

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
reflexión  
compartición  
innovación



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

## CALIDAD PERCIBIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN EL ESTILO DE VIDA EN EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

### *PERCEIVED QUALITY IN PHYSICAL EDUCATION AND ITS INFLUENCE ON LIFESTYLE AT SECONDARY EDUCATION*

López, Gabriel<sup>1</sup>, Gabriel; Gómez Mármol, Alberto<sup>2</sup>;

<sup>1</sup> Grupo Safe, Universidad de Murcia, gabriel.lopez4@um.es

<sup>2</sup> Grupo Safe, Universidad de Murcia, alberto.gomez1@um.es

### RESUMEN

La calidad en las clases de Educación Física está siendo estudiada por la repercusión que tiene en los hábitos de vida. El objetivo del estudio es conocer el estado de la calidad percibida en las clases y su incidencia en el estilo de vida de los estudiantes. Se recogió información de 216 alumnos (102 chicos y 114 chicas) con edades entre 13 y 18 años (M= 14.60; DT=1.34). Como resultados, se encontró que al inicio y final de la Educación Secundaria Obligatoria la calidad percibida es mayor, siendo el centro educativo y el profesor aspectos decisivos. Además, son los hombres y más jóvenes los que muestran hábitos de vida más saludables. En conclusión, la calidad percibida es mayor entre los que asisten a centros públicos;

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
referencias  
opiniones  
conclusiones  
investigaciones



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

el profesor influye notablemente; son el inicio y final de la ESO donde la percepción de los alumnos es mayor.

**PALABRAS CLAVE:** Calidad educativa, Educación física, Estilo de vida, Actividad física.

## **ABSTRACT**

Quality in physical education lessons is currently being studied due to its impact on lifestyles. The aim of the study was to measure the perceived quality in the lessons and its effect on the habits and lifestyle of students. Participants were 216 secondary students (102 boys and 114 girls) aged between 13 and 18 years old ( $M = 14.60$ ,  $SD = 1.34$ ). Results showed that perceived quality is higher at the beginning and at the end of Secondary Education, being the school and the teacher determining aspects. Younger men showed healthier lifestyles, which is in line with other previous studies. Our findings suggest that perceived quality is higher among those who attend state schools, the teacher has an important influence on students' perceived quality, and it is at the beginning and end of Secondary Education when the levels of perceived quality are higher. Debe contener lo esencial del contenido que se presenta (contexto, objetivos, instrumentos, resultados y conclusiones), pero no escrito con apartados, sino redactado como texto único.

**Keywords:** *Education quality, Physical education, Lifestyle, Physical activity.*

## **1. INTRODUCCIÓN**

Los hábitos de vida saludables y estilo de vida, e indirectamente también la calidad de vida de la persona, son aspectos realmente importantes y que van a

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
referencias  
obio  
n  
o  
i  
n  
c  
a  
c  
i  
o  
n  
e  
n  
c  
a  
c  
i  
o  
n



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

influir de un modo u otro en la salud del sujeto (WHOQOL group, 1995). La Organización Mundial de la Salud (OMS) define calidad de vida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la sociedad, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes (WHOQOL group, 1995). Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno (Cid, Merino & Stieповich, 2006).

Se puede decir que el concepto de calidad de vida se ha convertido en un concepto integrador, multidimensional y que incluye elementos objetivos y también subjetivos (Velarde-Jurado & Ávila-Figueroa, 2002). Este concepto está presente desde los antiguos griegos, aunque su uso dentro de campo de la salud es mucho más reciente (Scwartzmann, 2003).

Calidad de vida y estilo de vida son dos conceptos que están estrechamente ligados, por lo que una mejora en la calidad de vida puede darse debido a la adopción de un estilo de vida saludable (Grimaldo, 2010). Además, la mejora en las conductas saludables va acompañada, en la mayoría de los casos, de un aumento en la autoestima de la persona, sobre todo entre los jóvenes (Pastor, Balaguer & García-Merita, 2006). Esta relación radica en que la propia mejora que experimenta hace al sujeto, de forma voluntaria o no, elegir los comportamientos que le permiten obtener mejores autoevaluaciones, aquellos en los que realmente se siente competente, estando muchos de estos comportamientos vinculados directamente con los hábitos saludables y el deporte (Pastor et al., 2006). Fueron unos años antes Ingledew y Sullivan (2002) quienes constataron una relación entre la forma en que

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
referencias  
bibliografía  
investigación



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

la persona se siente consigo misma y la motivación para aumentar la cantidad de práctica física que realizaban.

Para Edo et al. (2010), el estilo de vida engloba tanto al ejercicio físico practicado como al sedentarismo, existiendo así una relación negativa entre estas prácticas y conductas que perjudican la salud (Castillo, Balaguer & García-Merita, 2007).

En los últimos años se está produciendo un importante interés en el estudio del estilo de vida de los niños y jóvenes debido a la prevalencia de estilos de vida poco o nada saludables donde destacan los altos niveles de sedentarismo. (Robledo de Dios et al., 2003).

La realidad es que estamos en una situación desfavorable, siendo más que necesaria una intervención que haga cambiar por completo la situación (Pate et al., 2006). De hecho, la actividad física, de forma más concreta, parece disminuir en los jóvenes cuando entran en el periodo adolescente (Álvarez, 2004; Stevens et al., 2005). Así, a excepción de la dieta, las investigaciones recientes se centran mayoritariamente en la medición de los niveles de actividad física, a causa de los beneficios ampliamente conocidos en relación a la salud (Eime et al., 2013). A pesar de esto, la práctica disminuye drásticamente en las edades comprendidas a partir de los 10-11 años y hasta los 15-16 años (Brodersen, Steptoe, Boniface & Wardle, 2007). A su vez, los hábitos relacionados con el sedentarismo van en aumento (Castillo et al., 2007).

Por un lado, encontramos estudios internacionales que afirman que estamos ante un periodo crítico que coincide con el inicio de la adolescencia (Battista, Nigg, Chang, Yamashita & Chung, 2005; Stevens et al., 2006). Los estudios nacionales, al mismo tiempo, están de acuerdo en que parece que la edad escolar representa

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
referencias  
compartidas  
innovaciones



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

un momento clave para el desarrollo de hábitos saludables y práctica de actividad física (Castillo et al., 2007; Ruiz & Cabrera, 2004).

En consecuencia, parece vital ser conocedores de los factores que influyen en la adherencia a la actividad física además del mantenimiento de unos hábitos saludables que permitan que la calidad de vida de las personas mejore (Sicilia, Águila, Muyor, Orta & Moreno, 2009).

Para poner solución a ello y poder aplicar una serie de estrategias de mejora, tendremos en cuenta que son la infancia y la adolescencia los momentos del desarrollo humano en los que se forjan los patrones de comportamiento (Pastor et al., 2006), hecho que condiciona a las personas el ámbito social, físico y psicológico (Herrera, Ampudia & Reidl, 2013). En las últimas décadas, los estudios demuestran que tanto la infancia como la adolescencia vistos como espacio social, definen a la persona y varían en función de dónde y en qué época se desarrollen, condiciones que serán determinantes en su formación personal (Gaitán, 2010).

Por otro lado, las clases de Educación Física (EF) pueden ser un espacio temporal idóneo para la práctica de actividad física y con ello para el desarrollo de dichos valores (Cecchini, Montero, Alonso, Izquierdo, & Contreras, 2007). Estamos ante un área que permite interacciones motrices y socio-afectivas durante el desarrollo de la misma, produciéndose con mayor facilidad que en otras situaciones de la vida (Gómez-Rijo, 2005; Ruiz & Cabrera, 2004). Además, los sujetos que limitan su práctica física al momento de las clases de EF son un colectivo en claro aumento de número (Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz & Mahedero, 2012).

El principal objetivo de la EF o de los programas educativos de actividad física en relación con la salud y los hábitos saludables debe ser el desarrollo y el mantenimiento de esta actividad durante toda la vida (Pate et al., 2006), así lo refleja

# AULA DE ENCUENTRO

innovaciones  
tecnológicas  
experiencias  
reflexión  
cooperación



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

el currículo de la E.S.O. dentro de la Región de Murcia en el Decreto 220/2015 de 2 de septiembre, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, en su anexo Anexo III. De hecho, los cambios en el desarrollo de valores serán visibles si se crea un ambiente interactivo, divertido y atractivo para los alumnos (Cecchini, Montero & Peña, 2003). En esta línea y siguiendo a Gutiérrez y Pilsa (2006) se puede afirmar la existencia de una cantidad importante de investigaciones que señalan como objetivo principal del profesorado de EF el desarrollo de actitudes positivas hacia la práctica de actividad física.

La calidad en la docencia de las clases de EF y su mejora es un ámbito que cada vez preocupa en mayor medida y cada vez se están haciendo más esfuerzos para mejorarla (Gómez-Mármol & Sánchez-Alcaraz, 2015; Gutiérrez, Pilsa & Torres, 2007). Es importante también, señalar la importancia que tiene la calidad percibida por los alumnos en las clases de EF puesto que es un tema que preocupa a diario a los profesionales del área (López-Pastor, 2000), además de ser una herramienta eficaz para conseguir un incremento en la implicación de los alumnos en la asignatura (Perlman, 2012). Es la sociedad quien considera que la calidad en las clases de educación está disminuyendo, principalmente en el momento de la puesta en práctica de las mismas (García, Merino & Valero, 2015).

Encontramos una serie de factores que condicionan en gran medida que se mantenga la calidad en las clases: el excesivo número de alumnos que se encuentran por grupo, las bajas de docentes que no se sustituyen en el tiempo que debiera, el recorte en recursos materiales, entre otros (García et al., 2015). De forma más concreta, la materia de EF se ve relegada a un segundo plano con la creación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
reflexión  
innovación



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

educativa, cuya implantación en los centros se completa en el siguiente curso académico (2016/2017). Entre otros aspectos, suprime la asignatura del segundo curso de Bachillerato y la formación profesional básica en los centros educativos, con la reducción de horas que ello conlleva en la práctica de actividad física y deporte en el alumnado.

Por otro lado, según el Decreto 220/2015, los aspectos que engloba una enseñanza de calidad son: objetivos, bloques de contenidos, criterios de evaluación y competencias básicas. Estos aspectos han de verse reflejados en el trabajo diario del profesor de EF y, por tanto, en sus sesiones.

En la actualidad no se encuentran artículos que doten de información suficiente sobre la calidad en las clases de EF en Educación Secundaria Obligatoria. Con el objetivo de aportar información sobre ello se realiza este trabajo.

## 2. MATERIAL Y MÉTODOS

### 2.1. Diseño y procedimiento

El diseño del presente estudio corresponde a una investigación empírica con metodología cuantitativa (Thomas & Nelson, 2007). Este paradigma metodológico, según Bisquerra (2003), se adecúa a los propósitos de este trabajo en tanto que facilita el acceso a tamaños muestrales superiores y mejora la capacidad de la información generada de ser extrapolada al resto de la población. El criterio de selección de los participantes del presente estudio fue por conveniencia, esto es, prestancia de los centros educativos para acceder a la investigación. Para ello, se mantuvo una primera reunión por parte del investigador principal con los jefes de estudios de los dos centros elegidos. A continuación, el equipo directivo informó a

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
referencias  
conocimiento  
innovación



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

los padres y se solicitó a los profesores de la asignatura de EF su colaboración para llevar a cabo el estudio. En una segunda reunión, se revisaron los cuestionarios y cada uno de los ítems que ellos contenían, de forma que el profesor fuera consciente de qué información se solicitaba en cada uno de ellos.

Tras esto, se administró el cuestionario a los alumnos de ESO asegurando en todo momento el anonimato de la respuesta y utilizando 30 minutos de clase de la materia de EF. El profesor estuvo presente durante el cumplimiento del mismo con el objetivo de poner solución ante alguna posible duda. El tiempo medio de realización no superó los 25 minutos, no habiendo dudas en la comprensión de los ítems de los cuestionarios. No se encontraron dificultades en la comprensión de los ítems del cuestionario.

Como variables independientes, se recogió información sobre el año de nacimiento, el curso académico en el que estaban matriculados y el sexo de procedencia del alumno.

El cuadernillo de cuestionarios contaba con una primera página a modo de portada donde aparecían las instrucciones para su realización y, a continuación, se encontraban las preguntas de los cuestionarios que incluía el estudio.

El problema de investigación se encuentra en la actualidad, pues no existen artículos que doten de información suficiente sobre la calidad en las clases de EF en Educación Secundaria Obligatoria y su posible repercusión en los jóvenes escolares.

El objetivo general del estudio es conocer el estado de la calidad percibida en las clases de EF de alumnos de la Región de Murcia y la incidencia en su estilo de vida. Como objetivos específicos se señalan el averiguar las diferencias

# AULA DE ENCUENTRO

investigación  
educativa  
referencias  
experiencias



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

existentes en la calidad percibida en función del sexo, el centro, el profesor, el curso y el estilo de vida del alumnado.

## 2.2. Participantes

Los participantes fueron 216 alumnos (102 chicos y 114 chicas) con edades comprendidas entre los 13 y 18 años ( $M= 14.60$ ;  $DT=1.34$ ), de dos institutos de Educación Secundaria de la Región de Murcia (desde 1º hasta 4º de E.S.O.). Los centros fueron elegidos atendiendo a criterios de facilidad de acceso a los participantes, buscando que tuviesen características diferenciadoras entre ellos, esto es, carácter público o concertado del centro educativo y nivel socio-económico de la zona en la que se encuentran ubicados. El primer centro, de carácter público, se sitúa en una barriada de Cartagena y, debido a su ubicación y a las familias de los alumnos que allí estudian, presenta un nivel socio-económico bajo. El segundo centro, de carácter concertado y localizado próximo al centro de la ciudad de Murcia, presenta un nivel socio-económico de las familias medio-alto.

Se proporcionó a la jefatura de estudio de ambos centros y a la Asociación de Madres, Padres y Alumnos (A.M.P.A.) una hoja informativa acerca de la investigación junto a un consentimiento informado, con el objetivo de informarles y que mostrasen su conformidad con el trabajo que estábamos realizando.

## 2.3. Instrumentos

Para estimar el nivel de actividad física se utilizó el Test Corto Krece Plus de Serra et al. (2003). Está compuesto por dos preguntas: “¿cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos u ordenador diariamente de promedio?” y “¿cuántas horas dedicas a actividades deportivas extraescolares semanalmente?”. Tiene 6 opciones de respuesta; desde (1) 0 horas hasta (6) más de 4 horas. Este

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
referencias  
combinación  
de  
niveles  
de  
iniciación



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

cuestionario permite clasificar el estilo de vida del sujeto como malo, regular o bueno. Este cuestionario fue validado con anterioridad para estas mismas edades, obteniendo correlaciones estadísticamente significativas  $r=0.30$  para el indicador de actividad física en el tiempo libre y  $r=0.16$  para la estimación de la ingesta calórica (Serra et al., 2003).

Para valorar la calidad percibida en las clases de EF se utilizó el 3CEF de García et al. (2015). Incluye 44 ítems sobre seis factores a partir del currículum actual de la Educación Secundaria en la Región de Murcia: objetivos (e.g. “propone actividades donde todos los alumnos puedes participar, independientemente del nivel que tenga cada uno”), contenidos (e.g. “incide en la importancia de calentar antes de empezar la sesión”), evaluación (e.g. “al inicio de cada trimestre, nos informa de qué aspectos considera más importantes para aprobar la asignatura”), estilos de enseñanza (e.g. “plantea ejercicios donde los alumnos, por ellos mismos, deben descubrir cuál es la mejor forma de realizarlos”), clima del aula (e.g. “cuando observa que no podemos llevar a cabo un ejercicio nos anima a seguir intentándolo”) y gestión del aula (e.g. “al inicio de cada clase, indica qué es lo que vamos a realizar”). Cuenta con 5 opciones de respuesta que siguen una escala de tipo Likert donde (1) corresponde a totalmente en desacuerdo y (5) a totalmente de acuerdo. Los coeficientes de consistencia interna ( $\alpha$  de Cronbach) fueron de .80 para los objetivos, de .72 para los contenidos, de .87 para la evaluación, de .77 para los estilos de enseñanza, de .80 para el clima de aula y de .78 para la gestión del aula.

## 2.3. Análisis de los datos estadísticos

El registro de la información que se obtuvo a partir de los cuestionarios utilizados lo realizó el investigador del trabajo, contando con la comprobación

# AULA DE ENCUENTRO

no i n v e s t i g a c i o n e s  
e x p e r i e n c i a s  
r e f e r e n c i a s  
o b s e r v a c i o n e s



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

posterior por parte del tutor. La distribución de los datos de las variables se ha estudiado mediante las pruebas de normalidad de los datos Kolmogorov – Smirnov de 1 muestra y chi-cuadrado. Para el conocimiento de la correlación entre las variables cuantitativas se aplicó la prueba  $r$  de Pearson. En el supuesto de no cumplimiento de normalidad se utilizó la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Para la asociación entre variables cualitativas dicotómicas y variables tipo escala se utilizó la prueba Anova de un factor. En el supuesto de no cumplimiento de normalidad se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann Whitney. Para la asociación entre variables cualitativas de 3 o más opciones y las variables tipo escala se utilizó la prueba  $t$  para muestras independientes. En el caso de no cumplimiento de normalidad se utilizó la prueba no paramétrica Kruskal Wallis.

Todos los datos fueron introducidos y analizados a través del paquete estadístico SPSS 23.0.

### 3. RESULTADOS

Esta sección contiene la recopilación de los datos y su presentación estadística. Brevemente, se discuten los resultados o hallazgos y, luego, se exponen los datos detalladamente para justificar la conclusión.

Tabla 1. Características de los participantes y diferencias en función del sexo, el centro, el profesor, el curso y el estilo de vida para las dimensiones asociadas al estilo de vida.

	Háb. Sede.	Z	$\chi^2$	Háb. Salud.	Z	$\chi^2$	Estilo vida	Z	$\chi^2$
<b>Hombre</b>	2.64±	-1.33*		2.84±	-3.44**		5.48±	-3.20**	
	1.18			1.35			1.86		
<b>Mujer</b>	2.43±			2.21±			4.64±		
	1.22			1.40			1.91		

# AULA DE ENCUENTRO

innovación  
tecnológica  
experiencias  
reflexión  
compartición



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

<b>Público</b>	2.41± 1.26	-1.80**	2.44± 1.47	-0.68*	4.85± 1.95	-1.59*
<b>Concertado</b>	2.69± 1.11		2.60± 1.34		5.30± 1.88	
<b>Profesor</b>						
<b>1</b>	2.69± 1.12	4.66**	2.60± 1.34	1.77*	5.30± 1.88	2.54*
<b>2</b>	2.51± 1.21		2.32± 1.49		4.83± 1.96	
<b>3</b>	2.26± 1.32		2.62± 1.44		4.88± 1.96	
<b>1º ESO</b>	2.84± 1.12	8.61**	2.40± 1.43	9.12**	5.24± 1.99	4.77*
<b>2º ESO</b>	2.25± 1.22		2.98± 1.20		5.23± 1.80	
<b>3º ESO</b>	2.56± 1.19		2.43± 1.39		4.98± 1.95	
<b>4º ESO</b>	2.35± 1.21		2.15± 1.51		4.50± 1.82	
<b>Tipo de estilo de vida</b>						
<b>Malo</b>	1.35± 0.59	92.27**	0.86± 0.89	111.61**	2.20± 0.81	184.89**
<b>Regular</b>	2.54± 1.13		2.62± 1.18		5.15± 0.78	
<b>Bueno</b>	3.61± 0.63		3.80± 0.49		7.41± 5.33	

\*p < .05 ; \*\* p < .01

Fuente: elaboración propia.

Esta tabla presenta diferencias estadísticamente significativas. Así, respecto al sexo, los hombres muestran mejores hábitos de vida saludables ( $p = .001$ ) a la vez que un mejor estilo de vida ( $p = .001$ ); en cuanto al curso al que pertenecía el alumno, los alumnos pertenecientes al curso más bajo (1º de ESO) mostraron hábitos de vida sedentarios en mayor medida, mientras que los cursos de 2º y 4º de ESO fueron donde la cifra fue más baja. Así mismo, los alumnos de 2º de ESO presentaron tasas de hábitos saludables mayores, disminuyendo esta cifra a medida que aumenta el curso en el que se encuentran. En cuanto a la condición del

# AULA DE ENCUENTRO

investigación  
conocimiento  
experiencias  
referencias



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

estilo de vida, aquellos que tenían un estilo considerado como “bueno”, mostraron mayores cifras en los hábitos de vida sedentarios ( $p < .001$ ) y en los hábitos de vida saludables ( $p < .001$ ). Una vez constatadas las asociaciones entre las variables sociodemográficas y de índole educativa con el estilo de vida saludable, se presenta el estudio de la asociación de éstas (variables sociodemográficas y de índole educativa) sobre las variables de calidad percibida en EF: objetivos, contenidos y evaluación (Tabla 2).

Tabla 2. Características de los participantes y diferencias en función del sexo, el centro, el profesor, el curso y el estilo de vida para las variables de calidad percibida en EF: objetivos, contenidos y evaluación.



# AULA DE ENCUENTRO

innovación  
tecnológica  
referencia  
compartir  
experiencias



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

profesor también es una variable que influye en los aspectos abordados sobre la calidad percibida en las clases, siendo el profesor 3 el que mayores cifras obtiene, seguido de los profesores 2 y 1 en este orden ( $p < .01$ ). El curso académico en el que se encuentran también presenta diferencias estadísticamente significativas, siendo el inicio y final de la ESO, esto es, los cursos de 1º y 4, los que mayores cifras muestran. Además, el análisis de los rangos de Spearman refleja una correlación positiva entre objetivos y contenidos ( $r = .800$ ;  $p \leq .000$ ); objetivos y evaluación ( $r = .791$ ;  $p \leq .000$ ) y contenidos y evaluación ( $r = .769$ ;  $p \leq .000$ ), por lo que en todas las variables relacionadas los resultados obtenidos fueron similares.

Vista la asociación entre las variables sociodemográficas y de índole educativa con el estilo de vida saludable y las variables asociadas al mismo, se presenta el estudio de asociación sobre la calidad percibida en EF, en este caso: estilo de enseñanza, clima de aula y gestión de aula (Tabla 3).

Tabla 3. Características de los participantes y diferencias en función del sexo, el centro, el profesor, el curso y el estilo de vida para las variables de calidad percibida en EF: estilo de enseñanza, clima de aula y gestión de aula.

	Estilo enseñ.	z	$\chi^2$	Clima aula	z	$\chi^2$	Gest. Aula	z	$\chi^2$
<b>Sexo</b>									
Hombre	4.50± 0.85	-1.78		4.68± 0.91	-1.06		4.76± 0.81	-8.20	
Mujer	4.26± 0.97			4.50± 1.03			4.56± 0.97		
<b>Centro</b>									
Público	4.57± 0.85	-3.13**		4.89± 0.78	-4.72**		4.88± 0.77	-3.71**	
Concertado	4.15± 0.96			4.22± 1.06			4.41± 0.98		
<b>Profesor</b>									
1	4.15± 0.96		9.87**	4.22± 1.06		22.30**	4.41± 0.98		13.80**

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
reflexión  
comunicación  
innovación



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

<b>2</b>	4.53± 0.85		4.86± 0.81		4.87± 0.81	
<b>3</b>	4.62± 0.84		4.92± 0.76		4.89± 0.71	
<b>Curso</b>						
<b>1º ESO</b>	4.67± 0.80	31.53**	4.91± 0.81	29.04**	5.00± 0.72	33.84**
<b>2º ESO</b>	3.95± 0.91		4.11± 0.99		4.19± 0.90	
<b>3º ESO</b>	4.46± 0.76		4.41± 0.84		4.50± 0.93	
<b>4º ESO</b>	4.70± 1.02		4.83± 1.07		4.90± 0.95	
<b>Tipo de estilo de vida</b>						
<b>Malo</b>	4.37± 0.93	6.72*	4.53± 1.02	3.93	4.68± 0.93	2.27
<b>Regular</b>	4.26± 0.93		4.51± 0.98		4.59± 0.91	
<b>Bueno</b>	4.66± 0.85		4.80± 0.91		4.82± 0.84	

\*p < .05; \*\* p < .01

Fuente: elaboración propia

Podemos ver cómo existe una diferencia estadísticamente significativa entre los valores de centro y estilo de enseñanza ( $p < .01$ ); el clima de aula ( $p < 0.1$ ); y la gestión de aula ( $p < .01$ ), mostrando el centro público cifras superiores en cada caso. Por otro lado, aparece una diferencia estadísticamente significativa entre el profesor y el estilo de enseñanza ( $p < .01$ ); el clima de aula ( $p < 0.1$ ); y la gestión de aula ( $p < .01$ ), reflejando cifras superiores el profesor 3. De igual forma, el curso académico mostró diferencias estadísticamente significativas en las tres variables de estudio relacionadas con la calidad percibida: estilo de enseñanza, clima de aula y gestión de aula ( $p < .01$ ), siendo superiores en el último curso de E.S.O, seguido

# AULA DE ENCUENTRO

investigación  
comunicación  
experiencias  
reflexión



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

del primero. Fueron los cursos centrales los que mostraron cifras más bajas. Finalmente, el tipo de estilo de vida del sujeto mostró una asociación estadísticamente significativa con el estilo de enseñanza, siendo aquellos con un estilo de vida considerado como “bueno” los que tuvieron una percepción más positiva acerca del estilo de enseñanza recibido.

Por otro lado, mediante el coeficiente de correlación de Spearman se han encontrado correlaciones bivariadas entre las variables de estudio, tal y como se refleja en la Tabla 4.

Tabla 4. Correlación entre edad, estilo de vida y calidad percibida en las clases de EF

	Edad	Háb. Sede.	Háb. Salud.	Estilo vida	Objetivos	Contenidos	Evalua ción	Estilo enseñ.	Clima aula	Gest. Aula
Edad	-									
Háb. Sede.	-.088	-								
Háb. Salud.	-.067	.082	-							
Estilo vida	-.107	.690**	.762**	-						
Objetivos	.089	.080	.063	.109	-					
Contenidos	.065	.092	.057	.112	.800**	-				
Evalua ción	.037	.043	.004	.031	.791**	.769**	-			
Estilo enseñ.	.065	.146*	.070	.151*	.782**	.742**	.722**	-		
Clima aula	.051	.113	.028	.109	.815**	.829**	.798**	.775**	-	
Gest. Aula	.026	.076	.010	.071	.763**	.735**	.741**	.787**	.812**	-

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
referencias  
compartidas  
involucradas



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

\*\* La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).

\* La correlación es significativa al nivel .05 (bilateral).

Fuente: elaboración propia.

De este modo, se pueden establecer diferentes correlaciones estadísticamente significativas: un aumento en los hábitos sedentarios se asocia a un mejor estilo de vida, aunque la relación es más débil (.690) en comparación con los hábitos saludables (.762). A su vez, estos hábitos sedentarios están relacionados con una mejor percepción en el estilo de enseñanza recibido. Por otro lado, el estilo de vida muestra una relación directa con la calidad percibida del estilo de enseñanza recibido, por lo que la percepción que tienen los alumnos sobre el estilo de enseñanza puede influir en su estilo de vida.

Finalmente, se han encontrado correlaciones estadísticamente significativas entre todas las variables relacionadas con la calidad percibida en las clases de EF, siendo todas ellas fuertes, con valores superiores a .720.

## 4. DISCUSIÓN

El objetivo planteado en la presente investigación fue conocer la calidad percibida en alumnos de Educación Secundaria de la Región de Murcia en relación a las clases de EF y cómo repercute esto en su estilo de vida.

Los resultados obtenidos en el trabajo muestran que los hombres presentan mayores hábitos de vida saludables, a la vez que un mejor estilo de vida en relación al sexo opuesto. Hernández-Díaz, Gómez-Mármol y Martínez (2016) en su estudio llevado a cabo con escolares de la comunidad de Madrid, encontraron que los hábitos sedentarios eran significativamente mayores en los chicos en relación a las

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
reflexión  
compartición  
conocimiento



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

chicas, resultados que vienen a coincidir con los del presente estudio, donde, independientemente de las demás variables como el curso académico o carácter del centro, los chicos mostraban cifras superiores. Por su parte, Hernández y Velázquez (2007) encontraron que las mujeres percibían las clases de EF como más aburridas. Así, teniendo en cuenta la estrecha relación entre motivación y práctica hacia la actividad física (Ryan & Deci, 2000), una mayor motivación a la práctica pueden llevar a que aumenten los hábitos saludables de la persona.

Otra de las variables que parece influir en el estilo de vida y de forma más concreta en los hábitos sedentarios es el curso de ESO en el que se encuentra el alumno, aumentando dichos hábitos sedentarios a medida que aumenta la edad. En su caso, Hernández-Díaz et al. (2016) encontraron que a medida que aumentaba la edad entre los alumnos de primaria objeto de estudio, la práctica deportiva extraescolar de los alumnos aumentaba, por lo que a su vez, aumentaban los hábitos saludables. Con estos datos, se puede observar una tendencia inversa en función de la etapa educativa en la que se encuentran. Así, se produce un aumento progresivo de los hábitos saludables en la etapa de Educación Primaria, para una vez comenzada la etapa de ESO y a medida que entran en la adolescencia, producirse un nuevo descenso en los hábitos saludables, primando de nuevo los hábitos sedentarios frente a los primeros. Estos datos vienen a coincidir con los encontrados recientemente por Gómez-Mármol (2014) en la Región de Murcia, donde se vio que los niveles de práctica física fueron superiores en los sujetos de primaria frente a los de secundaria.

En relación a las clases de EF, Gómez-Mármol y De la Cruz (2013) en su estudio con alumnos adolescentes, afirmaban que estos percibían las clases como más aburridas e intensas en relación a la exigencia física a la que estaban

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
referencias  
obio  
n  
o  
i  
n  
c  
a  
c  
i  
o  
n



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

sometidos. En este estudio, casi la totalidad de las variables relacionadas con la calidad percibida de las clases (objetivos, contenidos, evaluación, estilo de enseñanza, gestión de aula y clima de aula) mostraron un ligero descenso a la vez que el curso de ESO en el que se encontraban los alumnos aumentaba, si bien es cierto que fue en el último curso de la ESO donde se registraron cifras superiores. Así, puede establecerse una relación entre el aburrimiento o intensidad percibida por los alumnos y la percepción sobre la calidad de las clases de EF a las que asisten.

Navarro, Barreal y Basanta (2016) realizaron su estudio con el objetivo de conocer la relación entre diferentes dimensiones del autoconcepto físico y el grado de disfrute en las clases de EF. Los resultados de la investigación mostraron una fase más negativa en los alumnos con edades comprendidas entre 10 y 12 años, edad que coincide con el cambio de Educación Primaria a Educación Secundaria. En el presente estudio, los hábitos sedentarios eran superiores entre los alumnos del primer curso de la ESO, pudiendo ser esta percepción negativa de su autoconcepto una de las causas que lleve a los jóvenes a realizar una menor cantidad de actividad física.

Existe una relación bidireccional entre el propio concepto y realización de práctica física, por lo que una mejora en la cantidad de práctica deportiva puede llevar a una mejora en el autoconcepto de la persona y viceversa (Goñi, Ruiz & Rodríguez, 2004). En este estudio, entre los adolescentes, grupo caracterizado por mostrar etapas donde el concepto de sí mismo es bajo (Pastor et al., 2006), puede ser una vía para que, mediante el aumento de la cantidad de actividad física realizada, se consiga una mejora en dicho constructo de la persona. En esta línea, Navarro et al. (2006) tras su estudio con jóvenes, encontraron una correlación entre



# AULA DE ENCUENTRO

investigación  
de  
referencia  
experiencias



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

sus alumnos sobre la calidad en las clases de Educación Física y que son el inicio y final de la etapa de ESO donde la percepción de los alumnos es significativamente mayor.

En primer lugar, cabe destacar que los hábitos sedentarios son superiores entre los varones, entre aquellos que asisten a centros concertados, que el profesor es un factor importante a considerar y que parecen disminuir a medida que aumenta el curso de ESO en el que se encuentran.

En segundo lugar, cabe señalar que las variables en relacionadas con la calidad percibida en EF (objetivos, contenidos, evaluación, estilo de enseñanza, clima de aula y gestión de aula) parecen estar condicionadas por el tipo de centro al que pertenecen los alumnos, por el profesor que está a cargo de la asignatura y por el curso académico en el que se encuentra el alumno.

Por tanto, como aplicación práctica de las conclusiones de este artículo, podemos señalar que el profesor es un agente relevante en cuanto a la calidad percibida por los alumnos y que, por tanto, una vez más se pone de manifiesto la importante labor que ha de realizar. Es por ello, que puede ser necesario que se incida en el rol desempeñado por el profesor quien, con una formación adecuada y continua, pueda hacer que los hábitos de vida de los alumnos mejoren en mayor medida que, por ejemplo, el hecho de que asistan a uno o a otro centro educativo, donde se aprecian menores diferencias.

Por otro lado, es importante considerar el curso o momento de la etapa de Educación Secundaria se encuentra el alumnado, puesto que la calidad percibida

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
reflexión  
comunicación  
innovación



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

es claramente diferente y, finalmente, que fue el centro concertado donde la calidad percibida por los alumnos es menor, por lo que puede que sea otro factor vital a la hora del estudio de la asignatura. Será en estos momentos de la etapa educativa donde se deberá poner mayor atención puesto que, si se tienen en cuenta los resultados obtenidos, va a tener mayor influencia en los alumnos. en esta línea, se deberá apostar también en los cursos centrales por una revisión de la metodología empleada o en los contenidos elegidos por los docentes, ya que se observa que la calidad percibida en estos cursos es inferior.

## 5.1. Limitaciones y futuras líneas de investigación

Como limitaciones del estudio cabe señalar que la información presentada en esta investigación tiene un carácter subjetivo en tanto que está basada en el rellenado de cuestionarios, una herramienta con sesgos al trabajar con una población social (Choi & Pak, 2005). Siendo pocos los estudios hasta la fecha que han estudiado la influencia de la calidad percibida en las clases de EF (García et al., 2015) y en menor número aquellos que hayan utilizado un instrumento original, específico y reciente en relación a la normativa para la Educación Secundaria en la Región de Murcia como el utilizado para el presente trabajo, lleva a que el contraste de los resultados obtenidos se vea en cierto modo limitado. A pesar de ello, parece interesante dar comienzo a la utilización del mismo por parte de los profesionales vinculados al mundo de la educación y específicamente a la EF. Además, no se ha considerado el tipo de contenido que se estaba impartiendo en las clases de Educación Física (cuya influencia en la diversión y la intensidad es evidente) ni tampoco se comparó lo percibido por el alumno y lo que el profesor percibía sobre su propia clase. En este sentido, se sugiere la realización de otras investigaciones

# AULA DE ENCUENTRO

investigación  
experiencias  
referencias  
bibliografía



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

en torno a esta temática donde, además de atender a las limitaciones anteriormente expuestas, se incluyan otros aspectos dentro de los estilos de vida saludables como los hábitos relacionados con la alimentación que, junto a los hábitos de actividad físicas, puedan ofrecer nuevos datos para un conocimiento más profundo de este ámbito.

## 6. REFERENCIAS

- Álvarez, C. (2004). Recomendaciones para la evaluación de la actividad física en población infantil. *Revista Movimiento Humano y Salud*, 1(1), 1-9.
- Battista, J., Nigg, C. R., Chang, J. A., Yamashita, M. & Chung, R. (2005). Elementary after school programs: an opportunity to promote physical activity for children. *Californian Journal of Health Promotion*, 3(4), 108-118.
- Bisquerra, R. (2003). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: La Muralla.
- Brodersen, N. H., Steptoe, A., Boniface, D. R. & Wardle, J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *British Journal of Sports Medicine*, 41(3), 140-144.
- Castillo, I., Balaguer, I. & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.
- Cecchini, J. A., Montero, J., Alonso, A, Izquierdo, M. & Contreras, O. (2007). Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and self-control in school-aged youths. *European Journal of Sport Science*, 7(4), 203-211.

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
reflexión  
comunicación  
investigación



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

Cecchini, J. A., Montero, J. & Peña, J. V. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el autocontrol. *Psicothema*, 15(4), 631- 637.

Choi, B. C. K. & Pak, A. W. P. (2005). A catalog of biases in questionnaires. *Preventive Chronic Disease: Public Health Research, Practice and Policy*, 2(1).

Cid, P., Merino, J. M. & Stieповich, J. (2006). Biological and psychosocial factors that predict health promoting lifestyles. *Revista Médica de Chile*, 134, 1491-1499.

Decreto 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Edo, A., Montaner, I., Bosch, A., Casademont, M. R., Fábrega, M. T., Fernández, A., Gamero, M. & Ollero, M. A. (2010). Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 12(45), 53-65.

Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., et al. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 10, 98-118.

Gaitán, L. (2010). Society, childhood and adolescence, who is facing the difficulties? *Revista Interuniversitaria de Pedagogía Social*, 17, 29-42.

# AULA DE ENCUENTRO

innovación  
comunicación  
experiencias  
reflexión



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

García, S., Merino, J. & Valero, A. (2015). Análisis de la opinión de los alumnos sobre la calidad de las clases de Educación Física impartidas por los docentes de secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 7(3), 181-192.

Gómez-Mármol. (2014). La responsabilidad personal y social, la actividad física y la educación en valores de los escolares de la Región de Murcia. Tesis Doctoral, Universidad de Murcia, España.

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.

Gómez-Mármol, A. & Sánchez-Alcaraz, B. J. (2015). Influencia del disfrute con la práctica deportiva en el desarrollo de actitudes positivas hacia la educación física. *Tándem. Didáctica de la educación física*, 48, 56-62.

Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B.J. & Mahedero, M.P. (2012). Participación en las clases de educación física y en actividades físicas fuera de ellas según la opinión sobre la educación física. I Congreso Nacional de Investigación e Innovación en Educación Infantil y Educación Primaria. Murcia: España.

Gómez-Rijo, A. (2005) La enseñanza y el aprendizaje de los valores en la educación deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(18), 89-99.

Goñi, A., Ruiz, S. y Rodríguez, A. (2004). Deporte y autoconcepto físico en la preadolescencia. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 77, 18-24.

Grimaldo, M. P. (2010). Calidad de vida y estilo de vida en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 17-38.

# AULA DE ENCUENTRO

innovaciones  
experiencias  
referencias  
obio



López Jaime, G. y Gómez Mármol, A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

Hernández, J.L. & Velázquez, R. (2007). *La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Graó.

Hernández-Díaz, S., Gómez-Mármol, A. y Martínez, B. (2016). El estilo de vida como determinante de la diversión en las clases de educación física en educación primaria. III Simposium Internacional de Primavera: enseñanza a través de las emociones en educación física y deporte. Murcia: España.

Herrera, M. E., Ampudia, A. y Reidl, L. M. (2013). Factores de riesgo que identifican a adolescentes y jóvenes en conflicto con la ley. *Psicología y Salud*, 23(2), 209- 216.

Ingledeu, D. & Sullivan, G. (2002). Effects on body mass and body image on exercise motives in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 323-338.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

López-Pastor, V. M. (2000). Buscando una evaluación formativa en educación física: Análisis crítico de la realidad existente, presentación de una propuesta y análisis general de su puesta en práctica. *Apuntes: Educación física y deportes*, 62, 16-26.

Luisi, V. (2001). Educación y Valores: Desafíos para el nuevo milenio. *Revista electrónica diálogos educativos*, 1(1), 40-47.

Montero, I. & León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.

# AULA DE ENCUENTRO

experiencias  
referenciales  
compartidas  
involucradas



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

- Pastor, Y., Balaguer, I. & García-Merita. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18(1), 18-24.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L. & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools. *Circulation*, 114(11), 1214-1224.
- Paz, M. (2003). Tradiciones en la investigación cualitativa. En Paz, M. (Universidad Nacional Abierta, Dirección de Investigaciones y Postgrado). *Investigación cualitativa en educación fundamentos y tradiciones* (pp. 2-71). Madrid: McGraw and Hill Interamericana de España.
- Robledo de Dios, Ortega, R., Cabezas, C., Forés, D., Nebot, M. & Córdoba, R. (2003). Recomendaciones sobre el estilo de vida. *Revista de Atención Primaria*, 32(2), 30-44.
- Ruiz, G. y Cabrera, D. (2004) Los valores en el deporte. *Revista de Educación*, 335, 9- 19.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78.
- Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería*, 9(2), 9-21.
- Serra, L., Aranceta, J. & Rodríguez-Santos, F. (2003). Crecimiento y desarrollo. *Estudio enKid. Krece Plus. Volumen 4*. Barcelona: Masson.
- Sicilia, A., Águila, C., Muyor, J. M., Orta, A. & Moreno, J. A. (2009). Perfiles motivacionales de los usuarios en centros deportivos municipales. *Anales de psicología*, 25(1), 160-168.

# AULA DE ENCUENTRO

investigación  
experiencias  
referencias  
bibliografía



López Jaime, G. y Gómez Mármol. A. (2020). Calidad percibida en Educación Física y su influencia en el estilo de vida en Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria. *Aula de Encuentro*, volumen 22 (núm.1), pp. 5-33.

- Simons-Morton, B., Parcel, G., Baranowski, T., Forthofer, R. & O'Hara, N. M. (1991). Promoting physical activity and a healthful diet among children: results of a school-based intervention study. *American Journal of Public Health*, 81(8), 986- 991.
- Stevens, J., Murray, D. M., Catellier, D. J., Hannan, P. J., Lytle, L. A., Elder, J. P. & Webber, L. S.(2005). Design of the trial of activity in adolescent girls (TAAG). *Contemporary Clinical Trials*, 26(2), 223-233.
- Thomas, J.R. & Nelson, J.K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo.
- Velarde-Jurado, E. & Avila-Figueroa, C. (2002). Evaluación de la calidad de vida. *Salud pública de México*, 44(4), 349-361.
- WHOQOL group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403-1409.