

Análisis de género de clases de la autodeterminación del rendimiento y la motivación en clase de Educación Física

Gender analysis of motivation and performance self-assessment
in physical education class

Raquel Flores Bernal¹

Alexis Matheu Pérez^{1*}

Paola Juica Martínez¹

Enrique Aurelio Barrios Queipo²

Brian Mejías Zamora¹

¹ Universidad Bernardo O'Higgins, Centro de Investigación en Educación. Santiago de Chile, Chile.

² Universidad Internacional SEK, Vicerrectoría Académica. Quito, Ecuador.

*Correo electrónico: alexis.matheu@ubo.cl

RESUMEN

Introducción: En la actualidad los estudiantes no se motivan para realizar actividad física en la clase de Educación Física y esto se agrava en el género femenino, dado que tienen mayores índices de obesidad y desmotivación, es un tema contingente en la actualidad de la educación chilena que debe ser abordado.

Objetivo: Analizar los factores que inciden en la escasa motivación de estudiantes de género femenino de octavo grado básico en Educación Física.

Métodos: El diseño de investigación fue de carácter mixto, ya que estuvo basado en la combinación de metodologías y técnicas de recolección de información cuantitativas y cualitativas.

Resultados: Se realizaron análisis y evaluación de diagnóstico rendimiento mujeres y hombres de octavo grado básico en Educación Física. Análisis multivariados de las variables: práctica educativa, metodología y motivación de resultados validados que mostraron una tendencia en sus resultados.

Conclusiones: El análisis confirma que las alumnas de octavo básico no se motivan y tampoco participan de forma regular en la clase de Educación Física, porque las actividades no se vinculan a sus intereses e inquietudes propias de una adolescente. Además, presentan desgano en realizar actividades deportivas aludiendo a las exigencias del profesor y actividades que están orientadas hacia los intereses del sexo masculino en desmedro del sexo femenino.

Palabras clave: educación; género; motivación; calidad de vida.

ABSTRACT

Introduction: Current lack of motivation by students to actively engage in physical activity during physical education class is more marked among girls, given their higher obesity and disinterest indices. This urgent problem of Chilean education requires immediate analysis.

Objective: Analyze the teaching and methodological factors affecting the scant motivation of female 8th grade junior high school students for physical education classes, as well as their variability and dispersion.

Methods: A mixed research design was used based on a combination of quantitative and qualitative data collection methodologies and techniques.

Results: Diagnostic analysis and evaluation were conducted of the performance of 8th grade junior high school male and female students in physical education. Multivariate analysis was performed of the variables educational practice, methodology and motivation of validated results showing a trend in their values.

Conclusions: Analysis confirmed that female 8th grade students lack motivation and do not attend physical education class regularly, since those activities have little to do with the likes and interests of adolescents. The students stated that their reluctance to participate in sport activities is due to the demands of teachers and the activities themselves, geared as they are to the interests of the male sex at the expense of female students.

Key words: education; gender; motivation; quality of life.

Recibido: 16/1/2019

Aprobado: 17/3/2019

INTRODUCCIÓN

Los factores que determinan la motivación, participación e integración de estudiantes adolescentes en clases de Educación Física, parecen estar determinada, en gran parte, por las estrategias pedagógicas que utiliza el docente Educación Física, lo que indudablemente promueve y fomenta la práctica de actividad física de forma regular en sus estudiantes. Uno de los componentes importantes de la clase de Educación Física, es su capacidad para desarrollar conocimientos y actitudes positivas hacia la práctica físico-deportiva.⁽¹⁾

Por lo anterior, cuando se habla de hábitos de vida activa y saludable, se refiere a promover actividades físicas recreativas y/o deportivas y reconocer los efectos positivos que lleva una vida activa. De esta forma la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva, se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Es así como, la práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración, encuadrada dentro de los

modelos o estilos de vida saludables. En ese escenario, algunas investigaciones establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol. Siendo la actividad físico-deportiva un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social de escolares y adolescentes, promoviendo de esta forma una marcada influencia en los hábitos de actividad físico-deportiva durante la edad adulta. Esto cobra gran relevancia considerando que son numerosos los estudios que constatan los múltiples beneficios que tiene para la salud a nivel físico, social y psicológico la actividad física.⁽²⁾

En esta misma línea, *Tercedor* (2001) señala que la práctica correcta de actividad física está asociada a beneficios psicológicos, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, mientras que presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad. En la misma línea de ideas, *Sánchez Bañuelos* (1999) señala que los estudios realizados hasta el momento establecen una relación directa entre la práctica de ejercicio físico y las mejoras en los estados de ánimo y disminución de los niveles de ansiedad y estrés. Así mismo, parece que el ejercicio más adecuado es aquel que posee bajos niveles de intensidad y se realiza de forma sistemática, siendo los sectores más beneficiados aquellas personas de baja condición física, las mujeres y las personas de mayores. Desde esta perspectiva, la inactividad física en las sociedades desarrolladas está ocasionando severas repercusiones sobre el bienestar de la población y la salud pública. El sedentarismo se ha identificado como un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas, la obesidad, la diabetes tipo II o diversas enfermedades cardiovasculares.⁽³⁾

Por lo anterior, los problemas de salud derivados del sedentarismo ocupan un lugar preferente tanto en los países desarrollados como en aquellos que están en vías de desarrollo. Esto resulta especialmente preocupante cuando afecta a los sectores más jóvenes de la población, dado que niños y adolescentes se encuentran en una etapa fundamental para la adquisición de hábitos de vida activos y saludables.⁽⁴⁾ De esta forma, diversas investigaciones norteamericanas y europeas de corte sociológico han constatado un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia.⁽⁵⁾

Por esta razón, comprender las implicaciones que tiene la actividad física en el desarrollo físico, emocional, social y hasta cognitivo se ha convertido en un tema de vanguardia; esto debido a que, a pesar de que los beneficios de su práctica son ampliamente conocidos, hay muchos jóvenes y adultos que viven en el sedentarismo,⁽⁶⁾ lo que se traduce en fallas en la implementación de dicha práctica, puesto que está íntimamente relacionada con el nivel de motivación que sientan aquellas personas a las que va dirigida. En la actualidad los estudiantes no se motivan para realizar actividad física en la clase de educación física y esto se agrava en el género femenino, dado que ellas tienen mayores índices de obesidad y desmotivación, siendo este un tema contingente en la actualidad de la educación chilena que debe ser abordado.

Cabe agregar, que la práctica de conductas no saludables suele iniciarse en la adolescencia temprana (hasta los 14 años), se incrementa en la adolescencia media (hasta los 17 años) y alcanzan la cima en la adolescencia tardía (hasta los 20 años).⁽⁷⁾ Sin embargo, en lo referente a la práctica de ejercicio físico la situación es diferente, mientras la primera adolescencia se muestra más activa, sobre todo en los varones, es al final de esta etapa cuando comienza a producirse un abandono de la actividad física.

El objetivo del artículo es analizar los factores que inciden en la escasa motivación de estudiantes de género femenino de octavo grado básico en Educación Física.

MÉTODOS

En el diseño de investigación metodológicamente mixto se utilizó técnicas cuantitativas, con las que se comparó el rendimiento de las alumnas con alumnos en la clase de Educación Física. En la segunda etapa, se aplicó un cuestionario de motivación para explicar y predecir la práctica de actividad física de alumnas. Finalmente, la tercera etapa, se orientó a describir, analizar y evaluar el quehacer del profesorado en clases de Educación Física. El tipo de estudio de esta investigación fue descriptivo.

Población

Fueron estudiantes de octavo grado de Educación Básica, cuya edad osciló entre los 12 y 14 años, resultó importante destacar las características y relaciones que los adolescentes comenzaron a experimentar en su entorno. El período de la adolescencia se encontró caracterizado por profundos cambios biológicos y físicos,⁽⁷⁾ avance en el desarrollo cognitivo y un conjunto de expectativas sociales cambiantes, que influyeron notablemente en las decisiones conductuales que tomaron los jóvenes en relación con su salud, tanto a corto como a largo plazo.

Instrumentos y contexto

Para el estudio de la información recogida a través de la entrevista en profundidad, se utilizó el software de análisis cualitativo atlas- ti 6.2, programa que permitió construir categorías y códigos para su análisis. Para el análisis de la pauta de observación, se utilizó una lista de cotejo analizando las conductas que más se repetían durante la clase de Educación Física generando conclusiones, dado que es un proceso de seguimiento en el aula de clases.

Las siguientes dimensiones encontradas en la investigación buscaron estructurar y dar respuesta a las preguntas de investigación originadas de la misma. Estas dimensiones fueron fundamentales ya que proporcionaron la información necesaria para generar las respuestas que pretendía la investigación.

RESULTADOS

Producto del análisis de datos se emergieron cuatro dimensiones, las que se relacionaron con las motivaciones de las alumnas, para realizar actividad física en la clase de Educación Física.

La primera dimensión, fue estructura académica; su implicancia fue distribuir las funciones y roles de los que participan en el proceso de enseñanza aprendizaje de las alumnas, para generar las condiciones propicias para que estas puedan realizar la clase de Educación Física.

Las categorías que surgieron de esta dimensión:

- Rol del profesor: Se define en esta investigación, como la influencia que ejerce el docente en las alumnas, para que estas se motiven a realizar actividad física en la clase de Educación Física.
- Rol del colegio: Se define como las actividades que genera el colegio, para que las alumnas puedan realizar actividad física.
- Programación clase: Se refiere al número de horas que realizan clase de Educación Física las alumnas.

La tabla 1 muestra los datos analizados para indagar las causas de la baja motivación y participación de las estudiantes.

Tabla 1. Dimensiones: Motivaciones de las alumnas para realizar actividad física

Dimensión	Categorías	Ejemplo discursivo
Estructura académica	Rol del profesor	“[...] Si el profesor debe motivarnos porque somos muy perezosas. (S1- p8) “[...] Si es importante porque si él nos motiva, me muevo más o me dan más ganas de participar. (S2- p8) “[...] Si es importante que el profesor motive, pero también nosotras debemos motivarnos para mejorar nuestra figura y tener buen estado físico. (S4-P8)
	Rol colegio	“[...] No realiza, tiene talleres donde mezcla a los dos sexos, para los varones hay más. (S1- p9) “[...] No el colegio no realiza actividades para las mujeres, se preocupan más de los varones, ellos participan en hartas cosas y campeonatos. (S3- p9) “[...] No el colegio no realiza tanto para mujeres, los hombres tienen más actividades. (S4- p9)
	Programación de clase	“[...] Realizo dos veces actividad física. (S2- p2) “[...] Dos veces realizo actividad física. (S3- p2) “[...] Dos veces realizo actividad física. (S4- p2)

La estructura académica, fue clave para comprender el rol que posee la institución, el profesor y la programación curricular de las clases de Educación Física de alumnas de octavo básico.

Se percibió, en la opinión de las alumnas que el rol del profesor es importante y que su participación y dedicación durante la clase, es fundamental, para que ellas puedan mejorar su rendimiento académico. El docente debe ser un agente líder, constructor del saber profesional a partir de sus propios contextos de trabajo.⁽⁸⁾ El educador ha de adquirir no solamente competencias profesionales en su formación, sino que además competencias en ciudadanía y habilidades sociales para interactuar con otros, en diversos contextos socioculturales en permanente cambio.⁽⁹⁾

Por otro lado, la percepción de las alumnas respecto al acompañamiento con el sexo femenino en actividades físicas, señalaron que, no existen actividades que promuevan adhesión a la práctica de actividad física. Además, aseguraron que las actividades que se desarrollan en el establecimiento educacional, fueron solamente dirigidas al sexo masculino.

Por tanto, no se cumplió la labor de la escuela, según Freire "La Escuela es el medio adecuado para 'convivir', y 'compartir'". Con la aplicación de métodos y técnicas basadas en la acción y el descubrimiento, ofreciendo un ambiente facilitador que despierte en el niño y la niña su interés de participar en una amplia gama de áreas y actividades organizadas, para estimular: el desarrollo intelectual; el conocimiento específico y el crecimiento pleno.

La segunda dimensión, fue equidad de género: su implicancia es distribuir las mismas posibilidades de participación a ambos sexos en la clase de Educación Física.

Las categorías que emergieron de esta dimensión:

- Equidad de género en clases: se refiere si las clases de Educación Física están creadas para que las mujeres participen de la misma forma que los varones, es decir, si atienden sus necesidades al momento de hacer las actividades.
- Satisfacción clase: se refiere al agrado que manifiestan las alumnas al realizar la clase de Educación Física.

En relación al análisis que se realiza para detectar los factores que inciden en la motivación de las estudiantes en la clase, surgieron varias categorías (tabla 2).

En relación al resultado presentado, algunos autores,⁽¹⁰⁾ señalaron que hay diferencia entre sexo masculino y femenino en la Educación Física, ya sea por su participación y actuaciones respectivas, dado a las diferencias naturales y biofísicas de ambos sexos, teniendo en cuenta la desigualdad de oportunidades, de acceso y de resultados que puede limitar y oprimir a las niñas y a las jóvenes, en relación con sus experiencias de Educación Física en los centros educacionales.

Tabla 2. Factores que inciden en la motivación de las estudiantes en la clase de Educación física

Dimensión	Categorías	Ejemplo discursivo
Equidad de género	Género en clases	<p>“[...] A los hombres les gusta más o participan mucho más que las mujeres, pero es divertido trabajar, pero cuesta porque son competitivos, y logramos a veces lo que pide el profesor. (S1- 13)</p> <p>“[...] Es que los hombres son muy pesados, deberíamos tener clases aparte o actividades aparte, para que podamos participar más. (S4- p13)</p> <p>“[...] El profesor se preocupa que participen las mujeres, es riguroso y no permite que no participemos, si no sanciona. Pero los hombres participan más les gusta muchos más educación física.</p>
	Satisfacción de clases	<p>“[...] Más o menos, porque a veces uno no hace las cosas bien o no la puede hacer y desmotiva (S1- p4)</p> <p>“[...] Si me gusta, porque es una clase distinta y sirve para pasarlo bien. (S3- p4)</p> <p>“[...] No me gusta, los hombres no dejan trabajar en clases. (S4- p4)</p>

Respecto a los resultados de la investigación, según la percepción de las alumnas fue difícil realizar la clase de Educación Física con el sexo masculino, indicando que los alumnos hombres no permiten que participen libremente las estudiantes durante el desarrollo de la clase, al ser ellos, los que toman el liderazgo de la clase y tienen más adherencia a la práctica de actividad física en la clase de Educación Física.

Además, las alumnas sugirieron que las actividades de la clase de Educación Física, sean divididas por género o se realicen actividades que faciliten una mejor participación de estudiantes mujeres.

Las alumnas no se encuentran satisfechas con la clase Educación Física por distintos factores; gusto, motivación, participación de género masculino. Además, consideraron que es una clase distinta y sirve para divertirse.

La tercera dimensión fue actividades extra-programáticas; se refiere a la cantidad de veces que realiza actividad física, en actividades extra programáticas o fuera de las actividades curriculares que se imparten en la clase de Educación Física. También emerge, la motivación de las alumnas para realizar actividades físicas.

Las categorías que brotaron de esta dimensión:

- Cantidad de actividad física: se refiere a la cantidad de veces que realiza actividad física fuera de la clase de Educación Física.
- Motivación alumna: se refiere a la participación y agrado que manifiesta en la clase de Educación Física las alumnas.

En relación a las preguntas de investigación; si las alumnas realizan actividades físicas-extra programáticas, los resultados se presentan en la tabla 3.

Tabla 3. Actividades físicas y extraprogramáticas

Dimensión	Categorías	Ejemplo discursivo
Actividades extra-programáticas	Cantidad de Actividad física.	“[...] No realizo, es que hay muy pocos lugares para poder hacer deporte. (S1- p3) “[...] No realizo, no soy muy buena para los deportes, solamente realizo lo que hago en el colegio. (S2- p3) “[...] No realizo, no tengo muchos amigos por mi casa, además no me dejan salir a la calle. (S3- p3)
	Motivación alumna	“[...] No participo de toda la clase, me aburre, y me da flojera son muchas cosas las que pide el profesor. (S2- p7) “[...] Comúnmente superarme a mí misma y poder lograr las tareas asignadas del profesor. (S3- p6) “[...] A veces, es que me canso muy rápido y el profesor es muy exigente. “[...] Más o menos, no me gusta hacer muchos ejercicios. (S1- p5) “[...] No me gusta tanto, porque la verdad es que me da mucha flojera y las cosas que realizamos no son muy entretenidas. (S2- p1) “[...] No me motivo mucho, me canso muy rápido y a veces no es tan entretenido. (S2- p5) “[...] Cuando mis amigos me motivan y las clases son divertidas y jugamos. (S2- p6)

El clima motivacional, fue definido por Ames⁽¹¹⁾ como un conjunto de señales implícitas, y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. Para analizar la motivación, se requiere conocer que buscan en la organización y como creen poder obtenerlo (Laredo, 1988). Todo esfuerzo humano se realiza con la expectativa de un cierto éxito. Por lo tanto, toda interacción con los iguales, los adolescentes aplicarán normas sociales, modelos y relaciones que existen en el mundo adulto de su sociedad, como estándares de comportamiento. Estos estándares de comportamiento los interiorizan y los aplican como criterios de análisis de ellos mismos.⁽¹²⁾

La motivación posee distintos tipos: la motivación intrínseca, la motivación extrínseca y la amotivación. Desde la percepción de las alumnas se distingue distintos tipos de motivación para práctica de actividad física en la clase de educación física, prevaleciendo la amotivación, es decir, las alumnas no presentaron interés en realizar dicha actividad en la clase mencionada, argumentando: cansancio (condición física), disgusto, exigencia profesor. Otras alumnas mostraron motivación intrínseca con el fin de superarse a sí mismas y otras alumnas motivaciones extrínsecas; cuando fueron motivadas y alentadas por los compañeros de curso.

Por otro lado, las alumnas no realizaron actividad física fuera del establecimiento, es decir, solo realizaron en la clase de educación física, y no presentaron interés en realizar actividad física fuera del establecimiento argumentando; poco interés, cansancio y pocos lugares para poder realizar.

La cuarta dimensión fue expectativas de las alumnas, se refiere a los intereses que tienen las alumnas con la clase de Educación Física.

Las categorías que emergieron de esta dimensión:

- Necesidades e intereses alumnas; se refiere a la atención del profesor en crear clases que apuntan a desarrollar preferencias e intereses de las alumnas, para que ellas participen.
- Sugerencias alumnas; se refiere a las alternativas que presentan las alumnas para ser tomadas en cuenta en la elaboración de la clase de Educación Física.

En la tabla 4 se observa la relación a los resultados de la interrogante de investigación: ¿la clase de educación física, considera los intereses y necesidades de las estudiantes?

Tabla 4. Expectativas e intereses de alumnas con las clases de Educación física

Dimensión	Categorías	Ejemplo discursivo
Expectativas alumnos	Necesidades intereses alumnas	<p>“[...] No mucho, se preocupa de que participemos y nos estemos moviendo durante su clase si no nos reta. (S2- p14)</p> <p>“[...] El profesor no realiza muchas cosas para mujeres, los hombres se divierten más. (S3- p14)</p> <p>“[...] El profesor atiende todas las preguntas que le realiza y colabora con las alumnas, el problema es que mis compañeras no lo intentan y por eso el profesor no les da oportunidades o no les ayuda. (S3- p14)</p>
	Sugerencias alumnas	<p>“[...] Que los hombres dejen participar más, ellos quieren hacer todo y nosotras nos cuesta más y nos molestan cuando no los sale los ejercicios. (S4- p10)</p> <p>“[...] Es que las mujeres somos más flojas, y se podría cambiar realizando más bailes, ejercicios con música sería más entretenido (S4- p12)</p> <p>“[...] Es que a la mayoría de las niñas no les gusta hacer deporte, y se podría cambiar si el colegio hiciera actividades más para niñas.</p>

Los alumnos y alumnas son eje fundamental, dando vida y sentido a una comunidad educativa, ellos representarán el perfil del colegio bajo sus conductas, expectativas, y acciones durante su proceso de enseñanza aprendizaje.⁽¹³⁾ La dimensión expectativa del alumnado, reflejó en el sentir de las alumnas, ya sea por su interés, necesidades o sugerencias ante diversas problemáticas.

Cabe agregar que *Maslow*,⁽¹⁴⁾ identificó cinco niveles distintos de necesidades, dispuestos en una estructura piramidal, en las que las necesidades básicas se encuentran debajo, y las superiores o racionales arriba. (Fisiológicas, seguridad, sociales, estima, autorrealización). Para *Maslow*, estas categorías de relaciones se sitúan de forma jerárquica, de tal modo, que una de las necesidades sólo se activa después que el nivel inferior está satisfecho. Bajo esta consigna resulta primordial atender las inquietudes de las estudiantes, para que ellas participen y se motiven en la clase de educación física.

DISCUSIÓN

Según lo expuesto, en la categoría necesidades intereses de la alumna, se constata que el profesor no atiende las necesidades e intereses, privilegiando el sexo masculino por ser más participativo, y surgen propuestas de cambio de actividades, para que las alumnas tengan mayor participación y predominen sus intereses.

Las dimensiones encontradas logran generar relación con las preguntas de investigación.

- La primera dimensión estructura-académica, resuelve los aspectos institucionales, a nivel administrativo, y docencia que deben ser mejorados y plantea distintas alternativas de progreso a nivel estructural. Además, se esclarecen los roles que deben ocupar los distintos protagonistas que se relacionan con las alumnas, para generar mejores condiciones en la clase de Educación Física y permitan su participación de mejor manera.
- La segunda dimensión, equidad de género se relaciona con los factores que influyen en la baja participación de las mujeres en las actividades de la clase de Educación Física, dado, pretende igualar las oportunidades en la clase de Educación Física y no quedar al margen de esta, dado, a las características de los varones que buscan sobresalir por ego, capacidades físicas sobre salientes, dejando en un segundo plano a las alumnas.
- La tercera dimensión, actividades extra-programáticas se relaciona con los aspectos de la práctica educativa de Educación Física que son factibles de mejorar o cambiar para optimizar la motivación y participación de las estudiantes, es decir, generar actividades relacionadas con la actividad física solamente para las alumnas, para que ellas se sientan importantes, líderes, protagonistas y con alta motivación en las actividades deportivas.
- La cuarta dimensión, expectativas de alumnas; se relaciona con la baja motivación y participación en la clase de Educación Física, es decir, tomar en cuenta la opinión de las alumnas, para conocer su desmotivación y baja participación, para generar nuevas acciones que tengan relación a las sugerencias de las alumnas.

La motivación alude a los procesos responsables del deseo de un individuo de realizar un gran esfuerzo para lograr objetivos, condicionado por la capacidad del esfuerzo de satisfacer una necesidad,⁽¹⁵⁾ siendo este un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano, pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Murray, Roberts, 2001). Bajo

esta consigna se destaca que la motivación, es un pilar fundamental de la educación en Chile. Al tener un currículo educacional extenso con gran cantidad de asignaturas, se necesitan alumnos comprometidos y motivados en su quehacer académico, pero también se necesita estructuras y modelos educativos que persuadan al alumnado lograr aquellos objetivos.

En base a la discusión de resultados de la investigación, se puede concluir que las alumnas de octavo básico, no se motivan y tampoco participan de forma regular en la clase de educación física, porque las actividades propuestas en clase, no se vinculan a los intereses e inquietudes propios de una adolescente. Además, presentan desgano en realizar actividades deportivas aludiendo a las exigencias del profesor y actividades, que están orientadas hacia los intereses del sexo masculino en desmedro del sexo femenino.

Por lo anterior, las estudiantes de octavo grado de Educación Básica no tienen un buen desempeño en la clase de educación física, dado que su cometido durante la clase (momentos de la clase de educación física “inicio, desarrollo y cierre”) presentan desinterés, poca participación, poca resolución ante las problemáticas de la clase, además escasos cuestionamientos, preguntas y sugerencias al profesor durante el desarrollo de la actividad en clases.

En relación a los aspectos curriculares de la práctica de la Educación Física que son susceptible de mejorar, se hace necesario adecuar los contenidos de la asignatura, es decir, seleccionar los contenidos propicios para el contexto sociocultural en el cual están siendo implicados, por tanto, se requiere seleccionar contenidos para que alumnos y alumnas tengan la misma posibilidad de participación. Promover y propiciar equidad durante la clase de Educación Física, para generar participación masiva del sexo femenino. Para así de esta forma, los objetivos esperados de la clase logren ser alcanzados, privilegiando las actividades lúdicas y los deportes colectivos por sobre ejercicios dirigidos.

En este mismo orden y dirección, el clima motivacional que fomenta el profesorado de Educación Física en el aula es fundamental, dado que tiene una gran importancia para el desarrollo de los patrones de conductas que se establecen. Si fomentamos un clima orientado a la tarea, es más probable que los alumnos sientan mayor diversión, se esfuercen más. Asimismo, si promovemos un clima orientado al ego, existirá mayor ansiedad, menor diversión, etc. Sin embargo, es importante destacar que la educación física, se ha enfocado

en el último tiempo hacia el rendimiento, fomentando la competitividad entre los alumnos, premiando a los mejores, en desmedro de los que presentan menor rendimiento. Desde esta perspectiva, la formación metodológica y didáctica por parte de los profesores no siempre es la más adecuada, por lo que están, muy limitados a la hora de utilizar estrategias orientadas a mejorar el clima. A pesar de esto, los docentes planifican sus clases con la finalidad de mejorar la motivación de sus alumnos, esto implica, un mayor trabajo por parte del profesorado, replanteando su actual metodología, pero los beneficios que reporta a sus alumnos y alumnas son muy importantes.

Después de las consideraciones anteriores, se debe añadir que la actuación del profesorado en otras áreas de la educación, así como, sus comportamientos implícitos y todo lo que puede enseñar a través del currículum oculto, debe ir en consonancia con la promoción de un clima orientado a la tarea, pues de lo contrario, los esfuerzos no tienen los beneficios esperados. Además, los profesionales del área de Educación Física deben cambiar el enfoque, que en ocasiones se da a esta asignatura, con el propósito de mejorar el compromiso y la motivación de las alumnas, para desarrollar patrones de conducta adaptativos y extrapolables a otros ámbitos de la vida.

Los estereotipos de género tienen como consecuencia la desigualdad entre los sexos y se convierten en agentes de discriminación, impidiendo el pleno desarrollo de las potencialidades y las oportunidades de ser cada persona. Por tanto, las prácticas que pueden ser determinadas para una práctica más equitativa en clases,⁽¹⁶⁾ la selección de contenidos que sean atractivos para el alumnado es un criterio que puede favorecer o perjudicar la motivación. El profesor debe tener en cuenta al planificar las acciones de sus clases, los gustos y preferencias de las estudiantes, de manera que éstas sientan agrado por lo que realizan y no se vean contrariadas en este sentido.

Es recomendable intercambiar percepciones con las estudiantes constantemente sobre las formas en que se están llevando a cabo las clases y a partir de ello, tomar iniciativas que puedan ayudar a que logren una mayor satisfacción al realizar la Educación Física.

El profesorado debe planificar ejercicios que resulten asequibles para las alumnas, ya que de seleccionar aquellos que sólo puedan ser realizados por las más aventajadas, propiciará en el resto de las alumnas una pérdida de los deseos en realizarlos exitosamente. Para ello, es importante conocer las características de cada miembro del grupo, así como, sus

posibilidades de desempeño y en este sentido llevar a cabo un trabajo individualizado si es preciso.

En ese mismo sentido, es importante señalar que el colegio no tiene una estructura definida para generar talleres o actividades extraprogramáticas para las alumnas. Es necesario, que el colegio disponga de infraestructura y promueva actividades en que se involucre al sexo femenino, para generar mayor adhesión a la práctica de actividad física en el establecimiento y en la clase de Educación Física.

Por último, la comprensión por parte del profesor del proceso motivacional y su importancia en la Educación Física, constituye un conocimiento imprescindible para lograr una disposición favorable de los alumnos hacia las clases. El docente constantemente debe buscar alternativas que proporcionen en los alumnos placer interno por las ejecuciones que se realizan y los muevan a buscar cada día nuevas experiencias en las clases de Educación Física, preparándolos así para que el ejercicio físico se convierta en un hábito de vida sano y placentero.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Moreno Murcia JA, Sicilia A, Sáenz López P, González Cutre D, Almagro BJ, Conde C, et al. Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física/Motivational analysis comparing three contexts of physical activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2014 [acceso 20/6/2018];14(56):665-85.
Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista56/artanalisis523.htm>
2. Cantera MA, Devís J. Physical activity levels of secondary school Spanish adolescents. *European Journal of Physical Education*. 2000;5(1):28-44.
3. Sallis JF, Haskell L, Wood PD, Fortmann SP, Rogers T, Blair SN, et al. Physical activity assessment methodology in the Stanford five-city project. *Am. J. Epidemiol.* 1985;121:91-106.

4. Cavill N, Biddle SJ, Sallis JF. Health-Enhancing Physical Activity for Young People: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric Exercise Science*. 2001 [acceso 20/6/2018];13:12-25. Disponible en: <https://doi.org/10.1123/pes.13.1.12>
5. Casimiro AJ, Águila C, Artés EM. La aplicación de cuestionarios en la investigación sobre estilos de vida relacionados con la salud. *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*. Universidad de Huelva; 1999.
6. Corbin CB. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2002;21(2):128-44.
7. Álvarez O. Procrastinación general y académica en una muestra estudiantes de secundaria de Lima. Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega. 2010;13:159-77.
8. Zeichner KG, Gore YJ. Teacher Socialization. In: *Handbook of Research on Teacher Education*. New York: MacMillan; 1990. p. 329-48.
9. Ruay R. El rol de docente en el contexto actual. Universidad de Talca. *Revista Electrónica de Desarrollo de Competencias (REDEC)*. 2010 [acceso 01/6/2018];2(6):12-25. Disponible en: <http://dta.otalca.cl/ojs/index.php/fcompeten%20cias/article/viewFile/82/76>
10. Scraton SH. *Educación física de las niñas, un enfoque feminista*. Madrid, España: Editorial Morata; 2000.
11. Ames C. Classrooms: Goals, structure, and student motivation. EEUU: *Journal of Educational Psychology*; 1992.
12. Kouzulin A. Psychological tools and mediated learning. In: *Vygotsky's educational theory in cultural context*. Reino Unido, Cambridge: Cambridge University Press; 2003. p. 15-38.

13. Cabero J. Nuevas Tecnologías aplicadas a la Educación. Madrid: McGraw-Hill; 2007.
14. Maslow A. Motivación y personalidad. España; Sagitario; 1954.
15. Robbins S. Organizational behavior. New Jersey: Prentice-Hall; 2005.
16. Sáenz López P, Giménez F. Decálogo del profesor de educación física. Formación del profesorado en educación física. Dialnet: Universidad de Huelva; 1998. p. 143-50.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.