

GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Curso 2021-2022

**LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS
ACTITUDES/EMOCIONES DE LOS NIÑOS DE 5º DE
EDUCACIÓN PRIMARIA.**

Autora/Autor: IRATI GARCÍA URIARTE

Directora/Director: GAIZKA MEJUTO HIDALGO

En Leioa, a 3 de Junio de 2022

INDICE ¹

Introducción	
1. Marco teórico y conceptual: antecedentes y estado actual	4
1.1. Salud	4
1.2. Actividad física (AF)	5
1.2.1 Beneficios de realizar actividad física	6
2. Objetivos	10
3. Metodología	10
4. Resultados obtenidos	12
5. Análisis de los resultados	14
6. Conclusiones	16
7. Referencias bibliográficas	20

LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS ACTITUDES/EMOCIONES DE LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Irati García Uriarte

UPV/EHU

La salud integral consiste en un estado de bienestar no solo a nivel físico sino también a nivel psicológico y social. Esto implica el mantenimiento de unos hábitos saludables, entre los cuales está la práctica de actividad física. Esta consiste en la realización de diferentes movimientos corporales, los cuales además de ayudarnos a gastar energía y a evitar enfermedades, también nos ayudan a relacionarnos con los demás y a expresar diferentes emociones. El objetivo de este trabajo fue observar y analizar el cambio de emociones que se daban tras la práctica de diferentes actividades. Para dicho fin, se realizó una investigación cualitativa mediante cuestionarios y observaciones de varias sesiones de Educación Física. Los resultados respecto al cambio de emociones demostraron que la actividad física influye en las emociones y, por tanto, en las actitudes de las personas. Finalmente se extrajeron unas conclusiones generales, en las cuales aparece de forma didáctica una propuesta de cara a un futuro.

Salud, actividad física, emociones, actitudes, formación

Osasun integrala ongizate-egoera bat da, maila fisikoan ez ezik, maila psikologikoan eta sozialean ere. Horretarako, ohitura osasungarriak hartu behar dira, besteak beste, jarduera fisikoa. Gorputz mugimendu desberdinak egiten dira, energia gastatzen eta gaixotasunak saihesten laguntzeaz gain, besteekin harremanak izaten eta emozio desberdinak adierazten laguntzen digutenak. Hainbat jarduera egin ondoren, gertatzen ziren emozio-aldaketak behatu eta aztertzea izan da lan honen helburua. Horretarako, ikerketa kualitatibo bat egin zen, Gorputz Hezkuntzako zenbait saiotan galdetegiak eta oharrak eginez. Emozio-aldaketari buruzko emaitzek erakutsi zuten jarduera fisikoak eragina duela emozioetan eta, beraz, pertsonen jarreretan. Azkenik, ondorio orokor batzuk atera ziren, eta oso modu erabilgarrian agertzen da proposamen bat etorkizunari begira.

Osasuna, jarduera fisikoa, emozioak, jarrerak, prestakuntza

Integral health consists of a well-being state not only at a physical level but also at a psychological and social level. This implies the maintenance of healthy habits among others. This consists of performing different body movements, which in addition to helping us expending energy and preventing diseases, also help us to relate to others and promoting social interactions. The aim of this work was to observe and analyze the change of emotions that occurred after the practice of different activities. For this purpose, a qualitative research was carried out using questionnaires and observations of several Physical Education sessions. The results regarding the change of emotions showed that physical activity influences emotions and, therefore, people's attitudes. Finally, some general conclusions were extracted out in order to develop a proposal.

Health, physical activity, emotions, attitudes, training

Introducción

Uno de los temas que las investigaciones actuales tienen en cuenta es la influencia de la actividad física (AF) en edades tempranas, y más concretamente en las actitudes y emociones. Hasta hace unas décadas, la AF se relacionaba con la capacidad física del individuo. Pero, a medida que el tiempo ha ido avanzando, los expertos se han dado cuenta que realizar AF implica otros aspectos de la persona; es decir, la realización de esta no solo sirve para mejorar el aspecto físico de los individuos, sino que también sirve para mejorar el aspecto psicológico y social. Esto implica que la AF engloba la salud integral de los individuos. Por ello, muchas de las investigaciones actuales se centran en los beneficios de la AF en alumnos de Educación Primaria.

Además de trabajar teóricamente la influencia de la AF en diferentes ámbitos del ser humano, este también se lleva a la práctica. A través de la AF y posterior a ella, los alumnos desarrollarán diferentes actitudes provocando así diversas emociones en ellos, lo que supondrá que dependiendo de dichas actitudes y de cómo los alumnos las identifiquen y canalicen, estos podrán obtener o no beneficios físicos, psicológicos y sociales (López-Bonilla, J.M., López-Bonilla, L.M. y Serra, 2015). Por ello, las clases de educación física pueden ser un momento propicio para que los alumnos experimenten diferentes emociones, las cuales puedan identificar, con el fin de obtener el máximo de beneficios que puedan. De este modo, lograrán obtener una salud integral; es decir, un completo bienestar físico, mental y social (Marcel, 2016).

El objetivo principal de este Trabajo de Fin de Grado es observar las actitudes del alumnado de Educación Primaria durante y tras las clases de educación física con el fin de ver el impacto de la AF en los aspectos psicoemocionales. Para ello previamente se ha realizado una revisión bibliográfica de la literatura científica existente.

Este trabajo está estructurado en cuatro apartados principales. En el primer apartado aparecerán aspectos teóricos en los que se expondrán conceptos como salud, actividad física y beneficios de esta en los diferentes ámbitos. En el segundo se presentará la metodología de este estudio en la que se describirán los participantes y la

herramienta de búsqueda de datos. En el tercero se expondrán los resultados obtenidos y el debate generado. Por último a partir de los resultados obtenidos y contrastándolos con la revisión bibliográfica se expondrán unas conclusiones

1. Marco teórico y conceptual: antecedentes y estado actual

1.1. Salud

Tradicionalmente el término de la salud se ha relacionado con la ausencia de enfermedad. Sin embargo, en el año 1948 la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció la salud como 'estado completo de bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad' (González, 2013). Sánchez (2000) está de acuerdo con este concepto de salud ya que este define la salud como: 1) concepto que cambia dependiendo de las situaciones históricas, culturales y sociales y 2) proceso por el cual las personas desarrollan sus capacidades con el fin de lograr la autorrealización como personas sociales. Estas definiciones tienen en cuenta el concepto integral de la persona; es decir, todas las dimensiones de la persona: biológica, psicológica y social (Sánchez, 2000). Por lo tanto, la salud está determinada tanto por los aspectos individuales de la persona como los colectivos y grupales, lo que significa que la salud consta de una situación de equilibrio entre todas las dimensiones del ser humano (González, 2013).

Para alcanzar una salud integral; es decir, un bienestar físico, mental y social hay que mantener unos hábitos saludables. Llamamos hábitos saludables a todas las conductas que llevamos a cabo en nuestra vida diaria y que tienen beneficios positivos en nuestra salud. Según Velázquez (2013) el término de salud consta de unos hábitos concretos: 1) descanso adecuado; 2) una alimentación correcta y 3) una AF adecuada a cada persona. Con este último hábito está de acuerdo Pérez (2014) ya que como él indica, actualmente las personas quieren tener la capacidad de poder realizar todas las tareas cotidianas de los ámbitos sociales, personales y de ocio. Lo que implica una preocupación por parte de los ciudadanos de disponer un nivel alto de salud relacionado estrechamente con la AF y la calidad de vida.

1.2. Actividad física (AF)

Como se ha citado anteriormente la AF está estrechamente relacionada con la salud. Cabe destacar que esta es una manifestación cultural la cual tiene gran impacto en los entornos sociales y culturales de los ciudadanos (Annicchiarico, 2002).

La OMS (2020) definió la AF desde el punto de vista funcional como 'movimiento corporal producido por la contracción muscular que conduce a un incremento del gasto energético'. Esta definición implica una identificación de la práctica deportiva con el ámbito biológico de la persona. Pero como se ha referenciado anteriormente, la salud consta de la dimensión biológica, social y psicológica del individuo. Por tanto, a esta definición Annicchiarico (2002), añade los ámbitos psicológicos y socio-culturales de las personas; es decir, este define la AF como cualquier movimiento corporal hecho con intención mediante los músculos que implica un gasto de energía y una experiencia personal, lo cual permite interactuar a las personas tanto con el ambiente como con los iguales. En relación con estas dos definiciones Devís y Peiró (1993) definen el concepto de la AF según dos paradigmas diferentes los cuales relacionan la AF y la salud. Por un lado, está el paradigma centrado en la condición física, el cual se basa en que la condición física (resistencia, fuerza, composición corporal y flexibilidad) es indispensable para obtener beneficios en la salud. Y, por otro lado, está el paradigma orientado a la AF, el cual se basa en que la realización de una AF siempre va a tener impacto en la salud se mejore la condición física o no. El segundo paradigma deja de lado la condición física centrándose así en la influencia de cualquier AF moderada en la salud. Por tanto, se puede esclarecer que la AF hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica de las personas la cual ha de tener unas características concretas con el fin de obtener beneficios para la salud a partir de ella. Entre todas las características que indica Annicchiarico (2002) destacan las siguientes: 1) Ser moderada con el fin de que practique durante largo tiempo convirtiéndose en una práctica habitual y frecuente; 2) Satisfactoria con el fin de obtener de ella una experiencia personal positiva; 3) Social, permitiendo así mantener relaciones con los demás y 4) Acorde con la edad y adaptada a las características

personales con el fin de tener todos las mismas posibilidades de realizarla. Por último, Parlebás (1993) para definir la AF se basó en el término psicomotricidad. Para este, la psicomotricidad no solo está centrada en las personas sino también en el ámbito social; es decir, Parlebás (1993) afirmó que por medio de la interacción con los demás, ya fueran compañeros o rivales, las personas son capaces de descentrarse de su propia motricidad dando resultado así al concepto de sociomotricidad, lo que significa aprender en relación con los demás, implicando así que dependiendo de las actividades que se organicen durante las clases de Educación Física los alumnos mostrarán diferentes capacidades y necesidades mostrando así su personalidad.

Si la AF contiene las características citadas anteriormente, las personas lograrán obtener beneficios físicos, psicológicos y sociales, lo que ayudará a las personas a sentir un bienestar necesario.

1.2.1. Beneficios de realizar actividad física.

Antes de abordar este tema, cabe resaltar que en las últimas décadas, el tema de la AF ha ido cogiendo fuerza debido a los problemas de salud que se han ido observando en la población. Un estudio reciente de la OMS (2019) revela que los niños de 11 a 17 años tienen una AF insuficiente; es decir, son sedentarios, lo que provoca ciertas enfermedades como la obesidad. Para evitar dichas tendencias se recomienda a todas las personas realizar 60 minutos de AF durante toda la semana (OMS, 2010). En base a dicha recomendación, se realizaron diferentes estudios en los que se obtuvo diferencias de actividad en cuanto a género; es decir, las niñas resultaron ser menos activas que los niños. Tal y como mencionan Aznar y Webster (2009), esta inactividad está producida debido a cambios en nuestra sociedad como lo son actividades de ocio más sedentarias, menos oportunidades de realizar AF, aumento de transporte motorizado (coches o autobuses) o la sobreprotección por parte de los familiares en los exteriores. Para poder combatir dicho problema y que en el futuro se realice AF, es necesario promover los beneficios de esta en la salud de las personas (Chicote, 2013).

Como se ha mencionado anteriormente, la realización de una AF regular y constante conlleva a obtener unos beneficios no solo a nivel físico sino también a nivel personal y social.

a) Desde el punto de vista físico; es decir, desde la perspectiva del sistema fisiológico del cuerpo, la práctica de AF mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio y digestivo así como la flexibilidad, la resistencia y la velocidad de una persona (Barbosa y Urrea, 2018). Además de estos beneficios físicos, Aznar y Webster (2009) plantean que el hecho de realizar dicha AF fomenta la reducción de unas situaciones muy comunes en nuestra actual sociedad como son la del sobrepeso y obesidad.

b) Desde el punto de vista psicológico la práctica de AF mejora los procesos cognitivos como lo son la memoria y la atención, los procesos de socialización fomentando así el respeto, el compañerismo y la solidaridad con los demás, así como el estrés, la ansiedad y la depresión (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). López-Bonilla, J.M., López-Bonilla, L.M. y Serra (2015) están de acuerdo con dichos beneficios psicológicos pero además añaden que la AF incrementa los estados de ánimo y emocionales de las personas. Esto quiere decir que a través de la ejecución de una AF moderada las personas son capaces de mejorar el aspecto afectivo de ellas, en concreto las actitudes y las emociones. Por tanto, las personas son capaces de transformar sus actitudes negativas en positivas obteniendo así los anteriormente citados beneficios psicológicos importantes para obtener una salud completa (Tereza Y Dosil, 2016).

En cuanto a las actitudes, según Dosil (2002): 'estas son un conjunto de creencias, sentimientos y tendencias que predisponen a actuar de una determinada manera al individuo'; es decir, las actitudes están compuestas por una parte cognitiva, una afectiva y una conductual. Esto quiere decir que dependiendo de las actitudes, los alumnos desarrollarán diferentes formas de enfrentarse a las situaciones tanto personales como profesionales (Ortega, García, Guerra, Álvarez y Hernández, 2010). Según EcuRed (s.f.) las actitudes se pueden clasificar en dos grandes grupos: 1) positivas, las cuales implican buscar soluciones ante situaciones difíciles, promoviendo así situaciones agradables y 2) negativas, las cuales implican no afrontar los problemas de

manera efectiva, promoviendo así vivencias desagradables. Por lo tanto, la principal diferencia entre ambas cosas es que las primeras favorecen el bienestar emocional implicando así alcanzar el éxito en diferentes ámbitos de la vida. Dentro de las actitudes positivas podemos encontrar el optimismo, la proactividad y la actitud resolutiva. Una persona con una actitud positiva es capaz de afrontar las situaciones negativas de forma realista buscando así soluciones a estas (Villafruela, 2013). El que los alumnos tengan actitudes positivas es fundamental debido a que refuerza tanto el auto-concepto (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004) como la ilusión por aprender no solo en la escuela sino también en la vida cotidiana (Gutiérrez y Doménech, 2006). Dicho en otras palabras, la escuela es el único lugar en el que todos los niños tienen la misma oportunidad de realizar la misma AF con el fin de obtener un cambio en sus actitudes, logrando así todos los beneficios físicos y psicológicos que se han citado anteriormente y obteniendo un impacto positivo en la salud integral de ellos (Morilla, 2001). Además, cabe resaltar, que en la modificación de las actitudes de los alumnos de Educación Primaria no solo tienen influencia los padres, los profesores también la tienen. Por ello, estos últimos han de tener en cuenta que el cambio de actitudes se dará más rápido en aquellos sujetos que sean más jóvenes, lo que implica que si desde Educación Primaria se empieza a promover la práctica de AF moderada, los sujetos serán capaces de modificar sus actitudes sin darse cuenta obteniendo de manera inconsciente un hábito usual de cara a un futuro además de una mejora a nivel global de ellos mismos (Dasil, 2002).

Un cambio de actitud viene dado debido a un cambio en las emociones (Bisquerra, 2019). Estas últimas según Bisquerra (2000) son entendidas como la respuesta de un ser humano a los diferentes acontecimientos de un entorno. Desde que nacen los seres humanos viven en su interior diferentes situaciones que conmueven. Por este motivo dan una respuesta cargada de emoción a estas situaciones. Mora (2012) se adhiere a esta definición de emociones cuando afirma que se trata de una energía codificada que se encuentra en circuitos neuronales en profundidad cerebral. Gracias a esta energía los seres humanos tienen una interacción constante con el entorno y consigo mismos, es decir, proporcionarán estímulos exactos en función de la emoción

que experimentan los seres humanos ante una situación. En cuanto a la clasificación de emociones según Bisquerra (2014) se encuentran dos grandes grupos: por un lado, las positivas, las cuales promueven un estado de bienestar y placer, implicando así una actitud positiva hacia los problemas o circunstancias. Dentro de este grupo se encuentran la alegría, el amor y la felicidad (Bisquerra, 2014). Y, por otro lado, las negativas, las cuales no conllevan a un estado de placer, implicando así una actitud negativa hacia diferentes situaciones (Estrada, Ramsés, Martínez y Itzel, 2014). Dentro de este grupo se encuentran el miedo, la ira y la tristeza (Bisquerra, 2014). No obstante, Cossini, Robinstein y Politis (2017) dejaron atrás la clasificación de emociones positivas y negativas y se centraron en una clasificación más global: las 6 emociones básicas, las cuales son el miedo, enojo, sorpresa, alegría, tristeza y asco. Sin embargo, con el paso del tiempo un estudio actual concluyó que son 4 las emociones básicas: la alegría, la tristeza, el enojo y el miedo. Este cambio de clasificación sucede debido al estudio de las representaciones faciales; es decir, en este último estudio se observó que la sorpresa y el miedo comparten la misma representación facial: apertura de ojos y arqueado de cejas y al igual sucede con el enojo y el asco cuya representación facial es la nariz arrugada.

Teniendo en cuenta dichas definiciones y los beneficios psicológicos citados anteriormente, se extraen dos conclusiones: por un lado, la interrelación que hay entre las actitudes y las emociones; es decir, dependiendo de la emoción que viva el ser humano, este desarrollará una cierta actitud hacia la vida la cual implicará un desarrollo del pensamiento (Bisquerra, 2019). García (2016) está de acuerdo con esto último ya que como bien dice una persona que viva una emoción positiva como lo es la alegría, desarrollará una actitud positiva hacia la vida logrando así pensamientos positivos, lo que le facilitará vivir la vida de manera optimista. (García, 2016). Y, por otro lado, la AF sirve como terapia (Márquez, 1995); es decir, a través de la diversión y placer intrínseco que provoca la AF, las personas consiguen transformar su punto de vista siendo así más positivos en todos los ámbitos de la vida, lo que implica conseguir una actitud más positiva hacia esta (Morgan, 1985).

2. Objetivos

A continuación se presentan los objetivos principales de este trabajo:

- Observar las emociones que se dan durante las clases de Educación Física de 5 Educación Primaria ante diferentes situaciones propuestas por el profesor.
- Analizar el cambio de emociones que se dan debido a las clases de Educación Física en una clase de 5 de Educación Primaria

3. Metodología

Para analizar la influencia de la AF sobre las emociones de los alumnos, se ha desarrollado un cuestionario en base no solo de la clasificación de emociones básicas detalladas en el marco teórico, sino también en base a los elementos que analiza la escala PANAS. Esta escala es un instrumento breve en el que se evalúan tanto el afecto positivo como el negativo de los alumnos (Sandín, 2003). Este cuestionario fue entregado a los alumnos justo antes y justo después de realizar la AF con el fin de que pudiesen identificar lo que sentían de manera eficaz. Cabe resaltar que antes de la realización del cuestionario, se explicó a los alumnos los términos que aparecen en este, con el fin de que se familiarizaran con los conceptos. Por último, para la realización de este, los alumnos tuvieron un tiempo de 5 minutos (Tabla 1).

Además de los resultados de dichos cuestionarios, durante las clases de Educación Física se hizo una observación general y no participativa con el fin de observar minuciosamente las emociones que se daban durante las clases de Educación Física (Anguera, 2003); es decir, se observaron a todos los alumnos de la clase D, en concreto a 27 alumnos y el rol del observador fue neutro, sin tener ningún tipo de interacción con los alumnos. Por tanto, la observación fue directa (Ruiz y López-Huertas, 1999). Estas observaciones se recogieron en unos folios con el fin de contrastarlas con los resultados de los cuestionarios para así obtener más fiabilidad (Anexo 2).

Por último, resaltar que tanto el cuestionario como las observaciones se realizaron durante un mes y medio.

Tabla 1. Cuestionario propio desarrollado a partir de la escala PANAS sobre emociones sentidas antes y después de la práctica de actividad física (AF).

ELEMENTOS A ANALIZAR RELACIONADOS CON:	MARCA CON UNA X TU EMOCIÓN...	
	ANTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (AF)	DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (AF)
<u>ENOJO</u>		
Me siento enfadada/o		
Me siento tensa/o		
<u>TRISTEZA</u>		
Me siento triste		
Me siento disgustada/o		
<u>ALEGRÍA</u>		
Me siento alegre		
Me siento animada/o		
Me siento feliz		
Me siento enérgica/o		
Me siento satisfecha/o		
<u>MIEDO</u>		
Me siento miedosa/o		
Me siento nerviosa/o		
En caso de haberte sentido de otra manera, indícalo (¿Cómo te has sentido?)		

Por un lado, a la izquierda de la tabla se pueden observar los elementos que se van a analizar; en concreto, las emociones que los niños sienten previamente y posteriormente al realizar la AF. Por otro lado, a la derecha de la tabla se recogerán las respuestas de los alumnos a fin de realizar el análisis de los resultados. Por último, en caso de que algún alumno no se sienta identificado con ninguna emoción debido a la aparición de otra, este la tendrá que indicar en el espacio habilitado en la parte inferior de la tabla (Anexo 1).

4. Resultados obtenidos

Con el fin de compilar todos los resultados obtenidos durante el mes y medio, se han desarrollado las siguientes dos tablas (Tabla 2 y tabla 3):

Tabla 2. Resultados obtenidos tras la realización de los cuestionarios durante mes y medio.

EMOCIONES	
1. Previas a la actividad física (AF)	2. Posteriores a la actividad física (AF)
1.1. Emociones que causan malestar	
Tensión	- Energía (2) - Ánimo (1)
Tristeza	- Felicidad (8) - Ánimo (6)
Nervios	- Energía (4) - Satisfacción (1)
Disgusto	- Energía (5) - Alegría (2) - Felicidad (2) - Disgusto (1)
Enfado	- Energía (2)

	- Felicidad (1)
1.2. Emociones que causan bienestar	
Ánimo	- Energía (9) - Alegría (5) - Felicidad (2) - Ánimo (1)
Felicidad	- Energía (14) - Alegría (4) - Satisfacción (2) - Felicidad (2)
Alegría	- Alegría (12) - Energía (9) - Felicidad (6) - Ánimo (6) - Satisfacción (2)
Energía	- Alegría (7) - Felicidad (7) - Ánimo (5) - Energía (4) - Satisfacción (2)
Satisfacción	- Felicidad (2)

Esta tabla está dividida en dos secciones: por un lado, en la columna de la izquierda se encuentran las emociones experimentadas por los alumnos previas a las clases de Educación Física. A su vez, esta tiene dos apartados: el apartado 1.1 se refiere a aquellas emociones que causan malestar o incomodidad a las personas y, el apartado 1.2 se refiere a aquellas emociones que causan bienestar a las personas. Por otro lado, en

la columna de la derecha se encuentran las emociones experimentadas por los alumnos posteriores a las clases de Educación Física. Cabe resaltar que en esta columna se ven diferentes números, los cuales hacen referencia a las veces que se han repetido dichas emociones durante este mes y medio.

Tabla 3. Resultados de las emociones y actitudes captadas mediante la observación directa y no participativa.

OBSERVACIONES REALIZADAS		
FECHA	EMOCIÓN	ACTITUD
01/02/2022	Alegría, energía, felicidad	Positiva con algún enfado
08/02/2022	Alegría	Activa y positiva
15/02/2022	Enfado	No muy positiva
22/02/2022	Alegría y energía	Positiva
08/03/2022	Felicidad	Positiva
15/03/2022	Desconcierto y ánimo	Positiva

El tema que se recoge en esta tercera tabla trata de las observaciones directas y no participativas realizadas durante las clases de Educación Física. Para poder realizarlas se han tenido en cuenta dos aspectos: por un lado, las relaciones entre el alumnado y, por otro lado, las expresiones orales y corporales de los alumnos. Cabe resaltar que ambos dos aspectos se han tenido en cuenta en tres momentos diferentes: 1) al explicarles la actividad a realizar; 2) durante la práctica de dicha actividad y 3) tras finalizar la AF.

5. Análisis de los resultados

Como se ha dicho anteriormente, a través de los cuestionarios realizados a los alumnos y las observaciones directas realizadas durante las clases de Educación Física,

se han obtenido los resultados mostrados en el apartado anterior, cuyo análisis se va a efectuar en las siguientes líneas:

- Centrándonos en la globalidad de la clase, en general tanto antes de realizar AF como después ha habido bastante variedad en cuanto a las emociones del alumnado; es decir, estos no solo han experimentado emociones que causan malestar o incomodidad sino que también han experimentado aquellas que causan bienestar a la persona.
- Si enfocamos los cambios que se han dado tras la ejecución de la práctica de la actividad deportiva, tenemos que tener en cuenta las dos variantes; es decir, hay que tener en consideración tanto aquella/os que han partido de una emoción positiva, como de aquellos que han iniciado la AF con una emoción negativa.
 - ◆ Atendiendo a los primeros, en los resultados podemos observar cómo este alumnado, tras la práctica de la AF, ha seguido experimentando emociones que les causaban bienestar. A veces han seguido experimentando las mismas emociones que al principio de la clase; es decir, mucha/os alumna/os tanto al inicio como al final han experimentado la emoción de la alegría. En cambio, otra/os han conseguido experimentar una emoción que causa bienestar diferente a la original; es decir, al inicio de la clase han experimentado la alegría y al final la energía.
 - ◆ Tras analizar los segundos, en los resultados podemos observar como en el 99% de las veces, tras la práctica de la actividad deportiva, la/os alumna/os han logrado experimentar una emoción positiva. Por ejemplo, si al inicio de la actividad deportiva han sentido tristeza o disgusto, tras ello han conseguido experimentar la alegría, la energía o la felicidad. El 1% restante hace referencia a aquella situación en la que un/a alumno/a, a pesar de haber realizado la AF, ha seguido experimentando la misma emoción que causa malestar, en este caso ha sido el disgusto.
- Al poder experimentar emociones positivas durante y tras la clase de Educación Física, la actitud de los alumnos ha sido positiva en la mayoría de los casos. A través de las observaciones directas y no participativas se ha observado lo

siguiente: cuando la/os alumna/os han tenido problemas, esta/os han tenido, lo que viene a llamar García (2016), una actitud práctica. Dicho de otro modo, con el fin de continuar con la clase, evitando vivencias o situaciones desagradables, han buscado soluciones a dicho problema de forma realista (Villafruela, 2013).

Por lo tanto, a través de estos resultados se puede concluir lo siguiente:

1) la AF ayuda a transformar nuestras emociones logrando así una mejora en la experiencia personal de cada persona. Dicho en otras palabras, se produce la mejora de las interacciones con el entorno y las personas (Annicchiarico, 2002), lo cual implica el aprendizaje en relación con los demás (Parlebás, 1993).

2) la AF genera el cambio de emociones que causan malestar a las que generan bienestar. Esto sucede porque, tal y como dicen López-Bonilla J.M., López-Bonilla L.M. y Serna (2015), el hecho de realizar ejercicio físico supone el incremento del ánimo de las personas, consiguiendo una salud completa debido a la mejora de los aspectos psicológicos (Tereza y Dosil, 2016).

6. Conclusiones

Este Trabajo de Fin de Grado no solo me ha aportado beneficios a nivel de conocimientos sino también a nivel personal; es decir, por un lado se ha podido obtener competencias específicas en torno a este tema, lo que me ayudará a concluir el Grado en Educación Primaria. Y, por otro lado, he desarrollado competencias en relación al desarrollo de trabajos académicos, como puede ser buscar y seleccionar la información adecuada al tema escogido, hacer uso de aspectos formales del idioma o elaborar unas referencias bibliográficas teniendo en cuenta las normas APA 7.

Echando la vista atrás, viendo los motivos por los cuales se inició el Trabajo de Fin de Grado en torno a este tema y habiendo leído y referenciado diferentes autores, he podido tomar conciencia sobre lo importante que es este tema para la salud integral de las personas. Con toda la información que se tiene hoy en día, se puede afirmar que para que un individuo tenga un bienestar completo es importante realizar AF moderada, ya que a través de esta las personas obtienen mejoras no solo en el aspecto físico sino

también en el social y psicológico. Además, en esto tiene una gran importancia la escuela, puesto que en este lugar todo el alumnado tiene las mismas oportunidades para aprender (Palomera, 2017), y en este caso, para poder realizar la AF necesaria.

A través de este trabajo y de las observaciones realizadas durante las prácticas en diferentes centros escolares, he podido observar la importancia y el trato que se le da en nuestro sistema educativo a la AF y a los beneficios que esta produce en las personas. Gracias a la búsqueda realizada, he podido llegar a la conclusión que es necesario un replanteamiento de la educación que se está transmitiendo en cuanto a este tema; es decir, a parte de tener en cuenta que la AF es necesaria para mantener la salud y el físico de las personas, nunca hay que olvidar los aspectos más íntimos de estas, como son las emociones, puesto que estos también son necesarios para conseguir una educación integral. Dicho cambio puede comenzar en diferentes niveles: a) nivel estatal, desarrollando una ley que dé a las emociones la importancia que estas por sí solas tienen o b) nivel académico, la cual hace referencia a la formación del profesorado.

En relación con esta última, en las universidades de educación de una forma u otra siempre está incluida la asignatura de psicología, la cual es importante para poder entender las formas de actuar de las personas. Sin embargo, aprender los contenidos de dicha asignatura no es suficiente para poder comprender las diferentes personalidades que nos podemos encontrar en el aula; es decir, hay que tener en cuenta otras consideraciones (Letamendía, 1989):

- 1) Un profesor debe saber adecuar la información al nivel de los alumnos con el objetivo de mejorar la comunicación, lo que ayudará al desarrollo de la personalidad de estos. Dicho en otras palabras, el profesor ha de tener conocimientos profundos sobre los mecanismos implicados en la percepción de las personas, ha de asimilar una actitud empática y ha de ser comprensivo, pero para ello debe trabajar todos estos aspectos en torno a su persona, para aplicarlo después a los demás.
- 2) Un profesor debe estimular el proceso de aprendizaje de los alumnos, pero para ello es necesario que conozca los intereses del alumnado, que sea crítico y que sepa el por qué realiza una actividad; es decir, que conozca el bienestar que produce en las personas la AF.

Todo esto es necesario para capacitar a los niños para que desarrollen lo mejor posible sus aspectos positivos, potenciando así su bienestar completo; es decir, el bienestar físico, social y psicológico (Giménez, 2011).

Además de todo ello, este trabajo nos ha ayudado para comprender la influencia que tiene la acción motriz en los aspectos emocionales de las personas. Las personas estamos formados por un cuerpo y una mente. Por lo tanto, la forma en la que pensemos y sintamos va a tener influencia en las actitudes que tengamos con nosotros mismos y con los demás. Por dicho motivo, las formas de relacionarse con los demás (actitudes) ayudan a reconocer las emociones que se están experimentando, siendo este el momento en el que un profesor de Educación Física tiene que darse cuenta si la AF propuesta es la adecuada para la armonía o bienestar del grupo o personas que lo conforman.

Todas la consideraciones anteriores me han ayudado a justificar cómo a través de la AF se pueden modificar las emociones y actitudes de los alumnos, y además me han ayudado a abrir un nuevo camino, centrado en concretar el tipo de actividades que producen mayor placer a nivel psicológico, con el fin de hacer uso de la AF como medio para mejorar la salud completa del futuro alumnado.

Por último, de cara a un futuro y con el objetivo de mejorar la educación, estaría bien realizar una propuesta educativa que fomente el trabajo de la Inteligencia Emocional a partir de las clases de Educación Física.

La Inteligencia Emocional es fundamental en el desarrollo de una persona, ya que a través de esta las personas desarrollan la capacidad de regulación, de aceptación y de reconocimiento de las emociones necesaria para adaptarse a la vida cotidiana. Pero para que se de dicho proceso, tal y como decía Goleman (1995), una persona debe tener auto-conciencia emocional, autorregulación, automotivación y empatía. Todo esto se puede lograr desarrollar a través del deporte; es decir, el deporte es una herramienta para trabajar las emociones, ya que cuando se realiza una AF, las personas deben conducir sus reacciones y comportarse de una manera exacta, la cual está orientada al juego o situación que se esté desarrollando en dicho momento (EFAD DEPORTES).

Con el fin de desarrollar diferentes juegos que ayuden a trabajar las emociones, un profesor de Educación Física ha de tener en cuenta dos aspectos: por un lado, la personalidad del alumno con el fin de que estos sientan el placer de actuar y, por otro lado, el principio de acción o conducta motriz, el cual hace referencia a que las personas se mueven en base a sus vivencias personales (respuestas afectivas, noción de riesgo, estrategias...). Por lo tanto, la acción motriz refleja la situación en la que se encuentra una persona (Lavega, 2011).

Además de ello, también es importante tener conocimiento sobre los dominios de la acción motriz; es decir, algunas características que comparten las actividades dentro de un mismo grupo (Lavega, 2011):

- 1) Las actividades individuales en un medio estable, las cuales son idóneas para trabajar la constancia, el autoesfuerzo y el sacrificio. En definitiva, el auto-conocimiento.
- 2) Las actividades de colaboración en un medio estable, las cuales son idóneas para trabajar la empatía, ya que se basan en tomar decisiones en grupo.
- 3) Las actividades de oposición en un medio estable, las cuales son válidas para trabajar la competitividad o la resolución de problemas.
- 4) Las actividades de cooperación-oposición en un medio estable, adecuadas para aprender a tomar decisiones e interpretar mensajes de los participantes.
- 5) Las actividades en un medio inestable, las cuales sirven para ver dificultades o imprevistos que se pueden encontrar en el camino.

Teniendo todo lo dicho anteriormente claro, un profesor podría desarrollar diferentes actividades con el fin de trabajar la inteligencia emocional tan necesaria para poder tener una salud integral. Ejemplos de actividades podrían ser los siguientes: juegos de lanzamientos (solitarios), de saltos (solitarios), de tomar la iniciativa (colaboración), de uno contra uno (oposición), de uno contra todos (oposición), de todos contra todos (oposición), de la pelota cazadora (cooperación-oposición), juegos de esconderse o juegos de orientación (medio inestable).

7. Referencias bibliográficas

- Anguera, M.T. (2003). *La observación*. En C. Moreno Rosset (Ed.), Evaluación psicológica. Concepto, proceso y aplicación en las áreas del desarrollo y de la inteligencia (pp. 271-308). Sanz y Torres.
- Annicchiarico, R.J. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *Revista Digital*, 51.
- Aznar, S. y Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Barbosa, S.H. y Urrea, A.M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-159.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxi.
- Bisquerra, R. (marzo 2014). *Viajar al universo de las emociones*. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Ponencia-Universo-de-emociones-texto-RB.pdf>
- Bisquerra, R. (2019). *¿Existen emociones positivas y negativas?*. RIEEB.
- Chicote, J. (2013). *Niveles de actividad física y comportamientos sedentarios en adolescentes entre 13 y 17 años de la ciudad de León*. (Tesis doctoral). Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación: Zaragoza.

Cossini, F.C., Robinstein, W. Y. y Politis, D.G. (2017). ¿Cuántas son las emociones básicas? Estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Anuario de investigaciones*, 24, 253-257.

Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad Física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes, la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2, 71-86.

Dosil, J. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2, 43-55.

EcuRed (s.f.). *Actitud*.
https://www.ecured.cu/Actitud#Caracterizaci.C3.B3n_desde_la_perspectiva_educativa

EFAD DEPORTES (2 de noviembre 2017). *La importancia de la inteligencia emocional en el deporte*. [La importancia de la inteligencia emocional en el deporte \(efadeporte.com\)](http://www.efadeporte.com)

Estrada, B., Ramsés, A., Martínez, M. y Itzel, C. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19, 103-118.

García, M^a. C. (2016). Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2, 17-22.

Giménez, M. (2011). Programa «Aulas felices» psicología positiva aplicada a la educación. *Pulso: revista de educación*, 34, 231-234.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.

- González, J.A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela Abierta*, 7, 73-95.
- González, J.A. (2013)- Educar para una vida activa desde la educación física: el ejercicio físico como hábito saludable. *Boletim SPEF*, 37, 131-136.
- Gutiérrez, M. y Doménech, P. (2006). Actitudes de los alumnos hacia la Educación Física y sus profesores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6, 212-229.
- Lavega, P. (12 de octubre 2011). *Dominios de acción motriz y afectividad*. [Dominios de acción motriz y afectividad \(unlp.edu.ar\)](http://unlp.edu.ar)
- Letamendia, R. (1989). La formación psicológica de los futuros profesores. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, 6, 605-614.
- López-Bonilla, J.M., López-Bonilla, L.M. Y Serra, C. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10, 275-284.
- Marcel, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 9, 50-59.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48, 185-206.

Mora, F. (2012). *¿Qué son las emociones?* En R. Bisquerra (1. ed), *¿Cómo educar las emociones?: La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. (pp. 21-23). FAROS.

Morena de Diago, B. (2013). Análisis de Investigación Cualitativa en el área de Biblioteconomía y Documentación (1981-2010). *Revista General de Información y Documentación*, 23, 43-64.

Morgan, W. P. (1985). Active beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-101.

Morilla, M. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. *Efdeportes*, 43.

Organización Mundial de la Salud (2010) *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud (26 de noviembre 2020). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortega, N.A., García, R., Guerra, Y. Y., Álvarez, A. y Hernández, N.N. (2010). Actitudes de los niños de 9 a 12 años de edad, ante problemas familiares. *Revista Científica Electrónica de Psicología UAEH*, 10, 55-69.

Palomera, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: un cambio con raíces profundas. *Papeles del Psicólogo*, 38, 66-71.

Parlebás, P. (12 de septiembre 1993). *Educación Física Moderna y ciencia de la acción motriz*. [Documento completo.pdf \(unlp.edu.ar\)](#)

Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *EFDeportes*, 193.

Ramírez, W., Vinacciam, S. y Suárez, G.R.(2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.

Ruiz, J. eta López-Huertas, M^a. J. (1999). *Técnicas cualitativas para la representación del conocimiento de usuarios en un sistema de información especializado*. En M^a. J. López-Huertas Pérez & J.C. Fernández Molina, *Actas del IV congreso ISKO-España EOCONSID 99* (pp. 435-441). Granada: Sociedad Internacional para la Organización del Conocimiento.

Sánchez, F. (2000). *La educación física orientada a la creación de hábitos saludables*. https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html

Sandín, B. (2003). Escala PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (PANASN). *Revista de Psicopatía y Psicología clínica*, 8, 173-182.

Tereza, A. y Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, 67-72.

Velázquez, S. (2013). *Unidad 3: Salud física y emocional*. <http://www.uaeh.edu.mx/virtual>

Villagruela, M. (23 de febrero 2013). *Actitudes positivas y negativas*. [Actitudes positivas y negativas – DeTalent](#)