

## MOTIVACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

## MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY THROUGH EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

### Autor:

Hernández Aparicio, Elías.<sup>(1)</sup>; Conejo Sobrino, J.A.<sup>(2)</sup>.

### Institución:

<sup>(1)</sup>C.E.I.P. Clara Campoamor [webmaty@hotmail.com](mailto:webmaty@hotmail.com)

<sup>(2)</sup>C.E.I.P. Ciudad de Jaén [jacs\\_21@hotmail.com](mailto:jacs_21@hotmail.com)

### Resumen:

En esta investigación se realiza un estudio sobre las actividades extraescolares que se realizan en centros públicos de Educación Infantil y Primaria como un elemento motivacional, utilizando el Cuestionario para el Análisis de la Satisfacción en Educación Física (C.A.S.E.F.). Se realiza a una muestra de 512 estudiantes de 3º ciclo de Primaria en la provincia de Málaga. Para el análisis de resultados hemos realizado estadísticos descriptivos de todas las variables. Las conclusiones obtenidas muestran diferencias entre los alumnos con respecto a la percepción de los monitores y las actitudes de éstos durante las clases extraescolares reflejando un interés mayor por la participación activa del monitor, evaluando positivamente a aquellos monitores que se muestran agradables, alegres y justos. A su vez el género de los monitores inciden directamente en la percepción del alumnado respecto a las actividades.

### Palabras Clave:

Motivación; Actividades extraescolares; Actividad Física; Educación Primaria.

### Abstract:

In this research, a study on extracurricular activities that take place in public school and Primary Education as a motivational element, using the Questionnaire for the Analysis of Satisfaction in Physical Education (CASEF). Is performed on a sample of 512 students in grades 3 Primary cycle in the province of Malaga. For the analysis of results we have carried out descriptive statistics of all variables. The findings obtained showed differences between students with regard to the collection of the monitors and their attitudes during school classes reflecting a greater interest in active participation monitor,

evaluate those monitors that are pleasant, happy and fair. At the same time the gender of the monitors directly affect students' perception regarding the activities.

**Key Words:**

Motivation; extracurricular activities, Physical Activity, Primary Education.

## 1. INTRODUCCIÓN

La actividad física fuera del contexto escolar es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre. Sin embargo incluimos en esta categoría a aquellas actividades que, si bien se desarrollan en el ámbito escolar, su carácter es de participación voluntaria, lo cual implica cierto grado de motivación. La actividad física puede ser considerada en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición (Sánchez Bañuelos, 1995). Actualmente es innegable la toma de conciencia acerca de los beneficios de la práctica de actividades físicas. "El movimiento del "Jogging", las campañas de "andar y correr" o "empieza corriendo", son exponentes de las mismas dimensiones sociológicas que ha tomado dentro de la sociedad la preocupación por "mantenerse en forma"...Las investigaciones relativas al papel favorable que un ejercicio físico de ciertas características tiene en la prevención de algunas enfermedades cardíacas, ha sido uno de los determinantes." Rossi (1997) El deporte para todos es otro fenómeno que a nivel sociológico va ganando adeptos, ya que cubre un "papel importante dentro de las necesidades de esparcimiento de la persona que encuentra en este tipo de actividades un medio constructivo y beneficioso de ocupar su tiempo de ocio. El carácter de la situación competitiva que nosotros contemplamos dentro de este tipo de deporte tiene carácter informal y amistoso y está encuadrada, principalmente, en un contexto de espontaneidad." Sánchez Bañuelos (1995) Es decir que el deporte para todos es aquel cuyo objetivo es la compensación, también es llamado "deporte de masa o recreativo." Según el Diccionario de Ciencias del Deporte de UNISPORT, el deporte se caracteriza por actividades motrices e interacciones sociales. Tiene como rasgos fundamentales el resultado, la competición y las reglas. El deporte de competición es practicado con objeto de alcanzar un rendimiento personal máximo. Según se tome el rendimiento personal como un valor relativo o absoluto puede tener distintas acepciones, si se considera como valor absoluto estamos en presencia del deporte de elite. Si lo consideramos con un valor relativo podemos afirmar que toda práctica depende del nivel de aspiraciones de cada uno. Se dan diferencias en las actividades de tiempo libre que eligen los adolescentes en relación con la actividad física, que "vienen marcadas por una serie de factores como pueden ser el nivel sociocultural del hogar, el hecho de asistir a escuelas públicas o privadas y, sobre todo, la disposición económica." García Ferrando (1998) .El hecho de trabajar, por un lado le reduce la cantidad de tiempo para otorgarle a las actividades de este tipo, pero por el otro lado le permite contar con dinero para tal fin. Otro factor a tener en cuenta es la oferta y propuesta de actividades que existen cerca de los lugares de residencia o estudio.

La práctica deportiva fuera del horario escolar podemos situarla entorno al setenta y cinco por ciento, dependiendo del estudio. Mendoza y cols. (1994) sitúan la práctica en el 72% en el alumnado de la actual Educación Primaria.

Para García Ferrando (1996), el porcentaje de población menor de 16 que afirma hacer deporte una o dos veces por semana es del 70%. En opinión de Guerrero (2000) es del 74%. Finalmente, Nuviala (2003) manifiesta que al menos un 81% realiza una práctica semanal.

“La motivación hace referencia global a todos los motivos o alicientes que mueven a la acción para conseguir un objetivo. Es una intención que mira hacia el futuro, es lo que mueve a actuar” Buron (1995). La atribución causal hace referencia a las explicaciones de las causas de las acciones ya realizadas Buron (1995). Es decir, es la respuesta personal consciente que se da con respecto a una conducta, sin que esto signifique que corresponda a la motivación real. Según Seligman la indefensión aprendida, se produce cuando desaparece la motivación, cuando existe una renuncia a generar un cambio, una carencia de fe en la propia acción. Ejemplo de ella son las frases tales como: "Nunca fui buena para los deportes...", "Siempre me llevé mal con la educación física...", "Ando tres metros y me canso..." Esta indefensión es aprendida, por que no está determinada genéticamente, sino que está condicionada por las experiencias previas dentro de un entorno físico y sociocultural, limitando la expresión de las posibilidades de desarrollo de una persona. La persona que practica deporte posee latentes en su estructura esencial, las siguientes motivaciones:

- a. Motivaciones primarias: el juego como rescate del ludismo básico del hombre y el agonismo, ya sea en forma de desafío para vencer obstáculos utilizando la habilidad y la capacidad física o de competición con otros para superarlos.
- b. Motivaciones secundarias: el suceso, tal como se plantea en las competencias deportivas que crean un clima de particular tensión y convocatoria alrededor de su realización; la pertenencia a equipos o grupos deportivos reconocidos, que implica además aprobación social; la estética de las acciones deportivas y sus espacios de prácticas; la compensación, en cuanto a posibilidad de encuentro del equilibrio personal y de apoyo a, por ejemplo, la resolución de neurosis o situaciones de riesgo en adicciones (PROCIENCIA CONICET, 1998).

Así a la vista de los trabajos de investigación revisados, los objetivos del presente artículo son:

- a. Comprobar el grado de satisfacción que tienen los alumnos hacia las actividades extraescolares.
- b. Analizar el Rol del Monitor.
- c. Determinar la importancia y evaluación de las actividades extraescolares por parte del alumnado.

## 2. MÉTODO

## 2.1. Muestra

La muestra se compone de 256 sujetos de tercer ciclo de Educación Primaria, situados en la Costa del Sol (Málaga).

Las edades van desde los diez hasta los 12 años, de los cuales el 62,5 % (160) son chicos y el 37,3% (96) chicas.

En estas actividades, el 75% de la muestra recibe las clases impartidas por un hombre, frente al 35% que lo hacen por una mujer.

## 2.2. Instrumento

Para la recogida de datos sobre la motivación de los participantes en las actividades extraescolares se han seleccionado los ítems referentes a motivación utilizados en el Cuestionario para el Análisis de la Satisfacción en la Educación Física (C.A.S.E.F.) de Moreno y Cols. (2002).

## 2.3. Análisis estadístico

Para la obtención de los resultados han sido realizados estadísticos descriptivos de todas las variables. Los datos obtenidos fueron tratados estadísticamente utilizando el software SPSS 15.0 para Windows.

A continuación se muestran los distintos ítems del cuestionario C.A.S.E.F.



### 3. RESULTADOS

Los resultados recogidos en los distintos ítems de los cuestionarios han sido agrupados en tres bloques (Grado de motivación del alumnado hacia las actividades extraescolares, Rol del monitor de actividades extraescolares y Práctica de Actividad Física y evaluación de las actividades) para una mejor evaluación y comprensión de los resultados. Estos tres bloques así como sus resultados vienen dados por el análisis de los siguientes datos:

#### 3.1. Grado de motivación del alumnado hacia las actividades extraescolares.

En relación a **la importancia** que los alumnos consideran **hacia las actividades extraescolares** es de "Muy Importante" en el 60% de los casos (154) e "Importante" en el 32% (82), gustándole mucho las actividades al 85% (220).

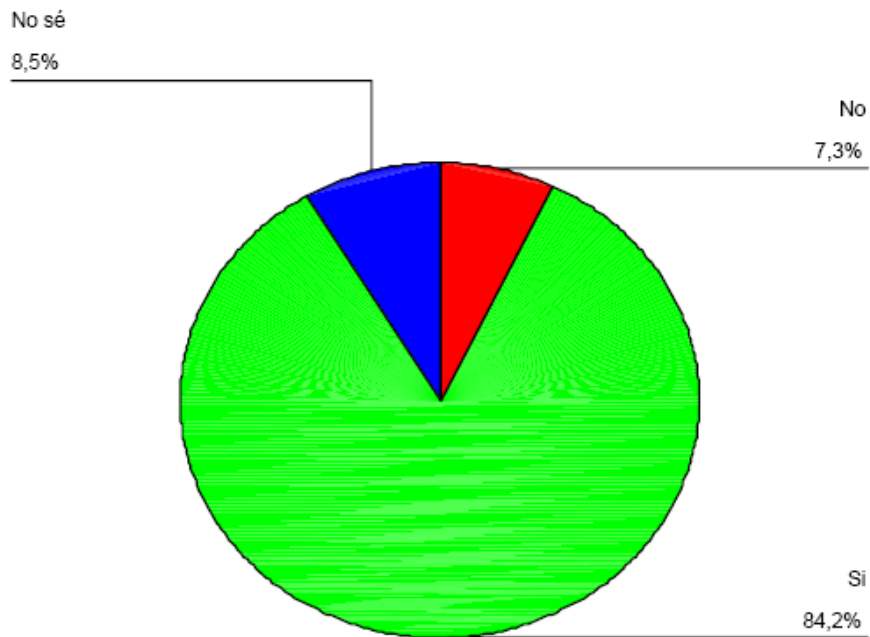
Entre lo que los participantes eligen como **contenidos preferidos de las actividades**, lo podemos encontrar en la siguiente tabla:

**Tabla 1. Actividades extraescolares preferidas.**

	Centros	
	N	%
Atletismo	87	34
Juegos y Deportes	195	75
Baile	26	10
Actividades en el Medio Natural	77	30

La gran mayoría, el 93% (240), no querrían dar **menos horas semanales** de actividades .

En la figura 1 se muestra la distribución porcentual de la decisión ante la posibilidad de asistir o no a las actividades extraescolares. Se observa que la gran mayoría (84,2%), ante esta posibilidad, seguiría asistiendo a las actividades.



**Figura 1. Distribución porcentual de la decisión ante la posibilidad de asistir o no a las actividades extraescolares.**

### 3.2. Rol del monitor de actividades extraescolares.

En la siguiente tabla se presentan los resultados obtenidos con respecto al Rol del monitor en las actividades extraescolares.

**Tabla 2. Actitud del monitor.**

	Centros	
	N	%
Bueno/a	171	66
Agradable	82	32
Justo/a	61	24
Comprensivo/a	36	14
Democrático/a	16	6
Alegre	83	32

En la Tabla 3 podemos comprobar las diferentes expectativas que sobre el monitor tienen los participantes.



**Tabla 3. Expectativas sobre el Monitor.**

	Centros	
	N	%
Mayor participación en actividad	139	54
Mayor motivación	66	25
Corrección	56	22
Llame por mi nombre	45	17
Vestido ropa deportiva	50	19
Práctica de deporte	42	16
Buena presencia	76	30

**3.3. Práctica de Actividad Física y evaluación de las actividades.**

A continuación (Tabla 4) se pueden observar los resultados obtenidos en la evaluación de la actividad por parte del alumnado.

**Tabla 4. Evaluación de la actividad por el alumnado.**

	Centros	
	N	%
Fácil	115	44
Motivadora	87	34
Útil	71	27
Más importante que las demás	21	8

La frecuencia con la que los participantes realizan actividades extraescolares es de 3 días a la semana una media de 1,5 horas al día.

**4. DISCUSIÓN**

Analizando los estadísticos descriptivos comprobamos que en unos porcentajes altos los alumnos consideran las actividades extraescolares de "Muy Importante" en el 60% de los casos (154) , gustándole mucho las actividades al 85% (220). Esta valoración, en conjunto, va conformando actitudes que pueden a su vez generar hábitos de práctica de ejercicio físico, o por el contrario, no dejarán más huella que la del recuerdo de la etapa escolar.

Tal y como encontramos en la Tabla 1, podemos comprobar que entre las actividades extraescolares los alumnos se decantan por actividades en donde hay un nivel de actividad motriz elevado; como son: Juegos y Deportes en el 75% de los casos y Atletismo en el 34 % de los casos. Resaltando la

disyuntiva que surge al comprobar la baja elección de actividades como baile o actividades en el medio natural.

En relación a la actitud del monitor, comprobamos que ésta es mejor valorada cuando es mujer. En efecto, los alumnos consideran a la monitora más buena, agradable y comprensiva que al monitor. Igualmente la actitud que los alumnos esperan del monitor es diferente según sea hombre o mujer. De la mujer esperan que participe en clase, en cambio, del varón, que practique deporte y les llame por su nombre.

Cabe destacar el importante papel que juega el monitor en la creación de actitudes positivas, de motivación y satisfacción de los alumnos hacia la actividad física (Aicinema, 1991; Harrison y Blakemore, 1989). Por ello, tienen la posibilidad de orientar a los alumnos hacia nuevas actividades físicas que resulten atractivas y excitantes, y que, de algún modo, acerquen al alumnado a experiencias positivas en las actividades. En contraste, las malas experiencias pueden provocar frustraciones y desánimos y condicionar de tal forma al individuo, que las consecuencias puedan determinar o no, hábitos deportivos en un futuro.

Siguiendo las aportaciones realizadas por Aicinena (1991), observamos el gran impacto que puede causar el comportamiento del monitor sobre la actitud del alumnado en las actividades extraescolares. Manifiesta una correlación entre la metodología usada por el monitor en sus clases y las actitudes de los alumnos hacia las actividades, siendo dicha correlación positiva cuando el monitor emplea métodos que favorecen la toma de decisiones por parte de los alumnos, y negativa, cuando opta por métodos directivos.

En este sentido, hemos encontrado que un carácter de bondad, agradable, justo, comprensivo y alegre del monitor supone un mayor gusto en la percepción de los alumnos en las actividades extraescolares.

Es evidente que las expectativas que los alumnos esperan del comportamiento de sus monitores es diferente según éstos sean del género masculino o femenino, esto revela la presencia de estereotipos asociados al género tanto en la forma de pensar de los alumnos como de los monitores, condicionando las relaciones sociales entre ambos grupos.

## 5. CONCLUSIÓN

Basándonos en los resultados de este estudio podemos presentar las siguientes conclusiones: monitores

- Se encuentran diferencias entre los alumnos de ambos centros con respecto a la percepción de los monitores y la actitud que estos muestran durante las actividades; se refleja un interés mayor por la motivación activa de los monitores que se evalúa como agradable, alegre y justo, mientras que en el centro público se anima a una mayor participación por parte de los mismos monitores.
- La percepción de los alumnos respecto al carácter del monitor según su género, muestra que aquellos que tienen un monitor de género masculino lo consideran más serio y menos comprensivo, en cambio los que tienen una monitora la consideran más alegre, agradable y comprensiva. Sin embargo, los monitores de género masculino son considerados por los alumnos como más justos.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ADRIAN, M.J. (1998)- Sports Women - Nro. 24 Medicine and Sport - Ed. Karger - Basel, "Gender differens in children's motor skills"
2. BURÓN, JAVIER (1995)- Motivación y aprendizaje - Ed. Mensajero – Bilbao.
3. Diccionario de Ciencias del deporte Unisport (1992)(español - inglés - alemán) junta de Andalucía.
4. GARCÍA FERRANDO (1998)- Sociología del deporte - Alianza Editorial – Madrid.
5. GARCÍA FERRANDO, PUIG BARETA, OTERO (1998)-Sociologia del deporte-Ed.Alianza -Madrid, - pág. 93
6. GAUNA, M. Y BRINNITZER, E. (1999)- Informe de la Pcia. de Río Negro para la Comisión Nacional de Mujer y Deporte – Córdoba.
7. GUERRERO , A. (2000). El abordaje de la salud en la práctica educativa de la educación física . En Fete-Ugt (Ed.). Educación Física y Salud. Actas del segundo Congreso Internacional de Educación Física.(pp. 133-149) Cádiz: publicaciones del sur.
8. MENDOZA, R., SAGRERA, M. Y BATISTA, J.M.(1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud. Madrid: C.S.I.C.

9. NUVIALA, A. (2003). Las escuelas deportivas en un entorno rural aragonés. El caso del servicio comarcal Ribera Baja. Zaragoza: Gobierno de Aragón.
10. ROSSI,P (1997). Las drogas y los adolescentes. Bs.As., Planeta, p.127
- 11.SANCHEZ BAÑUELOS, F (1995) - Bases para la programación en la educación física y el deporte - Ed. Gymnos - Madrid, Pag. 173.