

EL TRABAJO DE FUERZA EN EDUCACIÓN FÍSICA DESDE UNA PERSPECTIVA INNOVADORA CON ALUMNADO DE SECUNDARIA

Paula González-Aspillaga y Elena Ramírez-Rico

Expresión Musical y Corporal. Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid.

Correspondencia: paulagonzalezaspillaga@gmail.com

INTRODUCCIÓN

En muchas ocasiones el bloque de contenidos de Condición Física y Salud, con el que se pretende profundizar sobre todas las capacidades físicas a lo largo de todos los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, se trabaja de forma aislada de los demás bloques de contenidos, haciendo que estas actividades sean menos atrayentes y no fomentando la motivación del alumnado. Como indican Moreno y González-Cutre (2006), la motivación es uno de los factores más importantes que interviene en el alcance del disfrute hacia una tarea y por lo tanto fomentando la aparición del mismo. La Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan (1985) es la que mejor explica la motivación humana con los constructos teóricos más sólidos y coherentes y, además, es la que está más relacionada con la motivación hacia las actividades físicas y deportivas (Moreno y Martínez, 2006). Igualmente, dicha teoría ha sido empleada con éxito en el contexto de la Educación Física por Sánchez-Oliva, Leo, Amado, González-Ponce y García-Calvo (2012).

El objetivo principal de este estudio es trabajar la fuerza, que se encuentra dentro del bloque de contenidos de Condición Física y Salud, del alumnado de 3º y 4º de la ESO desde una perspectiva innovadora, por medio de los bloques de Juegos y Deportes y Expresión Corporal. A partir de este objetivo, se plantea: ver si hay una mejora de la fuerza con dicho trabajo; examinar los niveles de motivación antes y después de la intervención; analizar la relación existente entre los tipos de motivación y los niveles de fuerza; y, averiguar el conocimiento de los sujetos sobre el entrenamiento de fuerza antes y después de la intervención. Todo ello analizado en función del género y la edad.

MÉTODO

Participantes

En el estudio que se presenta participaron 69 estudiantes de 3º y 4º de ESO (2 grupos de cada curso) de un centro de la zona oeste de la Comunidad de Madrid, de los cuales el 47'8% eran chicas y el 52'2% restantes chicos, de entre 14 y 17 años.

Variables

Las variables del estudio son: motivación (intrínseca, regulación introyecada, regulación identificada, regulación externa y desmotivación), fuerza (tren superior y tren inferior), gusto de los participantes hacia el entrenamiento de fuerza y conocimiento que muestran sobre dicho entrenamiento, edad y curso.

Instrumentos

Se llevó a cabo un estudio de caso único mediante un enfoque mixto de medición. Por un lado, cuantitativo, a través de la aplicación de los tests: lanzamiento de balón medicinal y salto horizontal a pies juntos. Además se aplicó el cuestionario de motivación en las clases de Educación Física (CMEF) (Sánchez-Oliva y cols, 2012), que analiza las categorías que establece la Teoría de la Autodeterminación (motivación intrínseca, la regulación identificada, la regulación introyectada, la regulación externa y la desmotivación). Por otro lado, cualitativo, a través de una encuesta para conocer otros aspectos que no se podían extraer de la parte cuantitativa. Todos los instrumentos fueron aplicados antes y después de la intervención.

Procedimiento

Una vez obtenido el consentimiento de todas las partes, se prosiguió a la toma de datos de todas las variables antes de la intervención. Tras ella, se llevó a cabo una intervención sobre el trabajo de fuerza a través de dichos bloques de contenidos, con una duración de 4 sesiones. Acabada la intervención, se volvió a tomar los datos de todas las variables del estudio a todos los/las participantes. Concluida toda la recogida, se procedió a la grabación y análisis de todos los datos recogidos y posteriormente se extrajo la discusión y conclusiones al respecto.

Análisis de los datos

En cuanto al análisis cuantitativo de los tests de fuerza y motivación, se realizó en primer lugar un análisis descriptivo de los datos. A continuación, se llevó a cabo un análisis inferencial para el que primero se hizo un estudio de la normalidad, cumpliéndose la hipótesis de normalidad y un análisis de fiabilidad que obtuvo buena consistencia interna. Después, se realizó un análisis de diferencia de medias por medio de la prueba paramétrica T de Student para muestras independientes. También se realizó un análisis de correlación entre las variables de fuerza y motivación y, por último, se llevó a cabo un análisis de medidas repetidas. En cuanto al análisis cualitativo de la encuesta, se realizó un

análisis de contenido del cual se fueron extrayendo categorías y subcategorías en función de los datos más relevantes de cada una de las preguntas.

RESULTADOS

Los resultados más destacados señalan la mejora de la fuerza tanto en chicos como en chicas y en ambos cursos después de la intervención, habiendo diferencias significativas entre géneros ($p < .05$), siendo mayor la mejora en los chicos en el caso de lanzamiento de balón y mayor en las chicas en el caso del salto horizontal. En cuanto a los resultados de motivación, tanto por género como por curso, aumenta la motivación intrínseca ($p < .05$) y disminuye la desmotivación y la regulación identificada ($p < .05$). En el caso de la regulación externa e introyectada, la disminución no es significativa ($p > .05$). Por último indicar, que se encontró correlación positiva débil entre los niveles de fuerza y la regulación externa, introyectada e identificada (Valores de correlación entre 0,3 y 0,4).

Por otro lado, antes de la intervención, tanto los chicos como las chicas no tenían muy claro lo que es el trabajo de fuerza ni sabían muy bien cómo se mejora. Tras la intervención, el 95% indica que les ha gustado mucho y se han divertido con las sesiones que se les han planteado, lo que señala que el gusto y el conocimiento hacia el trabajo de fuerza han mejorado.

DISCUSIÓN

Con la intervención realizada se encontraron mejoras significativas en los niveles de fuerza de los sujetos analizados, así como se observó que las actividades y el tipo de ejercicios utilizados en esta investigación ayudaron a este resultado. Debido a lo novedoso que resulta el enfoque de la investigación no se han encontrado trabajos que se realicen de igual manera. Si bien, algún estudio previo también encuentra mejoras trabajando la fuerza de una manera diferente utilizando métodos similares, como por ejemplo Siegal, Camaione y Manfredi (1989) que realizaron actividades mediante juegos y utilizando el peso corporal y Santos y Janeira (2008) que realizaron un entrenamiento solo con saltos, utilizando el método pliométrico.

En cuanto a la motivación del alumnado, en este estudio se ha podido observar que mediante el uso de tareas diferentes y atrayentes para ellos, buscando siempre la diversión a la vez que la educación, se obtienen mejoras en la motivación intrínseca de los sujetos analizados, lo que corrobora la teoría de Granero-Gallegos y Baena-Extremera (2014) que señalan que la motivación, entre otras cosas, está influida por el tipo de actividades que se les plantea y la orientación que se les da.

Como conclusión, con la intervención que se ha llevado a cabo sobre la muestra de este estudio se observan mejoras en la motivación del alumnado

hacia los contenidos del bloque de Condición Física y Salud, aumenta la motivación intrínseca y disminuye tanto la desmotivación como las regulaciones que pertenecen a la motivación extrínseca. También mejora el gusto y el conocimiento hacia el entrenamiento de fuerza y además, se han obtenido mejoras en los niveles de fuerza de los sujetos.

REFERENCIAS

- Deci, E. y Ryan, R. (1985). The general causality orientations scale self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19. 109-134.
- Granero-Gallegos, A. y Baena-Extremera, A. (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 23-27.
- Moreno, J. A. y González-Cutre, D. (2006). Predicción del disfrute en el ejercicio físico según la orientación disposicional y la motivación autodeterminada. *Análisis y modificación de conducta*, 32 (146), 767-780.
- Moreno, J. A. y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6 (2), 39-54.
- Sánchez-Oliva, D., Leo, F.M., Amado, D., González-Ponce, I. y García-Calvo, T. (2012). Desarrollo de un cuestionario para valorar la motivación en la educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7 (2), 227-250.
- Santos, E. y Janeira, M. (2008). Effects of complex training on explosive strength in adolescent male basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 (3), 903-909.
- Siegal, J., Camaione, D. y Manfredi, T. (1989) The effects of upper body resistance training in prepubescent children. *Pediatric Exercise Science*, 1 (2), 145-154.