

# **INFLUENCIA DE LA TÉCNICA DE ENSEÑANZA SOBRE EL TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, EL ESFUERZO Y LA DIVERSIÓN PERCIBIDA**

Alberto Gómez-Mármol y Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz

Universidad de Murcia.

Correspondencia: alberto.gomez1@um.es

---

## INTRODUCCIÓN

Los niveles de práctica deportiva de los jóvenes españoles no cumplen habitualmente con los mínimos que establece la Organización Mundial de la Salud para considerarse físicamente activo (Cano, Pérez, Casares & Alberola, 2011) lo cual conlleva numerosos problemas de salud a corto, medio y largo plazo y, en consecuencia, un grave costo económico que, además se incrementa cada año. En este sentido, es la Educación Física la que, en calidad de materia que cursan todos los jóvenes de nuestra sociedad, debe asumir como uno de sus deberes fundamentales el despertar el interés de éstos por la práctica deportiva regular (Gómez-Mármol & De la Cruz, 2013), como medida de prevención.

Con respecto a la adherencia a dicha práctica, desarrolla un rol primordial su percepción como experiencia divertida, en la que los practicantes se sientan competentes al ser capaces de hacer frente a las exigencias físicas que la actividad en cuestión requiera (Bean & Forneris, 2014). Por tanto, la relevancia de esta investigación, fijando a su vez su objetivo, radica en estudiar qué técnicas (instrucción directa e indagación o búsqueda) para plantear las actividades que se practican en las clases de Educación Física son más eficaces para conseguir una mayor diversión en el alumnado, con mayores tiempos de actividad (compromiso motor) y su repercusión sobre el esfuerzo percibido (en términos de ser capaz de atender a las exigencias de la actividad).

## MÉTODO

### *Participantes*

La muestra de este estudio estuvo compuesta por un total de 27 alumnos de 6º de Primaria (12 chicas y 15 chicos) con edades comprendidas entre los 11 y los 12 años ( $M=11.83$ ;  $SD=0.34$ ) que formaban parte de una misma clase de un centro educativo de la Región de Murcia.

### *Instrumentos*

Para la recogida de la información se utilizaron cuestionarios, a saber:

- *Esfuerzo percibido*. El esfuerzo percibido refiere a la relación entre la aptitud física de, en esta investigación, el alumno, y las exigencias de las actividades planteadas de forma global en la sesión de Educación Física. Para medir el esfuerzo percibido se utilizó el *Pictorial Children's Effort Rating Table*, que representa una escala tipo Likert desde 1 (Muy, muy suave) hasta 10 (tan duro que iba a parar). Las ilustraciones que acompañan a cada opción de respuesta hacen más fácil la comprensión por parte de los niños.
- *Tiempo de compromiso motor*. Se define como el tiempo que el alumnado dedica a la actividad motora y es considerado como medidor de la eficacia docente en cuanto es el tiempo en el que más aprendizajes se producen dentro de la clase de Educación Física. Para medir el tiempo de compromiso motor, dos doctores en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte con experiencia en la investigación observacional, registraron in situ, el "tipo de tiempo" que se producía en la sesión y la duración de cada uno de ellos.
- *Diversión percibida*. La diversión es importante en la investigación de la Educación Física ya que se ha demostrado que es un excelente predictor sobre la participación en actividades físicas (Gómez, Gámez y Martínez, 2011). La diversión está referida al grado de bienestar (pasarlo bien) que los estudiantes experimentan en las clases. Para medir la diversión percibida se utilizó la traducción al castellano de la *Escala de disfrute de la actividad física* (Moreno, González-Cutre, Martínez, Alonso & López, 2008). Este cuestionario se compone de 16 ítems agrupados en dos dimensiones: el aburrimiento (7 ítems) y la diversión (9 ítems) con un formato de respuesta tipo Likert con 5 opciones: desde 1 (Totalmente en desacuerdo) hasta 5 (Totalmente de acuerdo). Dada la baja consistencia interna de la dimensión "aburrimiento" ( $\alpha = .47$ ), sólo se consideró la dimensión "diversión" ( $\alpha = .82$ ).

Como variable independiente se utilizó el tipo de técnica de enseñanza (reproductiva o instrucción directa y productiva o indagación o búsqueda).

#### *Procedimiento*

Un maestro de Educación Física de un centro de la Región de Murcia impartió dos sesiones de 55 minutos, una con la técnica de la instrucción directa y otra con la de indagación o búsqueda sobre un mismo contenido (tenis), tratando de hacer las actividades similares y, de este modo reducir la

diferencia entre las sesiones al uso de una técnica u otra, en la medida de lo posible. Durante su desarrollo, dos observadores externos se encargaron de registrar el tiempo de compromiso motor. Inmediatamente después de terminar cada sesión, se les administró a los alumnos los cuestionarios ya mencionados, haciendo hincapié en el anonimato de las respuestas y en la necesidad de no dejar ningún ítem sin contestar. No se encontraron dificultades en la cumplimentación de los mismos.

### *Análisis estadístico*

Para el tratamiento estadístico de los datos se utilizó el programa SPSS 21.0, analizando los estadísticos descriptivos resultantes y realizando pruebas de análisis de normalidad de los datos (Kolmogorov-Smirnov de 1 muestra) así como pruebas de correlación ( $r$  de Pearson) y de asociación (U de Mann Whitney).

### RESULTADOS

Para el total de la muestra, la tabla 1 presenta la relación entre el tiempo de compromiso motor, el esfuerzo y la diversión percibida.

TABLA 1  
Relación entre el tiempo de compromiso motor, el esfuerzo y la diversión percibida

	Tiempo de compromiso motor	Esfuerzo percibido	Diversión percibida
Tiempo de compromiso motor	-	.744**	.134
Esfuerzo percibido		-	.287
Diversión percibida			-

Nota: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$

Se observa que, mientras que mayores niveles de compromiso motor se asocian con mayores niveles de esfuerzo percibido, la diversión percibida no ha encontrado correlación ni con el tiempo de compromiso motor ni con el esfuerzo percibido.

Análogamente, la tabla 2 muestra las diferencias que supone la utilización de una técnica de enseñanza u otra tanto en el tiempo de compromiso motor como en la diversión y el esfuerzo percibido.

TABLA 2  
Influencia de la técnica de enseñanza en el tiempo de compromiso motor,  
el esfuerzo y la diversión percibida

	Técnica de enseñanza	
	Instrucción directa (M ± DT)	Indagación o búsqueda (M ± DT)
Tiempo de compromiso motor (minutos)	19.48 ± 0.88**	25.92 ± 0.74
Esfuerzo percibido	6.39 ± 1.32**	8.45 ± 1.49
Diversión percibida	3.89 ± 0.45	4.04 ± 0.38

Nota: \* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$

De este modo, se muestra el mayor tiempo de compromiso motor así como de niveles de esfuerzo percibido en la sesión que utiliza la indagación o búsqueda como técnica de enseñanza frente a la sesión basada en la instrucción directa.

#### DISCUSIÓN

En consonancia con otros estudios, esta investigación ha constatado la repercusión de la utilización de una determinada técnica de enseñanza en las clases de Educación Física en los niveles de diversión, esfuerzo percibido y en el tiempo de compromiso motor. En este sentido, se ha observado una correlación positiva entre el tiempo de compromiso motor y el esfuerzo percibido, en la línea de los resultados de Hernández-Álvarez, Del Campo-Vecino, Martínez de Haro y Moya-Morales (2010). Además, la técnica productiva ha registrado mayores tiempos de compromiso motor (De Lucas, 2001) así como de esfuerzo percibido (Navarro, 2012).

Así, si bien existen limitaciones como el reducido número de sesiones comparadas, la realización por parte de un único profesor, sobre un único contenido y sobre un mismo grupo, las conclusiones de esta investigación apuntan que la indagación o búsqueda contribuye a la consecución de un mayor tiempo de compromiso motor que, a su vez, se acompaña de un mayor esfuerzo percibido. Desde esta investigación, se sugiere la realización de futuros trabajos que, además de atender las limitaciones anteriormente citadas, consideren el análisis de las diferencias, no sólo en cuanto a técnica de enseñanza sino también en cuanto a estilos de enseñanza se refiere.

#### REFERENCIAS

- Bean, C. & Forneris, T. (2014). Participants' experiences of a community-based sport program: vehicle to positive youth development. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(1), 59-75.

- Cano, A., Pérez, I., Casares, I. & Alberola, S. (2011). Determinantes del nivel de actividad física en escolares y adolescentes: estudio OPACA. *Anales de Pediatría*, 74(1), 15-24.
- De Lucas, J.M. (2001). *Manual de didáctica de la educación física*. Madrid: Universidad de Alcalá.
- Gómez, A., Gámez, S. y Martínez, I. (2011). Efectos del género y la etapa educativa del estudiante sobre la satisfacción y la desmotivación en Educación Física durante la educación obligatoria. *Ágora para la Educación Física y el deporte*, 13 (2), 183-196.
- Gómez-Mármol, A. & De la Cruz, E. (2013). Gender and academic level differences on Scholar Physical Education's perceived usefulness at Secondary Compulsory Education. *Journal of Sport and Health Research*, 5(2), 193-202.
- Hernández-Álvarez, J.L., Del Campo-Vecino, J., Martínez de Haro, V. & Moya-Morales, J.M. (2010). Percepción de esfuerzo en Educación Física y su relación con las directrices sobre actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 609-619.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., Martínez, C., Alonso, N. & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180.
- Navarro, A. (2012). *Manual de didáctica de la Educación Física en la Educación Primaria*. Valencia: Universidad de Valencia.