



EFFECTO DE UN PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO ACUÁTICO SOBRE LA MOTIVACIÓN HACIA LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE NOVENO GRADO DE UN COLEGIO DE CIMITARRA, SANTANDER

Effect of an aquatic physical exercise program on motivation towards the physical education class in ninth grade students of a Cimitarra Scholl, Santander

Cecilia García Galeano¹

1. Maestrante en Pedagogía de la Cultura Física, UPTC, línea de investigación: Actividad Física. Email: garcigaleanocecilia@gmail.com

Recibido: 02/07/2015 Revisado: 10/11/2016 Aceptado: 21/01/2017

COMO CITAR ESTE ARTICULO: García C. Efecto de un programa de ejercicio físico acuático sobre la motivación hacia la clase de educación física en estudiantes de noveno grado de un colegio de Cimitarra, Santander. rev.salud.hist.sanid.on-line 2017;12(1):69--79 (Enero-Abril). Disponible en <http://www.shs.agenf.org/> Fecha de consulta ().

Los textos publicados en esta revista pueden ser reproducidos citando las fuentes. Todos los contenidos de los artículos publicados, son responsabilidad de sus autores.

Copyright. Revista Salud Historia y Sanidad © Grupo de Investigación en Salud Pública GISP-AGENF.ORG Tunja 2017.

RESUMEN

Objetivo: Determinar el efecto de un Programa de Ejercicio Físico Acuático sobre la motivación intrínseca y desmotivación, hacia la clase de Educación Física en estudiantes de noveno grado de un colegio de Cimitarra, Santander. **Materiales y métodos:** La muestra la conforman 62 estudiantes, a cada uno se le aplicó una encuesta pre-test y post-test; con el instrumento Motivación en la clase de Educación física CMEF, conformado por 20 ítem. La muestra es organizada en dos grupos en forma aleatoria; llamado uno grupo experimental y participa en la intervención; el siguiente denominado grupo control participa en la clase tradicional de educación física. Se propone una unidad didáctica a desarrollarse en guías de trabajo, en un tiempo de diez semanas, dos sesiones semanales, de 55 minutos cada una, basada en las premisas TARGET. Aplicada durante el año 2015. Se hace una breve descripción sobre la teoría de la autodeterminación Este estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo, cuasi- experimental de corte longitudinal prospectivo en donde se calculó: Distribución de frecuencias, Tablas de contingencia, Prueba de Chi cuadrado de Pearson. **Conclusión:** El Programa de Actividad Física Acuático tuvo efecto positivo sobre la Desmotivación.

Palabras clave: motivación, educación física, ejercicio físico, actividad acuática.

ABSTRACT

Objective: Determine the effect of an Aquatic Physical Exercise Program on the intrinsic motivation and demotivation, towards the Physical Education class in ninth grade students of a Cimitarra (Santander) school. **Methodology.** The sample consisted of 62 students, each one was given a pre-test and post-test, with the instrument Motivation in the Physical Education class CMEF, conformed by 20 items. The sample is organized into two groups at random; Called one, experimental group and participates in the intervention, and the next one, called control group, participate in the traditional physical education class. It is proposed a didactic unit to be developed in working guides, in a time of ten weeks, two weekly sessions, of 55 minutes each, based on the premises TARGET. Applied during the year 2015. A brief description of the theory of self-determination is given. This study was carried out under a quantitative, quasi-experimental prospective longitudinal approach, where it was calculated: Frequency distribution, Contingency tables, Pearson Chi square test. **Conclusion:** The Aquatic Physical Exercise Program had a positive effect on the Demotivation.

Keywords: Motivation, Physical Education, Physical Exercise, Aquatic Activity.

INTRODUCCIÓN

Los escolares con actitudes positivas hacia la práctica física en educación física, es más probable que participen en actividades físicas, fuera del contexto escolar (Biddle y Chatzisarantis, 1999; Cardinal 2001; Mickenzie, 2003; Portman, 2003; Cox Smith y Williams 2008; los ejercicio en el agua tiene como objetivo primordial proporcionarle a la persona, satisfacción de movimientos, para lograr el estado de flow,; definido por Santo.Rosa (2003) como “un estado psicológico óptimo que permite al individuo afrontar una tarea motriz con las mejores condiciones psíquicas posibles; proporcionándole diversión, logro y motivación intrínseca. La motivación se convierte en un pilar básico indiscutible y nexo de unión entre estudiante y la clase de educación física; es de recordar que en los primeros años de vida una buena y permanente actividad física, enriquece la vida de los jóvenes contribuyendo al desarrollo cognitivo, social y físico.

La clase de educación, debe trascender en la vida del joven. El medio acuático es uno de los espacios de acción propicia para motivar al estudiante a mejorar la aptitud física en un escenario no convencional como lo es la piscina. El proyecto analiza los elementos pedagógicos vinculados a la creación de climas motivacionales que favorezcan la implicación y motivación del alumnado dentro de la clase de educación física; se fundamenta en la orientación de la teoría autodeterminación (TAD). De acuerdo con esta teoría, la motivación se encuentra en un continuo que integra diferentes grados de autodeterminación de la conducta (Deci & Ryan, 2000). Cada conducta abarca tres tipos fundamentales: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, la desmotivación. Esta intervención se diseñó como una prueba piloto que sirva de referencia, para valorar la motivación intrínseca y la desmotivación de los estudiantes hacia la clase de educación física, teniendo como escenario un medio acuático; y puede ser aplicado en diferentes niveles y centros educativos.

Objetivo General

Determinar el efecto de un Programa de Ejercicio Físico Acuático sobre la motivación intrínseca y desmotivación, hacia la clase de Educación Física en estudiantes de noveno grado de un colegio de Cimitarra, Santander.

METODOLOGIA

Tipo de investigación: Se apoya en el enfoque de investigación cuantitativa, aportando evidencias numéricas respecto a los lineamientos de la investigación, aplicando un diseño cuasi-experimental de corte longitudinal y prospectivo, cuyo alcance es de tipo

explicativo. Muestra: 62 estudiantes, dos grupos de 31 estudiantes organizados de forma aleatoria; denominados grupo experimental y el segundo grupo control.

Instrumento:

Cuestionario para valorar la Motivación en Educación Física (CMCEF). Este instrumento muestra una “consistencia interna de ($\alpha > .70$), así como una buena validez nomológica, a través de las relaciones obtenidas con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la intención de persistencia, e invariante en función de curso y género”, mostrándose válido y fiable para valorar la motivación en la clase de Educación Física (Sánchez-Oliva, Leo Marcos, Amado Alonso, González-Ponce, & García-Calvo, 2012). El Cuestionario está conformado por veinte ítems con respuesta tipo Likert. Cada respuesta tiene asignado un ponderado que clasifica cinco dimensiones: la Motivación Intrínseca, la Regulación Identificada, la Regulación introyectada, la Regulación Externa y la Desmotivación; las preguntas se organizan en un orden que no permite secuencia de estas en cuanto a la dimensión evaluada (ver anexo A).

Protocolo

Justificación del programa: El programa busca, implementar una estrategia pedagógica a través del uso de un escenario acuático para valora el nivel de la motivación intrínseca y la desmotivación hacia la clase de Educación Física.

Objetivos del programa: Se plantearon tres ámbitos:

Ámbito Personal: Fortalecer las capacidades físicas condicionales, para ponerlas en práctica en la solución de problemas de la vida diaria.

Ámbito Social: Desarrollar actividades lúdicas, favoreciendo los procesos de formación ciudadana.

Ámbito Productivo: Aplicar habilidades, destrezas básicas y cualidades físicas que le permita ser productivo en el nivel deportivo y laboral.

Contenidos del programa: Se resumen a continuación:

Tabla 1. Resumen de los contenidos del programa de ejercicio físico acuático

Microciclo	Sesiones	Actividades	Motivación
Uno	Dos	Juegos libres	Ambientación
Dos	Dos	Circuitos de acción motriz	Gimnasia acuática
Tres	Dos	Juegos dirigidos	Locomoción
Cuatro	Dos	Pre-deportivos	Coordinación
Cinco	Dos	Juegos dirigidos	Agilidad
Seis	Dos	Juegos cooperativos	Resistencia aeróbica
Siete	Dos	Nado	Nado estilo libre
Ocho	Dos	Baile	Resistencia aeróbica
Nueve	Dos	Circuito de acción motriz.	Actividad física
Diez	Dos	Baile Juegos libres	Evaluación

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2. Metodología del programa

Ítem	Actividad propuesta
Tarea	Circuito de acción motriz, baile, juegos libres, juegos dirigidos, nado, pre-deportivos en el agua, juegos cooperativos.
Autoridad	El participante elige su ritmo para desarrollar todo el contenido de la sesión. Buscando siempre que la relación profesor- alumno sea calidad y afectuosa,
Recompensa	Durante cada sesión se refuerza lo positivo, y se anima al estudiante por seguir en mejora y el esfuerzo personal de forma personalizada. Siempre hacia el contexto positivo.
Grupo	Organización de grupos (Heterogéneos y homogéneos) de diferentes números (Parejas, tríos, cuartetos mixtos, aplicación de lo aprendido y transferencia a situaciones nuevas).
Evaluación	Implicación cognoscitiva al alumno; descubrimiento guiado, resolución de problemas, creatividad.
Tiempo	El programa de ejercicio físico: esta dosificado en los principios fundamentales: modo, duración, frecuencia, intensidad, acondicionamiento

Estadísticos: Para el análisis se utilizó el programa SPSS versión 22.0, donde se realizaron distribuciones de frecuencias y tablas de contingencia con pruebas de Chi Cuadrado para determinar asociación de variables.

Consideraciones éticas del estudio Se utilizó consentimiento informado de los padres. Se socializó el estudio con los padres más no con los estudiantes. Se garantizó la confidencialidad de datos que identifican los participantes. Se contó con el consentimiento y apoyo del colegio, garantizando la reserva de los datos institucionales.

Limitaciones y recomendaciones

Limitaciones: Distancia del escenario deportivo y/o carencia de estos, Jornada académica, contexto sociopolítico del municipio, Creencias populares sobre el uso de traje de baño, Dificultad del estudiante para acceder al programa.

Recomendaciones: Ampliar el estudio en otras actividades, Mirar asociaciones con otras variables como género y edad.

RESULTADOS

Las características del grupo estudiado se observan en al tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la población estudiada.

GRUPO CONTROL						GRUPO EXPERIMENTAL							
Estadísticos descriptivos						Estadísticos descriptivos							
		N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. tip.			N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. tip.
Edad		31	13	16	14,23	,920	Edad		31	13	17	14,48	1,180
N válido (según lista)		31					N válido (según lista)		31				
Sexo						Sexo							
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado		
Válidos	F	22	71,0	71,0	71,0	Válidos	Femenino	20	64,5	64,5	64,5		
	M	9	29,0	29,0	100,0		Masculino	11	35,5	35,5	100,0		
	Total	31	100,0	100,0			Total	31	100,0	100,0			

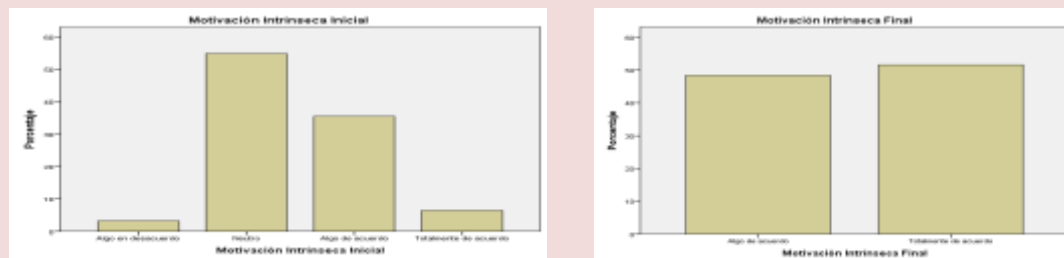
Fuente: autora

Comparando el aumento observado, en el grupo experimental en donde se aprecia que es mayor; la prueba Chi Cuadrado para la motivación intrínseca en el grupo experimental, muestra que a pesar que ésta aumentó, no hay asociación, es decir que la motivación intrínseca se incrementó, pero no a expensas del Programa de Ejercicio Físico Acuático.

Al interior de los aspectos de la herramienta aplicada, se destaca que la de mayor promedio es el ítem: “por la satisfacción que siento al practicar” mientras el ítem: “porque me lo paso bien realizando las actividades” registra el promedio más bajo de todos los puntos que miden la motivación intrínseca en el grupo experimental.

Se observa que los dos grupos son de comportamiento homogéneo con respecto a la distribución por edad, cuya media es de 14 años. En cuanto a la distribución por género en ambos predomina el género femenino.

Grafica 1. Motivación Intrínseca del grupo experimental



Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	3,121 ^a	3	,373
Corrección por continuidad			
Razón de verosimilitudes	4,277	3	,233
Asociación lineal por lineal	,892	1	,345
N de casos válidos	31		

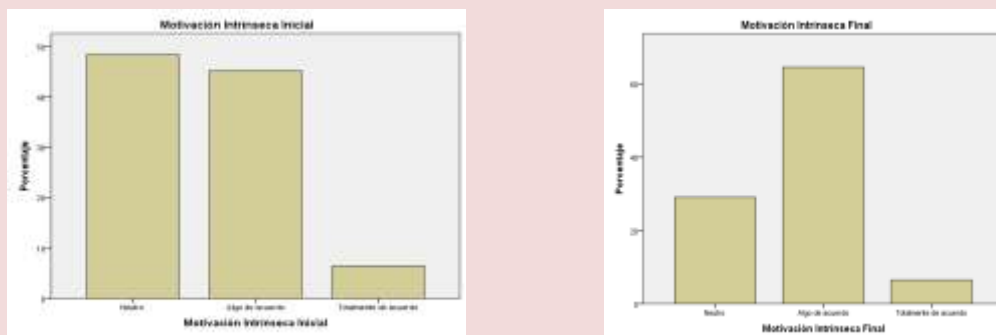
a. 4 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,48.

Fuente: autora

Comparando el aumento observado, en el grupo experimental en donde se aprecia que es mayor; la prueba Chi Cuadrado para la motivación intrínseca en el grupo experimental, muestra que a pesar que ésta aumentó, no hay asociación, es decir que la motivación intrínseca se incrementó, pero no a expensas del Programa de Ejercicio Físico Acuático.

Al interior de los aspectos de la herramienta aplicada, se destaca que la de mayor promedio es el ítem: “por la satisfacción que siento al practicar” mientras el ítem: “porque me lo paso bien realizando las actividades” registra el promedio más bajo de todos los puntos que miden la motivación intrínseca en el grupo experimental.

Grafica 2. Motivación Intrínseca del grupo control



Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	38,716 ^a	4	,000
Corrección por continuidad			
Razón de verosimilitudes	22,823	4	,000
Asociación lineal por lineal	13,784	1	,000
N de casos válidos	31		

a. 7 casillas (77,8%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es, 13

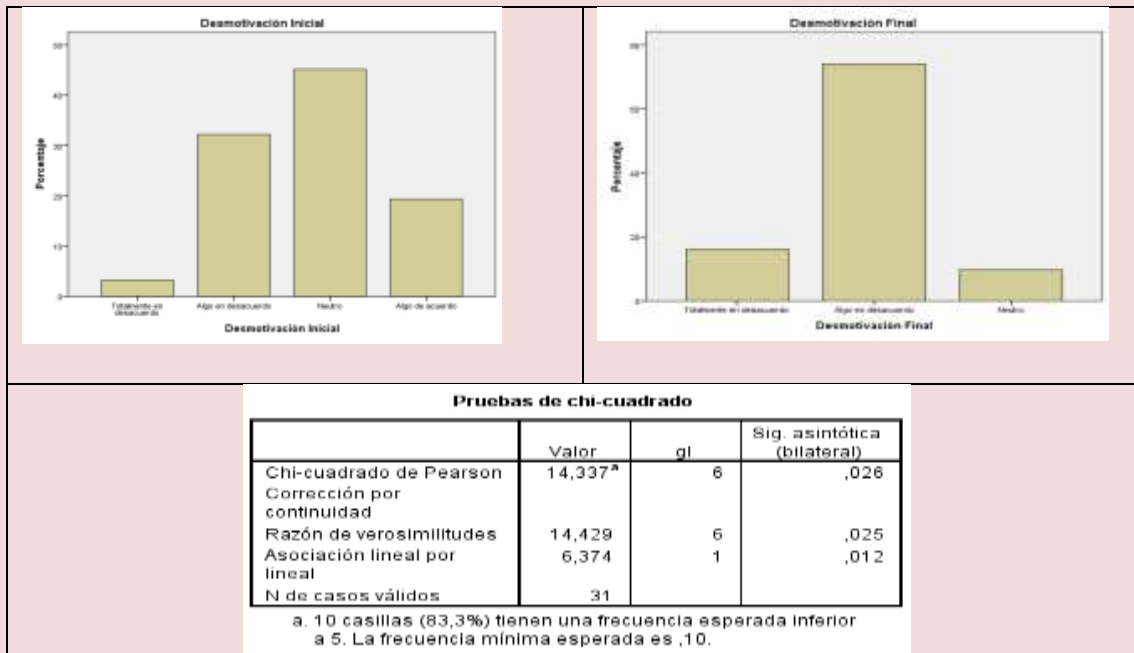
Fuente: autora

La motivación intrínseca en el grupo control registra un aumento en la media, en cuanto a las pruebas de Chi Cuadrado, se reporta un $p=0,00$, indicando que existe asociación estadística significativa, lo que quiere decir que la motivación intrínseca en este grupo puede estar influenciada por la clase tradicional.

Al interior de los aspectos de la herramienta aplicada, se destaca que la de mayor promedio es el ítem: “porque me la paso bien realizando las actividades” mientras el ítem: “porque esta asignatura me resulta agradable e interesante” registra el promedio más bajo de todos los puntos que miden la motivación intrínseca en el grupo control.

Asociación y efecto del programa de ejercicio físico acuático en la desmotivación en la población sujeto de estudio.

Grafica 3. Desmotivación del grupo experimenta

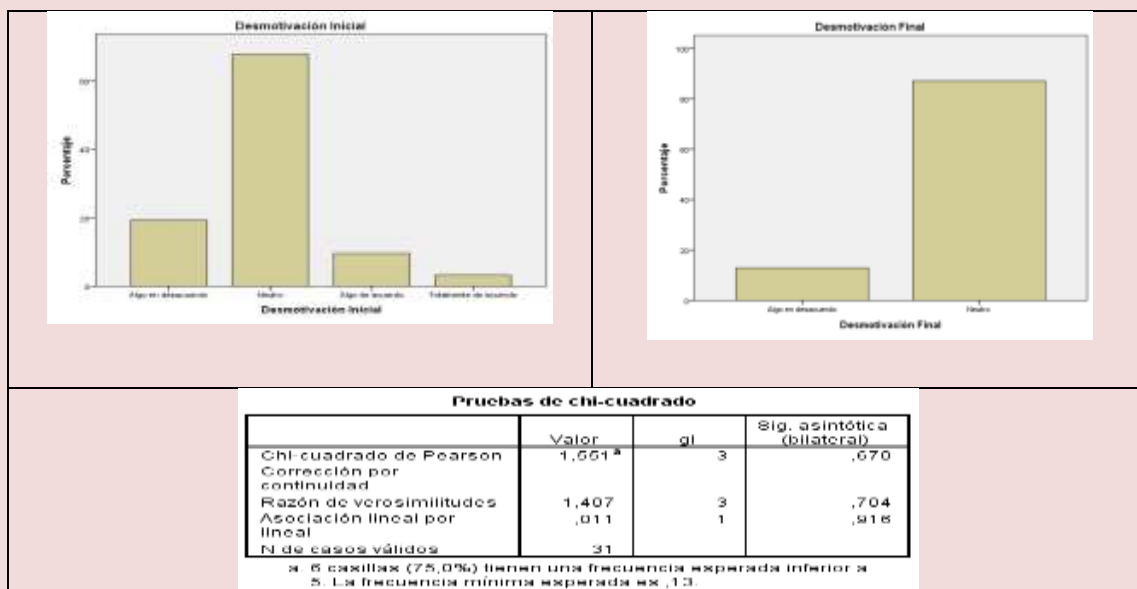


Fuente: autora

En el grupo experimental también registra disminución de la desmotivación, con asociación estadística significativa ($p=,026$), es decir, que el Programa de Ejercicio Físico Acuático pudo influir en su disminución. A la luz de los resultados este dato es positivo pues se interpreta que el programa puede disminuir la desmotivación.

Al interior de los aspectos de la herramienta aplicada, se destaca que la de mayor promedio es el ítem: “Porque no comprendo porque debemos tener educación física” mientras el ítem: “No lo sé, tengo la impresión de que es inútil seguir asistiendo a clase” registra el promedio más bajo de todos los puntos que miden la desmotivación en el grupo experimental.

Grafica 4. Desmotivación del grupo control



Fuente: autora

En la desmotivación se espera que la media disminuya, contrario a los casos anteriores, se observó disminución en el grupo control pero sin asociación estadística significativa, tal como lo muestra la prueba de Chi Cuadrado con un valor $p=,670$ indicando que la disminución de la desmotivación en este grupo no estuvo influenciada por la clase tradicional.

Al interior de los aspectos de la herramienta aplicada, se destaca que la de mayor promedio es el ítem: “Pero realmente siento que estoy perdiendo mi tiempo con esta asignatura” mientras el ítem: “no lo sé claramente, porque no me gusta nada” registra el promedio más bajo de todos los puntos que miden la desmotivación en el grupo control.

DISCUSION

En la implementación del programa de Actividad Física Acuática, la Motivación Intrínseca aumentó pero no necesariamente por la implementación del Programa. El Programa de Ejercicio Físico Acuático influyó positivamente sobre la Desmotivación, disminuyéndola. La clase de Educación Física tradicional influyó positivamente sobre la Motivación Intrínseca, aumentándola. La desmotivación disminuyó pero tampoco se puede asociar a la clase tradicional.

La clase de Educación Física tradicional tuvo efecto positivo sobre la Motivación Intrínseca, mientras que el Programa de Actividad Física Acuática tuvo efecto positivo sobre la Desmotivación.

El hecho de que la Desmotivación disminuya en la clase tradicional y el programa planteado, puede conducir a recomendar seguir explorando estrategias pedagógicas se involucre en su proceso de aprendizaje, incrementando el deseo de aceptación y participación en la clase de Educación Física, proporcionando un mayor nivel en la motivación intrínseca, promoviendo contextos donde el estudiante sienta su interacción social, autonomía y competencia con el fin de llevar la motivación a niveles aceptables que generen impacto en los jóvenes de hoy de futuras generaciones.

Desde el punto de vista investigativo, se recomienda realizar más adelante, un estudio cualitativo que permita estudiar a fondo las creencias e imaginarios de la población estudiada como los padres de familia, a fin de clarificar cuales son y cómo pueden influir en la motivación hacia la clase de Educación Física.

REFERENCIAS

- Alcocer, A. (2008). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Madrid, España: Medica Panamericana.
- Almagro, B. J., Navarro Membrilla, I., Paramio, G., & Sáenz, P. (mayo-junio de 2015). *CONSECUENCIAS DE LA MOTIVACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA*. Obtenido de Revista Digital de Educación Física No. 34 26-41: <http://emasf.webcindario.com>
- Camacho, H., Castillo Iugo, E., & Monje Mahecha, J. (2007). *Educación Física programas de 6 - 11 grado*. Armenia: Kinesis.
- Carla, E. -G.-L. (2012). Propuesta de intervención para mejorar la motivación del alumnado en las clases de Educación Física. *EFDeporte.com, Revista Digital, No 174*.
- Giraldes, M. (1982). *Metodología de la Educación Física. Analisis de la formación Física básica en niveles escolares*.

- Gomez Rijo, A. (2013). Satisfacción de las necesidades psicologicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clase de educación fisica. *Revista de nvestigación en educacion*, 77-85.
- Molinero Gonzalez, O. S. (2011). Aautodeterminación y adherencia al ejercicio. . *Revista Internacional Ciencias del Deporte*, 287-304.
- Moreno Murcia, J. A. (2011). Teoria de la autodeterminación y adherencia al ejercicio fisico. *Revista Internacional de ciencias del deporte*, 248-252.
- Moreno Murcia, J. A., & Hellin Rodriguez, M. G. (2006). Pensamiento del alumno sobre la educación fisica segun la edad. *Educación fisica. Universidad de Murcia*, 28-35.
- Moreno Murcia, J. A., & Martinez Camacho, A. (2006). Importancia de la teoria de la autodeterminación en la practica fisico deportiva, fundamentos e implicaciones prácticas. *Revista cuadernos de psicologia del deporte.*, 39-54.
- Moreno Murcia, J. A., Lopez, G., Raquel Vaquero, C., & Albarrocin, A. (2008). Enseñanza de las actividdes acuaticas en educación fisica: Propuesta Teorica práctica segun algunas teorias dela motivación. *Revista NSW enseñanza*, 26-35.
- Moreno, J. A. (2004). Influencia de la Actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación Fisica. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM, XIV (1)*, 33-51.
- Sánchez-Oliva, D., Leo Marcos, F., Amado Alonso, D., González-Ponce, I., & García-Calvo, T. (vol. 7, núm. 2, de julio-diciembre de 2012). *Desarrollo de un Cuestionario para Valorar la Motivación en Educación Física*. Obtenido de Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126611010>