



Revista Digital de Educación Física

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

INTENCIONALIDAD DE SER FÍSICAMENTE ACTIVOS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Sara Espigares Fernández

Grado en Educación Primaria

Email: sarespfer@alum.us.es

Cristina Bonilla Aguila

Grado en Pedagogía

Email: cribonagu@alum.us.es

Rubén Maneiro Dios

Universidad Pontificia de Salamanca

Email: rmaneirodi@upsa.es

José E. Moral-García

Universidad de Sevilla

Email: jmoralg@us.es

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue analizar la intencionalidad de ser físicamente activo en estudiantes de Educación Primaria. Participaron 80 alumnos de entre 11 y 13 años, pertenecientes a un centro educativo de la provincia de Sevilla. Para este estudio se utilizaron los cuestionarios MIFA, además de una serie de preguntas relativas a la actividad física, género y edad. Los resultados obtenidos indicaron que los chicos tenían mayor intencionalidad de ser físicamente activos que las chicas. También se apreciaron relaciones entre la intencionalidad de ser físicamente activos y el tiempo dedicado a la práctica de ejercicio físico, siendo los escolares más activos los que manifiestan mayor intencionalidad de ser físicamente activos. Aunque sin existir diferencias significativas, la tendencia indica que los escolares de mayor edad tienen más intencionalidad de ser físicamente activos. A modo de conclusión, destacar que los escolares que dedican más tiempo a la práctica de actividad física experimentan una mayor intencionalidad de ser físicamente activos.

PALABRAS CLAVE: Actividad física; salud; escolares; educación primaria.

INTENTIONALITY TO BE PHYSICALLY ACTIVE IN PRIMARY EDUCATION STUDENTS

ABSTRACT

The objective of this study was to analyze the intention to be physically active in Primary Education students. 80 students between the ages of 11 and 13 participated, belonging to an educational center in the province of Seville. For this study, it will be used in the MIFA questionnaires, in addition to a series of questions related to physical activity, gender and age. The results obtained indicated that the boys had a greater intention to be physically active than the girls. The relationships between the intention to be physically active and the time spent practicing physical exercise are also appreciated, with the most active schoolchildren showing the greatest intention to be physically active. Although there are no significant differences, the trend indicates that older schoolchildren are more intentional about being physically active. By way of conclusion, it should be noted that schoolchildren who spend more time practicing physical activity experience a greater intention to be physically active.

KEYWORD:

Physical activity; health; schoolchildren; primary education.

INTRODUCCIÓN.

La actividad física es definida por la OMS (2020) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. Por otra parte, Martínez y Sánchez (2008) definen el ejercicio físico como “la actividad física planificada, estructurada, sistemática y dirigida a la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física”.

Existe evidencia científica que confirma la relación entre la actividad física y la mejora de los indicadores de salud. Entre los beneficios fundamentales para la salud de niños y jóvenes que fueron documentados se encuentran (OMS, 2010):

- Una mejora de la forma física (funciones cardiorrespiratorias y fuerza muscular)
- Una reducción de la grasa corporal
- Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas
- Mayor salud ósea
- Una presencia menor de síntomas de depresión.

Del mismo modo, hay que tener en cuenta que hay factores que influyen en la actividad física de niños y adolescentes (Aznar y Webster, 2006):

- El entorno físico, en él intervienen: el acceso a instalaciones y equipamientos, la televisión e internet, aspectos climatológicos y la seguridad.
- El entorno social, en el que influyen principalmente: amigos, compañeros y profesores
- La familia, en especial los progenitores y hermanos.
- Las características personales: hace referencia a todas aquellas características físicas, psicológicas y de desarrollo propias de cada individuo.

La motivación es un factor muy importante a tener en cuenta, según Pineda (2010) se puede entender como “un estado interno que activa, dirige y mantiene el comportamiento”, pudiéndose diferenciar entre motivación extrínseca e intrínseca. La motivación extrínseca es aquella en la que influyen factores externos, como puede ser el hecho de obtener una recompensa o de evitar un castigo. En cambio, en la motivación intrínseca influye la propia gratificación de realizar esa actividad.

Como se puede observar en los factores mencionados anteriormente, influyen tanto agentes externos como internos, por lo que la motivación que lleva a los niños y adolescentes a practicar actividad física puede ser extrínseca o intrínseca, dependiendo de los motivos que le lleven a ello. En un estudio realizado por Martínez et al. (2015) se encontró una correlación especialmente alta entre la variable intención futura y la motivación intrínseca. Además, según Arias et al. (2013) “la intención es el predictor más próximo de comportamientos y refleja la fuerza relativa de un individuo para mantener dicho comportamiento”.

Teniendo en consideración estos antecedentes, se planteo como objetivo principal analizar la intencionalidad de ser físicamente activo en estudiantes de educación primaria, según el nivel de práctica de actividad física, género y edad de los participantes.

1. METODOLOGIA.

1.1. DISEÑO Y PARTICIPANTES.

El presente es un estudio descriptivo transversal. En él han participado un total de 80 estudiantes de 6º curso de Educación Primaria con edades comprendidas entre 11 y 13 años, de los cuales 50 son chicos y 30 chicas. El estudio se ha llevado a cabo en un centro público de Sevilla.

1.2. INSTRUMENTOS.

Se ha utilizado el Cuestionario Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA) adaptado y validado en un estudio previo (Arias et al., 2013) a estudiantes de Primaria. Este cuestionario está conformado por 5 ítems que pretenden medir la intención de ser físicamente activos. La escala de respuesta es de tipo Likert, siendo 1=Totalmente en desacuerdo, 2= Algo en desacuerdo, 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo 4= Algo de acuerdo y 5= Totalmente de acuerdo.

1.3. PROCEDIMIENTO.

Se contactó con el centro educativo para plantearles el objetivo de la presente investigación y cuando la dirección del centro y los tutores dieron su aprobación, se prosiguió a informar a las familias, quienes dieron su consentimiento. En todo momento se dejó claro que la participación era totalmente voluntaria y no suponía una compensación ni perjuicio de ningún tipo.

Como criterios de inclusión se establecieron cumplimentar todos los cuestionarios al completo y contar con las autorizaciones de los padres o tutores legales. Los motivos de exclusión fueron el no cumplimiento con alguno de los anteriores.

Todos los datos proporcionados para esta investigación han sido tratados de forma anónima con fines exclusivos para la misma, de acuerdo con la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales 3/2018.

1.4. ANÁLISIS DE DATOS.

Se realizaron análisis descriptivos y análisis de la varianza (ANOVA) del cuestionario de intencionalidad de ser físicamente activo y las variables: práctica de AF, sexo y edad. Los datos se trataron con el programa informático SPSS versión 25.0. Se estableció un valor de significación inferior a 0.05.

2. RESULTADOS.

En la tabla 1, se presentan los resultados relativos al cuestionario MIFA según la práctica de ejercicio físico de los escolares.

Según los resultados se aprecian diferencias significativas en el ítem 4 ($p=0,012$), favorables a los escolares que dicen practicar más actividad física, al menos

1 hora al día, en comparación a los que tienen menores niveles de actividad física (4,290±0,849 vs. 2,290±1,890).

Según los resultados se aprecian diferencias significativas en el ítem 5 (p=0,002), favorables a los escolares que dicen practicar más actividad física, al menos 1 hora al día, en comparación a los que tienen menores niveles de actividad física (4,180±,951 vs. 2,140±1,574).

Tabla 1.
Análisis descriptivo y de varianza de los ítems del cuestionario MIFA según la práctica de actividad física.

	Descriptivos		ANOVA				
	Media	Desviación estándar		Media cuadrática	F	Sig.	
1. Me interesa desarrollar mi forma física, para no estar débil, mediante la práctica de deporte	Nada	3,430	1,618	EG	1,549	1,349	0,274
	-1/2h	3,600	0,548	DG	1,149		
	+1/2h	4,090	0,944				
	+1h	4,290	0,985				
	T	4,00	1,086				
2. Además de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte	Nada	3,570	1,618	EG	1,459	1,164	0,337
	-1/2h	4,200	1,095	DG	1,253		
	+1/2h	4,550	0,688				
	+1h	4,350	1,115				
	T	4,250	1,127				
3. Después de terminar el colegio, quisiera formar parte de un club deportivo	Nada	2,000	1,732	EG	4,503	1,535	0,222
	-1/2h	3,200	1,789	DG	2,933		
	+1/2h	3,090	1,446				
	+1h	3,650	1,835				
	T	3,150	1,748				
4. Después de terminar el colegio, me gustaría mantenerme activo practicando un deporte	Nada	2,290	1,890	EG	6,799	4,169	0,012
	-1/2h	3,400	1,673	DG	1,631		
	+1/2h	3,640	1,206				
	+1h	4,290	0,849				
	T	3,650	1,424				
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	Nada	2,140	1,574	EG	6,882	6,005	0,002
	-1/2h	3,400	1,140	DG	1,146		
	+1/2h	3,550	0,820				
	+1h	4,180	0,951				
	T	3,550	1,260				

T: total; h: hora; EG: entre grupos; DG: dentro de grupos.

En la tabla 2, se presentan los resultados relativos al cuestionario MIFA según la edad de los escolares. Las diferencias que se aprecian no son significativas.

Según los resultados se aprecia una mayor diferencia en el ítem 3 (p= 0,079), favorables a los escolares de 13 años, en comparación a los de 12 años de edad (5,000±,000 vs. 2,740±1,685).

Según los resultados se aprecia una diferencia en el ítem 5 (p= 0,285), favorables a los escolares de 13 años, en comparación a los de 11 años de edad (4,670±,577 vs. 3,430±1,158).

Tabla 2.

Análisis descriptivo y de varianza de los ítems del cuestionario MIFA según la edad.

		Descriptivos		ANOVA			
		Media	Desviación estándar		Media cuadrática	F	Sig.
1. Me interesa desarrollar mi forma física, para no estar débil, mediante la práctica de deporte	11	4,140	0,864	EG	0,230	0,187	0,830
	12	3,910	1,164	DG	1,231		
	13	4,000	1,732				
	T	4,000	1,086				
2. Además de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte	11	4,210	1,122	EG	0,919	0,714	0,496
	12	4,170	1,193	DG	1,288		
	13	5,000	0,000				
	T	4,250	1,127				
3. Después de terminar el colegio, quisiera formar parte de un club deportivo	11	3,430	1,785	EG	7,618	2,714	0,079
	12	2,740	1,685	DG	2,807		
	13	5,000	0,000				
	T	3,150	1,748				
4. Después de terminar el colegio, me gustaría mantenerme activo practicando un deporte	11	3,710	1,326	EG	1,919	0,943	0,399
	12	3,480	1,534	DG	2,034		
	13	4,670	0,577				
	T	3,650	1,424				
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	11	3,430	1,158	EG	2,033	1,301	0,285
	12	3,480	1,344	DG	1,563		
	13	4,670	0,577				
	T	3,550	1,260				

T: total; EG: entre grupos; DG: dentro de grupos.

En la tabla 3, se presentan los resultados relativos al cuestionario MIFA según el sexo de los escolares.

Según los resultados se aprecian diferencias significativas en el ítem 1 ($p=0,033$), favorables al género masculino, en comparación al género femenino ($4,280 \pm 0,936$ vs. $3,530 \pm 1,187$).

Según los resultados se aprecian diferencias significativas en el ítem 2 ($p=0,003$), favorables al género masculino, en comparación al género femenino ($4,640 \pm 0,860$ vs. $3,600 \pm 1,242$).

Según los resultados se aprecian diferencias significativas en el ítem 3 ($p=0,000$), favorables al género masculino, en comparación al género femenino ($3,880 \pm 1,509$ vs. $1,930 \pm 1,438$).

Según los resultados se aprecian diferencias significativas en el ítem 4 ($p=0,001$), favorables al género masculino, en comparación al género femenino ($4,200 \pm 0,957$ vs. $2,730 \pm 1,624$).

Según los resultados se aprecian diferencias significativas en el ítem 5 ($p=0,031$), favorables al género masculino, en comparación al género femenino ($3,88 \pm 1,092$ vs. $3,00 \pm 1,363$).

Tabla 3.

Análisis descriptivo y de varianza de los ítems del cuestionario MIFA según el sexo.

		Descriptivos		ANOVA			
		Media	Desviación estándar		Media cuadrática	F	Sig.
1. Me interesa desarrollar mi forma física, para no estar débil, mediante la práctica de deporte	H	4,280	0,936	EG	5,227	4,871	0,033
	M	3,530	1,187	DG	1,073		
	T	4,000	1,086				
2. Además de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte	H	4,640	0,860	EG	10,140	9,790	0,003
	M	3,600	1,242	DG	1,036		
	T	4,250	1,127				
3. Después de terminar el colegio, quisiera formar parte de un club deportivo	H	3,880	1,509	EG	35,527	16,154	0,000
	M	1,930	1,438	DG	2,199		
	T	3,150	1,748				
4. Después de terminar el colegio, me gustaría mantenerme activo practicando un deporte	H	4,200	0,957	EG	20,167	13,003	0,001
	M	2,730	1,624	DG	1,551		
	T	3,650	1,424				
5. Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	H	3,880	1,092	EG	7,260	5,049	0,031
	M	3,000	1,363	DG	1,438		
	T	3,550	1,260				

T: total; H: hombre; M: mujer; EG: entre grupos; DG: dentro de grupos.

3. DISCUSIÓN.

Los resultados obtenidos muestran diferencias significativas en la práctica habitual de deporte en el tiempo libre en función del sexo, siendo los chicos los que dedican más tiempo que las chicas. De la misma forma, un estudio llevado a cabo por Rodríguez-Muñoz et al. (2021) en los países de España y Chile muestra que los niveles de actividad física son mayores en hombres que en mujeres.

Los resultados muestran que aquellos escolares que tienen una mayor intencionalidad de ser físicamente activos dedican más tiempo diario a la práctica de ejercicio físico, por lo que existe relación entre la intencionalidad y la práctica. Esto se corresponde con la idea de que la intención es un predictor de comportamiento y refleja la fuerza de una persona para mantener ese hábito (Arias et al. 2013). Estos resultados concuerdan con la investigación realizada por Pérez et al. (2019) en la que una alta intencionalidad de ser activo se relaciona con más minutos dedicados a la actividad física.

Respecto a la variable edad se aprecian algunas diferencias, ya que los alumnos de 13 años tienen una mayor intención de ser físicamente activos en comparación a los de 11 y 12 años, no obstante, estas diferencias no son significativas. Sin embargo, en el estudio realizado por Arias et al. (2013) las diferencias apreciadas sí son significativas, siendo también en este caso mayor la intencionalidad en los participantes de mayor edad. Por otra parte, en el estudio llevado a cabo por Rodríguez-Muñoz et al. (2021) en los países de España y Chile, se compararon los resultados en función del curso académico, encontrándose una mayor intencionalidad en los sujetos de menor curso, aunque la intención no disminuía progresivamente, sino que variaba en función del curso.

En cuanto a la variable sexo, se han obtenido diferencias significativas, siendo los chicos los que muestran una mayor intencionalidad de ser físicamente activos en comparación con las chicas. Estos resultados coinciden con diversos estudios: el estudio de Castillo et al. (1998), en el que los chicos mostraron una mayor intención de práctica deportiva o actividad física en el futuro a diferencia de las chicas; un estudio de Pérez et al. (2019) en el que los varones superaron los niveles de intencionalidad respecto a las mujeres, y el estudio de Rodríguez-Muñoz et al. (2021), en el que ambos países (España y Chile) obtuvieron una mayor intencionalidad por parte del sexo masculino. Sin embargo, en la investigación de Arias et al. (2013) el sexo no afectó a la intencionalidad de práctica futura.

Este estudio cuenta con limitaciones que deben ser señaladas. La investigación está relacionada con el diseño transversal y con la muestra reducida, lo cual impide poder realizar análisis de causalidad entre las variables analizadas. Así pues, de cara al futuro una estrategia podría ser incrementar la muestra y diseñar un estudio de carácter longitudinal.

4. CONCLUSIONES.

Se puede concluir que la intencionalidad de ser físicamente activo se relaciona de manera significativa con la cantidad de tiempo que los alumnos invierten diariamente en la práctica de actividad física. Los chicos dedican más tiempo a la práctica físico-deportiva que las chicas, además ellos tienen mayor intencionalidad de ser físicamente activos en comparación a ellas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Arias, J.L., Castejón, F.J. y Yuste, J.L (2013). Propiedades psicométricas de la escala de intencionalidad de ser físicamente activo en Educación Primaria. *Revista de Educación* 362, 485-505
- Aznar, S., y Webster, T. (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación - Ministerio de Educación y Ciencia. Secretaría General de Educación. Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE) <https://doi.org/10.4438/351-06-042-1>
- Castillo, I., Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts Educación física y deportes*. 4 (54), 22-29.
- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. (2018). *Boletín Oficial del Estado*, 294.
- Martínez-Vizcaíno, V. y Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología* 61(2), 108-111

Organización Mundial de la Salud (2010). Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles. Resumen de Orientación https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241599979>

Organización Mundial de la Salud (2020). Centro de prensa/Notas descriptivas/Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pérez, J.J., García, E., Rosa, A., Rodríguez, P.L., Moral, J.E. y López, S. (2019). Relación entre la intención de ser activo y la actividad física extraescolar. *Revista de Psicología* 37 (1), 389-405

Pineda, L. E (2010). *Educational Psychology eleventh edition* (A. Woolfolk, trad.). Pearson Education.

Rodríguez-Muñoz, S., Gallardo, L.O., Abarca-Sos, A., Moreno, A. (2021). Análisis transcultural de los niveles de actividad física y la intención de ser físicamente activo en población adolescente de Chile y España en función de variables sociodemográficas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(48), 177-185.

Fecha de recepción: 4/8/2021
Fecha de aceptación: 19/9/2021