Z).

*Condición física.* Para valorar la capacidad cardiorrespiratoria y la estimación del consumo máximo de oxígeno, se empleará la prueba "Course Navette".

## Resultados y discusión

La investigación está en fase de desarrollo, por lo que aún no se dispone de los resultados definitivos.

## Referencias destacadas

Comisión Europea/EACEA/Eurydice (2013). *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.

Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes. A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 194–202.

World Health Organization (2010). Informe de *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.

**Agradecimientos:** Fondo Social Europeo (FSE) y la Dirección General de Modernización e Innovación Tecnológica del Gobierno de Extremadura (Consejería de Empleo, Empresa e Innovación) mediante la convocatoria de «Ayudas para la Formación del Personal Investigador Predoctoral (PD12112)».