

## EL TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR EN EF: HACIA UNA EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD

López-Taveras, Adrián y Moya-Mata, Irene

Universitat de València

adlota041@gmail.com

**Palabras clave:** Educación Física y Salud, promoción de la actividad física y el deporte, análisis observacional y estrategias de mejora de la gestión del tiempo de clase.

### Introducción

La Educación Física ha de promover, en consonancia con lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), el desarrollo de hábitos de vida saludable y el fomento de la actividad física como mejora de la calidad de vida y la prevención de enfermedades. Sin embargo, según Yanci, Vinuesa, Rodríguez y Yanci (2016) basándose en el informe Eurydice de la Comisión Europea (2013), las clases de Educación Física suponen para el 80% del alumnado, el único momento del día en el que realizan actividad física. Por lo que el factor tiempo es una de las preocupaciones más visibles del profesorado.

### Método

En relación con esta problemática, el objetivo de este estudio es analizar la variable Tiempo de Compromiso Motor (TCM), del alumnado de Primaria en el área de Educación Física. La muestra estuvo compuesta por 38 sujetos, de los cuales 18 alumnos/as eran del primer curso, y 20 alumnos/as del 5º curso, de un centro público del interior de la provincia de Valencia. Durante la totalidad del procedimiento (9 sesiones) se cumplió con las normas de protección de datos, mediante la autorización de las familias para la grabación de los menores durante las sesiones. Los instrumentos utilizados para la obtención de los datos fueron: las hojas de registro basadas en el sistema de Ramírez, Lozano, San Matías, Zabala y Viciano (2003), la cámara de video, una tarjeta de memoria para almacenar el contenido y un trípode. Las sesiones fueron grabadas desde un punto externo a la zona de actividad física para mostrar una vista periférica evitando condicionar la práctica.

### Resultados

El grupo de primer curso obtuvo un TCM máximo de 14,07 minutos, representando un 31,37% del Tiempo de Programa (TP) y un mínimo de 10,38 minutos (23,63 % del TP). Estos datos sumados a los de las dos sesiones restantes hacen una media de 12,50 minutos/sesión (28,53% del TP). En cuanto al grupo de 5º curso, el valor mínimo de TCM registrado fue de 8,29 minutos (18,8% del TP) y el máximo de 16,24 minutos (36,44% del TP). Si a estos resultados añadimos los de las demás sesiones hacen una media de 12,10 minutos/sesión, es decir, un porcentaje medio de TCM de 27,05% en relación con el TP. El porcentaje medio de TCM entre los dos cursos resultó ser del 27,79% respecto a la variable TP.

### Discusión

Esto significa que, en relación con algunos estudios previos, los resultados del estudio se sitúan ligeramente por encima de los obtenidos por Fernández-Revelles (2008) (23,97%) y son notablemente inferiores a los de Yanci et al. (42,8%). Si los contrastamos con estudios en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y teniendo en cuenta, en el caso de Marín-Recio (2009), que también se centra en el factor metodología docente empleada, encontramos que de igual modo los valores se sitúan significativamente por debajo (66% y 44% dependiendo el estilo de enseñanza) y García y Ruiz (2017), siendo del 48,22%.

### **Conclusiones**

En este caso, es el alumnado de menor edad el que obtiene mejores resultados en la variable TCM. Sin embargo, el bajo TCM registrado en las sesiones de Educación Física, tanto en cursos iniciales como finales de la etapa de Primaria, es insuficiente para obtener beneficios significativos en la salud y el bienestar de nuestro alumnado. De esta forma, se entiende la necesidad de desarrollar y hacer uso de estrategias para aumentar el tiempo de actividad motriz del alumnado con el objetivo de revertir la situación y prevenir enfermedades producidas por un estilo de vida sedentario.

## **MOTOR ENGAGEMENT TIME IN PHYSICAL EDUCATION: TOWARDS QUALITY PHYSICAL EDUCATION**

**López-Taveras, Adrián y Moya-Mata, Irene**

**Universitat de València**

**adlota041@gmail.com**

**Keywords:** Physical Education and health, promotion of physical activity and sport, observational analysis and strategies for improving the management of class time.

### **Introduction**

According to the World Health Organization (WHO, 2010), physical education must promote the development of healthy living habits and physical activity in order to improve quality of life and prevent diseases. However, in line with Yanci, Vinuesa, Rodríguez and Yanci (2016) and in accordance with the Eurydice report of the European Commission (2013), physical education classes are for 80% of the students the only time of the day in which they perform physical activity. For this reason, the time factor is one of the most visible concerns of teachers.

### **Method**

In relation to this problem, the purpose of this study is to analyse the variable Motor Engagement Time (MET), of primary students in the area of physical education. The sample was composed of 38 subjects, of which 18 students were of the 1st year, and 20 students of the 5th year, of a state school inside of the province of Valencia. During the whole procedure (9 sessions) data protection standards were guaranteed by the authorization of the families for recording minors along the research. The instruments used to obtain the data were: the registration sheets based on the system of Ramírez, Lozano, San Matías, Zabala and Viciano (2003), the video camera, a memory card to store the contents and a tripod. The sessions were recorded from an external point outside the physical activity zone to show a peripheral view and to avoid conditioning of the practice.

### **Results**

The first Course group obtained a maximum MET of 14,07 min. which represents 31,37% of the Program Time (PT) and a minimum of 10,38 minutes (23,63% of PT). This data added to the results of the two remaining sessions make an average of 12,50 minutes/session (28,53% of PT). In respect of the 5th grade group, the minimum registered MET value was 8,29 minutes (18,8% of the PT) and the maximum of 16,24 min. (36,44% of PT). If we add those results to the ones of the other sessions, the average is 12,10 minutes/session, i.e. an average MET percentage of 27,05% relative to the PT. The average percentage of MET between the two courses was 27,79% compared to the PT variable.

### **Discussion**

This means that, in relation to some previous studies, the results of the study are located slightly above those obtained by Fernández-Revells (2008) (23,97%) and are notably inferior to those of Yanci et al. (42,8%). If we contrast these results with some other made in Secondary School and taking into account the study of Marin-Recio (2009) which focuses on the factor of teaching methodology employed, we find that similarly values are significantly below (66% and 44% depending on the teaching style) and García & Ruiz (2017), 48,22%.

## Conclusions

In this case, it is the younger students who obtain the best results in the MET variable. However, the low MET recorded in the Physical Education sessions, both in initial and final courses of the primary stage, is insufficient to obtain significant benefits in the health and well-being of our students. In this way, it is understood the need to develop and make use of strategies to increase the time of motor activity of the students with the objective to reverse the situation and to prevent illnesses produced by a sedentary lifestyle.

## References

- Fernández-Revelles. A. B. (2008). El tiempo en la clase de Educación Física, la competencia docente tiempo. *Deporte y Actividad Física para todos*, 4, 102-120. Recuperado el 7 de marzo de 2018 de: [http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/29529/Fernandez-Revelles\\_2008.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/29529/Fernandez-Revelles_2008.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- García, E. y Ruiz, G. (2017). Análisis del tiempo de compromiso motor en Educación Física. *EmásF*, 8(45), 21-51. Recuperado el 7 de marzo de 2018 de: <http://emasf.webcindario.com>
- Martín-Recio, F.J. (2009). Técnica de enseñanza y tiempo de compromiso motor en Educación Física. *Revistas educativas: innovación y experiencias*, 14, 1-12. Recuperado el 18 de abril de 2018 de: <http://www.efdeportes.com/efd62/estilo.htm>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado el 12 de marzo de 2018 de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/es/>
- Ramírez, J., Lozano, L., San Matías, J., Zabala, M. y Viciano, J. (2003). Directrices metodológicas para la observación sistemática del tiempo de clase en la investigación de la educación física. En J. Campos y V. Carratalá (Eds.), *Actas del III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. Valencia: Universidad de Valencia. Recuperado el 5 de marzo de 2018 de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2279366>
- Yanci, J., Vinuesa, A., Rodríguez, J. y Yanci, L. (2016). El tiempo de compromiso motor en las sesiones de Educación Física del primer y segundo ciclo de Educación Primaria. *Sportis. Scientific Technical Journal*, 2(2), 239-253. Recuperado el 11 de marzo de 2018 de: [http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/17721/SPORTIS\\_2\\_2\\_2016\\_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/17721/SPORTIS_2_2_2016_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)