



*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

## **INFLUENCIA DEL USO DE MÚSICA SOBRE LA MOTIVACIÓN EN UNA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Brais Ruibal-Lista**

EUM Fray Luis de León. Universidad Católica de Ávila. España.  
[brais.ruibal@frayluis.com](mailto:brais.ruibal@frayluis.com)

**Natalia Grande-Martínez**

EUM Fray Luis de León. Universidad Católica de Ávila. España.  
[natalia.grande@frayluis.com](mailto:natalia.grande@frayluis.com)

**Pelayo Díez-Fernández**

Facultad de Educación. Universidad Pontificia de Salamanca. España.  
[pdiezfe@upsa.es](mailto:pdiezfe@upsa.es)

**Raquel María Guevara-Ingelmo**

Facultad de Educación. Universidad Pontificia de Salamanca. España.  
[rmguevarain@upsa.es](mailto:rmguevarain@upsa.es)

**Lucía Santos-García**

Facultad de Educación. Universidad Nacional de Educación a Distancia. España.  
[lsantos67@alumno.uned.es](mailto:lsantos67@alumno.uned.es)

**Sergio López-García**

Facultad de Educación. Universidad Pontificia de Salamanca. España.  
Facultad de Educación. Universidad de Salamanca. España.  
[slopezga@upsa.es](mailto:slopezga@upsa.es)

### **RESUMEN**

Este estudio analizó el impacto de la música en la motivación del alumnado de Educación Primaria durante las clases de Educación Física. Participaron 50 alumnos de 3º y 6º curso de un colegio de Valladolid (España). Se realizaron sesiones de juegos cooperativos con y sin música, y se recogieron datos a través de encuestas adaptadas. Se utilizó análisis estadístico para comparar los resultados pre y post intervención. Tras la sesión con música, se observó un alto nivel de satisfacción y disposición a utilizar música de forma permanente en clase. La valoración del estilo, ritmo y letra de la música difirió entre cursos. La música se asoció con una mejora significativa en la satisfacción general y en aspectos específicos como el ritmo y la letra de las canciones. El estudio evidencia que el

alumnado de Educación Primaria muestra interés en la inclusión de música en las clases de Educación Física. La selección de la música adecuada es crucial y puede variar según el curso. La combinación de música y deporte ofrece potencial para enriquecer el proceso educativo y promover el desarrollo integral de los alumnos, pero requiere una planificación cuidadosa y formación adecuada.

## **PALABRAS CLAVE**

Música, Educación Física, ejercicio físico, Educación Primaria, motivación

## **INFLUENCE OF THE USE OF MUSIC IN A PHYSICAL EDUCATION SESSION OF PRIMARY EDUCATION**

### **ABSTRACT**

This study aimed to analyze the impact of music on the motivation of primary school students during Physical Education classes. Fifty students from 3rd and 6th grades of a school in Valladolid (Spain) participated. Cooperative game sessions were conducted with and without music, and data were collected through adapted surveys. Statistical analysis was employed to compare pre- and post-intervention results. Following the music session, a high level of satisfaction and willingness to use music permanently in class was observed. The evaluation of music style, rhythm, and lyrics differed between grades. Music was associated with a significant improvement in overall satisfaction and specific aspects such as rhythm and lyrics of songs. The study demonstrates that primary school students show interest in the inclusion of music in Physical Education classes. The selection of appropriate music is crucial and may vary by grade level. The combination of music and sports offers potential to enrich the educational process and promote the holistic development of students but requires careful planning and proper training.

### **KEYWORDS**

Music, Physical Education, physical exercise, Primary Education, motivation

## INTRODUCCIÓN.

La música ha existido en diferentes culturas desde la antigüedad y ha sido utilizada en diversas actividades humanas. Existen muchos entornos donde la música es una herramienta fundamental, incluida la medicina, donde autores como Tresierra (2005) llevan años utilizando la musicoterapia en el ámbito de salud.

En el ámbito del rendimiento deportivo, la evidencia científica sugiere que la música incrementa la capacidad de reducir la sensación de cansancio y aumentar la capacidad de concentración de los deportistas durante el ejercicio (Zaragoza et al, 2004).

Concretamente, se ha observado que escuchar música con un ritmo superior a las 100 pulsaciones por minuto, aumenta la eficacia de las acciones motrices, lo que repercute en una mejora en el rendimiento físico (Yanguas, 2006).

En el ámbito de la educación, la música y el movimiento han estado intrínsecamente ligados desde tiempos inmemoriales. Por eso, la incorporación de música en la Educación Física no solo añade una dimensión divertida y emocionante, sino que también ofrece numerosos beneficios cognitivos, emocionales y físicos para los estudiantes.

En este ámbito, se utiliza como una herramienta clave para mejorar el rendimiento y el comportamiento del alumnado. Acebes-De-Pablo y Carabias-Galindo (2016), comprobaron que alumnos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) experimentaron una mejora de la conducta durante las clases de música.

Asimismo, se ha podido observar que los niños que participan en actividades físicas extracurriculares tienden a exhibir mejores cualidades, como una mejor función cerebral, mayores niveles de concentración de energía, cambios físicos que aumentan la autoestima o mejores comportamientos que influyen en los procesos de aprendizaje (Giner-Mira, 2017).

Otros estudios han revelado que la música es una ayuda en el desarrollo de las sensaciones, la psicomotricidad y la capacidad de concentración en una determinada actividad, en particular el deporte. Como señalan Karageorghis y Stuart, (2008), a través de la música, todo entrenamiento deportivo puede lograr una mejora de la recuperación post ejercicio y cambiar la evolución fisiológica implicadas en el entrenamiento.

El modelo jerárquico de motivación intrínseca y extrínseca de Vallenard (2001), podría apoyar la teoría de la utilización de la música en diferentes contextos de las actividades físicas, debido a que puede influir en el tipo de motivación experimentada (Karageorghis y Terry, 1997).

Basándonos en las ideas de Strachan y Hamilton (1989) la música puede tener algunas funciones importantes en las clases de Educación Física, como:

- Sirve como estímulo para influir en el comportamiento de la propia organización de los estudiantes.

- Aumento de la motivación de los estudiantes en el trabajo motor, lo que significa una mayor atención y participación en lo que los maestros están desarrollando en el entorno de aprendizaje basado en la música. Podemos asegurar que la música es un elemento muy cercano a la infancia y a la juventud.
- Ayuda a la creación de un ambiente óptimo entre los alumnos desde el punto de vista emocional, generando un sentido de comunidad, ganas de compartir y nuevos puntos de vista.
- Ayuda al conocimiento de la estructura del tiempo y del ritmo.
- Apoya al desarrollo de determinados contenidos musicales. Por lo que actúan como soporte para los movimientos.

Todo lo expuesto no hace más que reafirmar que la motivación y la música están íntimamente conectadas y como docentes, nuestro principal objetivo siempre debe ser conseguir un buen rendimiento de los alumnos para que puedan alcanzar sus objetivos y por tanto ser conscientes de que, si están motivados, sus logros serán mayores.

El objetivo de este estudio fue analizar la influencia del uso de música en una sesión de Educación Física sobre la motivación del alumnado de dos cursos de Educación Primaria.

## 1. METODOLOGÍA.

### 1.1. DISEÑO Y PARTICIPANTES.

En el estudio participó el alumnado de 3º y 6º de Educación Primaria de un colegio de Valladolid. Se diseñaron dos sesiones basadas en juegos cooperativos dentro de la asignatura de Educación Física.

Una vez recibidos los consentimientos, tanto del centro educativo como de los padres del alumnado, se concertó un día en el centro educativo para recoger los datos de manera presencial, adaptándose siempre al horario de la asignatura de Educación Física para no entorpecer el desarrollo normal de las clases.

El procedimiento de la investigación tuvo varias fases:

- 1) Entrega de la primera encuesta tras realizar una sesión de juegos cooperativos SIN MÚSICA a los 2 cursos.
- 2) Realización de una sesión de juegos cooperativos CON MÚSICA.
- 3) Entrega de la segunda encuesta tras realizar una sesión de juegos cooperativos SIN MÚSICA a los 2 cursos.

Las encuestas utilizadas fueron una adaptación ad-hoc y traducida al castellano del "Brunel Music Rating Inventory" (Karageorghis et al, 1999), específica para la asignatura de Educación Física. Se siguió la estrategia Likert de 1 a 7, donde 1 era el valor más bajo posible y 7, el más elevado.

El estudio fue aprobado por el Servicio de Calidad de la Escuela Universitaria de Magisterio “Fray Luis de León” adscrita a la Universidad Católica de Ávila (UCAV).

## 1.2.METODOLOGÍA EMPLEADA

Se seleccionó cuidadosamente la música para que fuese apropiada a las edades que comprende la etapa de Educación Primaria. Se seleccionó una Playlist de canciones pop en castellano e inglés ([acceso](#)).

Las canciones utilizadas fueron las siguientes:

- “Happy – From Despicable Me 2” de Pharrel Williams.
- “Mon Amour Remix” de Zzolio y Aitana.
- “El Fin del Mundo” de La La Love You y Axolotes Mexicanos.
- “Mariposas” de Sangiovanni y Aitana.
- “Un Planeta Llamado Nosotros” de Maldita Nerea.
- “Madre Tierra (Oye)” de Chayanne.
- “Trumpets” de Jason Derulo.
- “Tu Foto Del DNI” de Marmi y Aitana.
- “El Secreto de las Tortugas” de Maldita Nerea.
- “Pan y mantequilla” de Efecto Pasillo.
- “Caminado por la vida” de Melendi.
- “Beliver” de Imagine Dragons.
- “Wake Me Up” de Avicii.
- “Don’t Start Now” de Dua Lipa.
- “CAN’T STOP THE FEELING!” de Mark Ronson y Bruno Mars.
- “All Star” de Smash Mouth.
- “Pegao” de Facundo Majdalani y Acereda.

## 1.3.RELACIÓN CURRICULAR

A nivel curricular, se desarrollaron contenidos de los bloques “A, B y C y D”, las competencias específicas CE 1, CE2 y CE3, se contribuye a las competencias clave “STEM”, “CPSAA”, “CE” y “CC” y a los objetivos de etapa “A, B, C, D y K”, este último específico de la asignatura de Educación Física (tablas 1 y 2).

Tabla 1.

**Relación curricular de 3º de Educación Primaria durante las sesiones de juegos cooperativos.**

Objetivos Generales	Competencias Clave	Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Contenidos
A, B, K	STEM, CPSAA	CE1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas...	1.1. Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando...	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo (A).</li> <li>Salud social: la actividad física como práctica social saludable (A).</li> </ul>
A, B, D, K	STEM, CPSAA, CE	CE2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices...	2.1. Participar en proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de seguimiento...	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elección de la práctica física: vivencia de diversas experiencias...</li> <li>Interés por participar en todas las experiencias de aprendizaje y... (C).</li> <li>Toma de decisiones: Coordinación de acciones con compañeros en situaciones cooperativas (C).</li> <li>Las capacidades físicas básicas a través de situaciones de juego y ejercitadas de forma globalizada (C).</li> </ul>
A, C, D, K	CPSAA, CC	CE3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades...	3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio...	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respeto y aceptación de las normas, reglas y personas que participan en el juego (D).</li> <li>Conductas que favorezcan la convivencia y la igualdad de género, inclusivas y de respeto a los demás...(D).</li> </ul>

Tabla 2.

**Relación curricular de 6º de Educación Primaria durante las sesiones de juegos cooperativos.**

Objetivos Generales	Competencias Clave	Competencias Específicas	Criterios de Evaluación	Contenidos
A, B, K	STEM, CPSAA	CE1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas...	1.1. Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física como paso previo para su integración en la vida diaria...	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo (A).</li> <li>Salud social: aproximación a los efectos de los malos hábitos relacionados con la salud...(A).</li> </ul>

A, B, D, K	STEM, CPSAA, CE	CE2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices...	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas, secuenciando acciones...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor, con autonomía y creatividad (B).</li> <li>• Planificación y autorregulación de proyectos motores: seguimiento y valoración durante el proceso y del resultado (B).</li> <li>• Toma de decisiones: Selección de acciones para el ajuste espaciotemporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas (C).</li> <li>• Capacidades condicionales: Identificación de las capacidades físicas básicas y resultantes (coordinación, equilibrio y agilidad) ... (C).</li> </ul>
A, C, D, K	CPSAA, CC	CE3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades...	3.2. Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de fairplay o "juego limpio" (D).</li> <li>• Conductas que favorezcan la convivencia y la igualdad de género, inclusivas y de respeto a los demás... (D).</li> </ul>

#### 1.4. ACTIVIDADES PROPUESTAS

Título	Curso	Descripción	Jugadores	Habilidades	Material
<b>Los submarinos desorientados</b>	3º EP	Los jugadores se colocan en fila, poniendo las manos sobre los hombros de la persona que tienen delante. El primer jugador de cada fila, que no tiene a nadie delante, llevará los ojos vendados y será la "dirección" del submarino. La última persona de la fila es el "conductor" y tiene la tarea de guiar al submarino usando una serie de señales táctiles. El objetivo es que los submarinos se muevan por el espacio evitando obstáculos y otros submarinos, hasta que se rompan o colisionen	5-6 grupos (4-5 jug).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>

<p><b>Deshacer el Nudo Humano</b></p>	<p>3º EP</p>	<p>En este juego, los alumnos se colocan en círculo y se toman de las manos de manera entrelazada para formar un nudo humano. El objetivo del juego es deshacer el nudo sin soltar las manos. Un compañero desde fuera del círculo puede dar instrucciones o indicaciones para ayudar al grupo a resolver el enredo. La cooperación y la comunicación son esenciales para lograr deshacer el nudo sin romper el contacto</p>	<p>2 grupos (10-12 jug).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Agilidad</li> <li>• Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>
<p><b>Las Olas del Mar</b></p>	<p>3º EP</p>	<p>Los alumnos se colocan en círculo, cada uno dentro de un aro, excepto uno que queda en el centro sin aro. El profesor, desde fuera, da instrucciones que simulan movimientos de olas en el mar. Cuando se dice "Olas a la derecha", todos los jugadores deben moverse al aro de la derecha. Si se indica "Olas a la izquierda", los jugadores deben moverse al aro de la izquierda. Cuando el profesor grita "Tempestad", todos los jugadores deben cambiar de aro rápidamente, y el jugador en el centro debe aprovechar la confusión para robar un aro. El alumno que se quede sin aro va al centro</p>	<p>2 grupos (10-12 jug).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agilidad</li> <li>• Velocidad de reacción</li> <li>• Coordinación espacio-temporal</li> <li>• Atención y concentración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un aro por cada jugador (menos uno)</li> </ul>
<p><b>Carrera de la Soga Mágica</b></p>	<p>6º EP</p>	<p>Este juego consiste en que el alumnado, por equipos, deben trasladarse de un extremo al otro del espacio utilizando una cuerda mágica (una cuerda larga). Todos los miembros del equipo deben estar en contacto con la cuerda en todo momento, ya sea tocándola con las manos, pies o cualquier otra parte del cuerpo. Si alguien pierde contacto con la cuerda, todo el equipo debe retroceder al inicio.</p>	<p>4-5 grupos (5-6 jug).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerdas largas (una por grupo)</li> <li>• Conos</li> </ul>
<p><b>La Isla del Tesoro Flotante</b></p>	<p>6º EP</p>	<p>Los equipos tienen que atravesar un "río" lleno de cocodrilos (zona delimitada en el gimnasio) para llegar a una "isla" (zona de meta). Solo pueden avanzar pisando "rocas" flotantes (aros o colchonetas pequeñas). Cada equipo recibe un número limitado de rocas, por lo que</p>	<p>3-4 grupos (6-8 jug).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>• Equilibrio</li> <li>• Agilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros o colchonetas pequeñas</li> <li>• Cinta adhesiva o conos</li> </ul>

		deben colaborar para avanzar sin que nadie toque el suelo. Si algún miembro toca el suelo, deben volver al inicio			para marcar el "río"
<b>El Laberinto de la Energía</b>	6° EP	Los grupos deben recorrer un laberinto de conos mientras están "atados" por las muñecas con cintas elásticas. El objetivo es encontrar la salida del laberinto cooperando entre todos los miembros del grupo, sin que ninguna cinta se rompa ni ningún miembro del equipo se quede atrás	4-5 grupos (5-6 jug).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>• Movilidad</li> <li>• Agilidad</li> <li>• Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cintas elásticas</li> <li>• Conos</li> </ul>

## 1.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Los datos recogidos en las encuestas se analizaron con el software estadístico SPSS (SPSS v.26, IBM©).

Los resultados de cada variable se expresan en frecuencias absolutas y relativas (porcentajes) o en medidas de tendencia central (media y desviación estándar), en función de la tipología de las variables.

Se empleó la prueba T para muestras independientes o la prueba U de Mann-Whitney, en función de la normalidad de los datos, para comparar ambos grupos, tanto en el pretest como en el postest. El nivel de significación se fijó en  $p < 0,05$

## 2. RESULTADOS

En total participaron 50 alumnos/as, 24 de 3° y 26 de 6° de Educación Primaria. El 38% fueron niñas y el 62% niños

### 2.1. RESULTADOS DEL PRETEST

Tras realización sesión sin música (S1), se observó que 40 alumnos (80.9%) puntuaron con 5, 6 o 7 su satisfacción con la clase recibida. En 3°EP fueron 22 los que (91.6%) y 18 en 6°EP (69.2%).

En cuanto al estado de ánimo, 35 alumnos (70.0%) seleccionaron los valores de 5, 6 o 7, 18 en 3°EP (75.0%) y 17 en 6°EP (65.4%). Se realizó una pregunta sobre su estado de desánimo, para comprobar si los alumnos entendían el formato de la encuesta. Se confirmó que sí, ya que 35 alumnos (70.0%) marcaron las puntuaciones más bajas, 18 en 3°EP (75.0%) y 17 en 6°EP (65.4%).

Por último, se preguntó qué interés tendrían en utilizar música durante una clase de Educación Física de estas características, donde 38 alumnos (76.0%) marcaron 5, 6 o 7, 20 en 3°EP (84.3%) y 18 en 6°EP (69.2%).

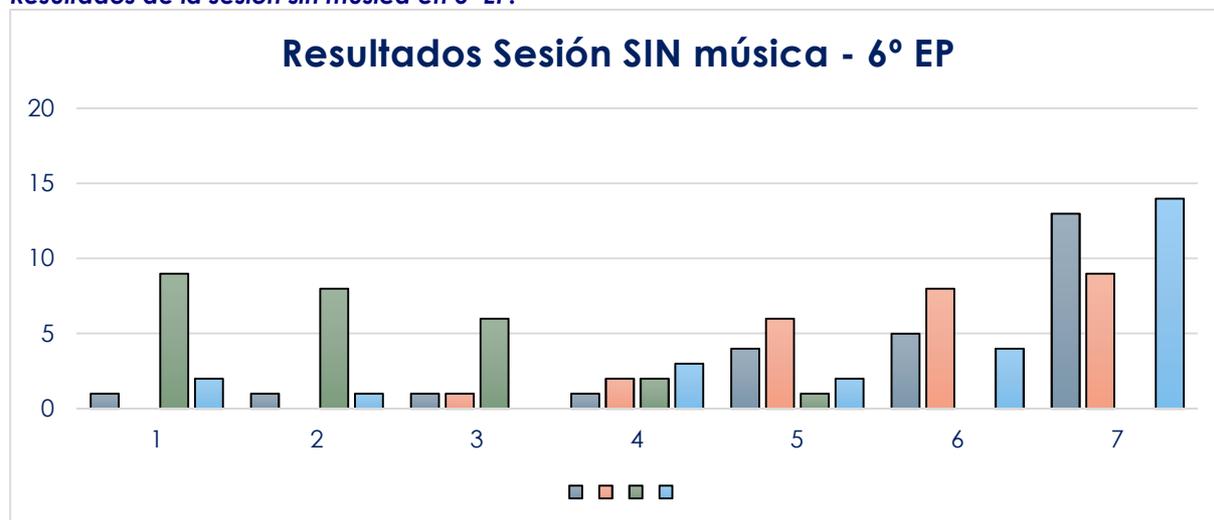
Figura 1.

Resultados de la sesión sin música en 3° EP.



Figura 2.

Resultados de la sesión sin música en 6° EP.



Además de los porcentajes, se analizó la puntuación media obtenida en cada variable. En ninguna de ellas se encontraron diferencias significativas (Tabla 3).

Tabla 3.

Comparativa en la encuesta 1 (S1) entre el grupo 3°EP y 6°EP (Respuestas con puntuación  $\geq 5$ ).

Variables de estudio	3° EP			6° EP			Sig.*
	n	P. Media	SD	n	P. Media	SD	
La clase de EF me ha gustado	21	6.19	0.70	20	6.05	0.88	0.141
Me he sentido animado durante la clase de EF	4	5.50	0.68	24	5.80	0.64	0.060
Me he sentido desanimado durante la clase de EF	22	6.50	1.00	3	6.50	0.70	0.267
Me gustaría incluir música durante la clase de EF	18	6.50	0.80	23	6.61	0.65	0.770

\* Prueba U de Mann-Whitney.

## 2.2. RESULTADOS DEL POSTEST.

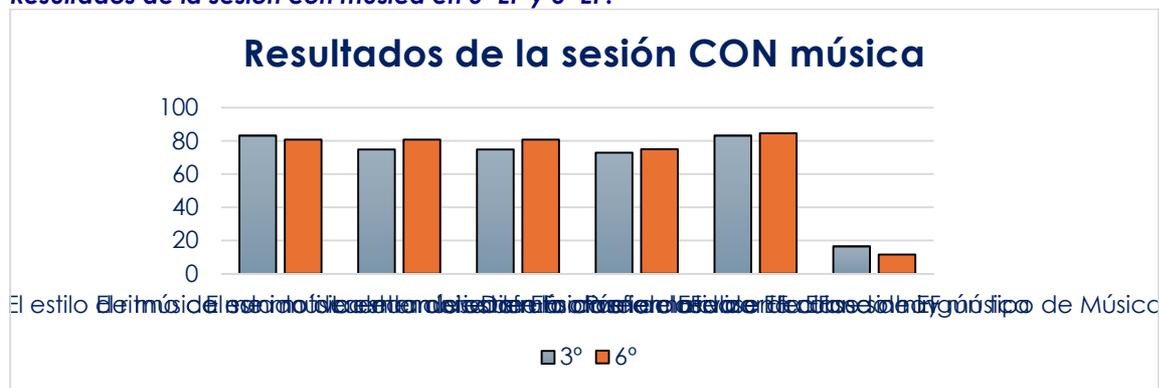
Tras realización de la sesión con música (S2), los resultados indicaron que 41 de los 50 alumnos (82.0%) puntuaron con 5, 6 o 7 su satisfacción con el estilo de música llevado a cabo en la sesión. En 3ºEP, 20 (83.3%) y en 6º EP, 21 (80.8%).

El ritmo de la música empleada, así como el sonido percibido, obtuvieron altas valoraciones en 39 alumnos (78.0%), 18 en 3ºEP (75.0%) y 21 en 6ºEP (80.8%). La letra de la música empleada obtuvo valoraciones altas en 37 alumnos (74.0%), 19 en 3ºEP (73.0%) y 18 en 6ºEP (75.0%).

Por último, la satisfacción general en cuanto al uso de música en clase de EF obtuvo un total de 42 votaciones con puntuación elevada (84.0%), 20 en 3ºEP (83.3%) y 22 en 6ºEP (84.6%) y solamente 7 alumnos (13.7%), 4 en 3ºEP (16.6%) y 3 en 6ºEP (11.5%), volverían a realizar clases sin música.

Figura 3.

Resultados de la sesión con música en 3º EP y 6º EP.



En cuanto a la puntuación media obtenida en cada variable, se encontraron diferencias significativas en todas las variables relacionadas con la música seleccionada (Estilo,  $p=0.11$ ; Ritmo,  $p=0.035$ ; Sonido,  $p=0.012$ ; Letra,  $p=0.001$ ).

Por último, la satisfacción general por el uso de música en clase ( $p=0.227$ ) o la preferencia por no usarla ( $p=0.857$ ), fue similar entre ambos grupos, tanto en 3º EP como 6º EP (Tabla 4).

Tabla 4.

Comparativa en la encuesta 2 (S2) entre el grupo 3ºEP y 6ºEP (Respuestas con puntuación  $\geq 5$ ).

Variables de estudio	3º EP			6º EP			Sig.*
	n	P. Media	SD	n	P. Media	SD	
El estilo de música me motiva en la clase de EF	20	6.60	0.68	21	6.00	0.77	0.011
El ritmo de esta música me motiva en la clase de EF	18	6.61	0.70	21	6.05	0.80	0.035
El sonido de esta música me motiva en la clase de EF	18	6.59	0.62	21	5.86	0.85	0.012
La letra de esta música me motiva en la clase de EF	19	6.76	0.44	18	5.89	0.67	0.001
Disfruto más la clase de EF cuando hay música	20	6.75	0.55	22	6.50	0.74	0.227
Prefiero realizar la clase sin ningún tipo de Música	4	6.75	0.55	3	6.33	1.10	0.857

\* Prueba U de Mann-Whitney.

### 3. DISCUSIÓN.

La Educación Física escolar es fundamental para el desarrollo integral de los más jóvenes, promoviendo la actividad física, el trabajo en equipo y la salud general. Sin embargo, en muchos casos, la participación y la motivación de los estudiantes pueden ser desafiantes de mantener. Aquí es donde la música puede desempeñar un papel crucial, elevando el entusiasmo y mejorando la experiencia de aprendizaje en estas sesiones.

En este estudio se ha demostrado que la inclusión de música en las clases de Educación Física es un elemento motivador para el alumnado de Educación Primaria. La mayor parte del alumnado encuestado en ambos cursos (90%) estaba interesado en utilizar la música en las clases de Educación Física y, tras aplicarla, se observó que más del 80% estaría dispuesto a utilizarla de forma permanente.

Investigaciones recientes respaldan esta afirmación, destacando el impacto positivo que la música puede tener en la participación, motivación y motricidad de los escolares. Por ejemplo, se ha demostrado que los alumnos disfrutaban más realizando los ejercicios bajo un ambiente musical (Seco-Galloet al, 2015). Se ha demostrado que las sesiones de Educación Física que incluían música como estímulo auditivo aumentaban significativamente la participación de los estudiantes en comparación con las clases tradicionales sin música. Los investigadores observaron un aumento del 25% en la frecuencia de participación de los estudiantes durante las actividades físicas cuando se utilizaba música adecuada (García-Hermoso et al, 2020).

Por otro lado, la música también tiene el poder de captar la atención de los estudiantes y mantenerlos comprometidos y motivados durante la práctica de actividad física. Estudios como el realizado por Wollny y Szendrői (2017) han demostrado que la presencia de música durante las clases de Educación Física aumenta significativamente los niveles de participación de los estudiantes. La investigación de Alcaraz et al. (2019) revela que la música mejora la motivación intrínseca de los estudiantes hacia la actividad física, haciéndola más atractiva y satisfactoria.

Para terminar este apartado, debemos remarcar que investigaciones, como la realizada por Sánchez-Oliva et al. (2019), demuestran que la presencia de música durante las clases de Educación Física no solo aumenta la motivación de los estudiantes para participar en las actividades, sino que también mejora su actitud general hacia el ejercicio físico. Los estudiantes reportan niveles más altos de disfrute y satisfacción cuando se les proporcionaba un ambiente musical durante las sesiones de Educación Física.

Algo similar observamos en nuestro estudio, donde más del 80% del alumnado disfrutaba más de las clases de Educación Física cuando hay música y donde las valoraciones de la inclusión fueron de 6.75 sobre 7 puntos en 3º y de 6.50 en 6º.

Aun así, la música no solo estimula la participación y la motivación, sino que también contribuye al desarrollo de la motricidad y la coordinación en los estudiantes. Según un estudio realizado por Lemez y Baker (2018), la sincronización del movimiento con el ritmo musical mejora la precisión y la fluidez de los

movimientos corporales. En un estudio elaborado por Seco-Gallo et al. (2015) se analizó cómo el uso de la música durante una sesión de Educación Física provocó una mejoría en la actitud del alumnado, un aumento de la velocidad en los ejercicios realizados, mayor efectividad en actividades de coordinación y una mejora de la concentración durante la práctica deportiva.

Un análisis llevado a cabo por Smith et al. (2021) se centró en los efectos de la música en el desarrollo de habilidades motoras en niños en edad escolar. Los resultados revelaron que la incorporación de música durante las actividades físicas mejoraba la coordinación motora, la precisión y la fluidez de los movimientos de los estudiantes. Además, los investigadores observaron una mayor progresión en el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas en aquellos estudiantes que participaron en sesiones de Educación Física con música en comparación con aquellos que no lo hicieron.

Por otro lado, se ha demostrado que la letra de las canciones ejerce un papel muy importante en la motivación y el autocontrol emocional de las personas (García y Ferrer, 2015), de ahí que su elección sea un aspecto a tener en cuenta.

En nuestro estudio se ha observado que tanto el estilo de la música utilizada como la letra de la misma, fueron bien valoradas, aunque sufrieron diferencias significativas entre los grupos de 3º y 6º curso ( $p < 0.005$ ). Esto indica que, así como incluir música genera un efecto positivo en la motivación del alumnado, la selección de esta es igual de importante, ya que los gustos pueden diferir entre diferentes cursos.

La música también favorece el área del aprendizaje y fomenta la socialización entre los escolares. Esto causa la comunicación, nacen líderes naturales, trabajan la creatividad y solucionan conflictos, obligándolos a trabajar de manera colaborativa (Bueno, 2010). El uso de la música en las sesiones de Educación Física consigue beneficiar el desarrollo de distintas capacidades en los alumnos: el análisis, la expresión, la imaginación y la creatividad (Leiva y Mates, 1998).

Una investigación realizada por Fernández-Río et al. (2018) examinó cómo la música en las clases de Educación Física escolar afectaba al rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados indicaron que la presencia de música durante las actividades físicas mejoraba la concentración y el enfoque de los estudiantes, lo que a su vez se traducía en un mejor desempeño académico en otras áreas del currículo escolar.

En resumen, las investigaciones recientes destacan los impactos positivos y específicos que la música puede tener en las clases de Educación Física escolar. Desde aumentar la participación y la motivación hasta mejorar las habilidades motoras y el rendimiento académico, la música emerge como una herramienta poderosa para enriquecer la experiencia de aprendizaje y promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes.

#### 4. CONCLUSIONES.

Se puede concluir el estudio indicando que el alumnado de Educación Primaria es partidario de incluir música en las sesiones de Educación Física.

La integración de la música en las sesiones de Educación Física escolar ofrece una amplia gama de beneficios que van más allá de la mera diversión. Desde aumentar la participación y la motivación hasta mejorar la motricidad y la coordinación, la música se convierte en una herramienta invaluable para los educadores físicos. Al aprovechar el poder de la música, los profesores pueden crear experiencias de aprendizaje más dinámicas y enriquecedoras que promuevan un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes.

En resumen, la combinación de música y deporte ofrece un gran potencial para enriquecer el proceso educativo y promover el desarrollo integral de los alumnos. Esta interrelación puede conducir a experiencias más motivadoras y significativas que estimulen el aprendizaje, la expresión y la creatividad.

Una de las limitaciones de este estudio es el tamaño de la muestra y el no poder haber evaluado otros aspectos durante un mayor período. Como futuras investigaciones, sería interesante evaluar aspectos cognitivos, motrices, sociales y emocionales tras la aplicación de música en las clases de Educación Física durante un período prolongado.

#### 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aburto-Corona, J. A., & Aragón-Vargas, L. F. (2013). Efecto de la intensidad de la música en el rendimiento durante la realización de ejercicio Ad Libitum en cicloergómetro. *Pensar En Movimiento: Revista De Ciencias Del Ejercicio Y La Salud*, 11(2), 1–11. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v11i2.8615>
- Acebes-De-Pablo, A., & Carabias-Galindo, D. (2016). El alumnado de primaria con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH): la Musicoterapia como herramienta integradora dentro del contexto del aula de música. *Revista electrónica de Leeme*, 38, 1-16. <https://ojs.uv.es/index.php/LEEME/article/download/9881/9299>
- Alcaraz, S., Castañer, M., & Balagué, N. (2019). Effect of a music intervention program on the intrinsic motivation of physical education students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(4), 289-296.
- Brooks, K. A. y Brooks, K. S. (2016). Aumento del rendimiento deportivo a través de uso de la música. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 30(2), 1-5.
- Bueno, A. (2010). "Infancia y juventud en riesgo social. Programas de intervención, Fundamentación y Experiencias". Universidad de Alicante, España: Editorial: ISNB.
- Carrasco, A. (2016). La influencia de la música y el ejercicio físico en la preparación física y psicológica. *Emotion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (6), 3-18.

- Fernández-Río, J., et al. (2018). The Influence of Music on Academic Performance in Physical Education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1628-1632.
- García, F. y Ferrer, L. (2015). Utilidad de la música en la preparación psicológica de los deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 79-95.
- García-Hermoso, A., et al. (2020). Effect of Music on Physical Education Class Participation in Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(1), 96-100.
- Giner-Mira, I. (2017). Relación entre la práctica de actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento en las asignaturas escolares. Tesis Doctoral. Universidad de Alicante. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/74250/1/tesis\\_ismael\\_giner\\_mira.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/74250/1/tesis_ismael_giner_mira.pdf)
- Karageorghis J. y Stuart D. (2008) Los efectos psicológicos de la música *International Journal of Sports Medicine*, 29, 613-619.
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C. y Lane, A. M. (1999). Development and initial validation of an instrument to assess the motivational qualities of music in exercise and sport: The Brunel Music Rating Inventory. *Journal of Sports Sciences*, 17, 713-724. doi: 10.1080/026404199365579
- Karageorghis, C. y Terry, P. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: a review. *Journal of Sport Behavior*, 20 (1), 54-68.
- Leiva, M.A. y Mates, E. (1998). Importancia de la educación musical en la formación integral del hombre, *Música y educación*, 33, 27-40. Loroño, A. (2002).
- Lemez, S., & Baker, J. (2018). Do movement-based and skill-based activities both contribute to the benefits of a physical education program? Effects of a high-quality physical education program on children's physical development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 207-214.
- Sánchez-Oliva, D., et al. (2019). Effects of Music on Students' Intrinsic Motivation and Achievement in Physical Education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(1), S250-S251.
- Seco-Gallo, L., Basanta-Camiño, S., Navarro-Patón, R. (2015). Estudio del efecto de sesiones de Educación Física con soporte musical en el alumnado de educación primaria. *Trances*, 7(6):871-896
- Smith, J., et al. (2021). The Effects of Music on Motor Skill Development in Primary School Children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-9.
- Strachan, D. y Hamilton, I. (1989) *Música y danza en la condición física*. Unisport: Málaga.
- Tresierra-Cabrera, J. (2005). Musicoterapia y pediatría. *Revista Peruana de Pediatría*, 54-55. <https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/rpp/v58n1/pdf/a11.pdf>
- Wollny, R., & Szendrői, Z. (2017). The effect of music on the physical performance of school-aged children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(6), 584-598.

Yanguas, J. (2006). Influència de la MUSIC en el rendiment esportiu. Apunts, medicina del' Educació Física i l' Esport, 41(152), 155-165.

Zaragoza, J.; Serrano, E. y Generelo, E. (2004). Dimensiones de la condición física saludable: evolución según edad y género. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 4(5), 204-221.

**Fecha de recepción: 21/9/2024**  
**Fecha de aceptación: 23/10/2024**