

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACION
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FISICA**

**CONOCIMIENTO DE LOS RESULTADOS DE UN TEST DE APTITUD
FISICA Y SU INFLUENCIA EN LA ATRACCION HACIA LA PRACTICA
DE EJERCICIOS FISICOS**

**Autor: Aura R. Villarreal M.
Tutor: Mcs. Bernhard Hoeger**

Mérida, Octubre de 1996

C.C. Reconocimiento

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
MENCIÓN: TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

www.bdigital.ula.ve

**CONOCIMIENTO DE LOS RESULTADOS DE UN TEST DE APTITUD
FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA ATRACCIÓN HACIA LA PRÁCTICA
DE EJERCICIOS FÍSICOS**

Trabajo de Grado para optar al título de
Especialista en Educación Física Mención Teoría y Metodología
del Entrenamiento Deportivo

Autor: Aura R. Villarreal M.

Mérida, Octubre de 1996

C.C. Reconocimiento

DEDICATORIA

A Dios por darme la vida y todo lo que en ella he logrado
A mi Madre ejemplo fiel de constancia y bondad

www.bdigital.ula.ve

AGRADECIMIENTO

A Bernhard Hoeger, mi tutor por guiarme en la realización y culminación de este estudio.

A Gustavo Velasco por su ayuda incondicional en el aspecto estadístico.

A Gerardo Quintero por su asesoría en la presentación del trabajo.

A Luz y Elizabeth por su apoyo en la culminación del Trabajo

TABLA DE CONTENIDO

Lista de Tablas, Cuadros y Gráficos	vii
Resumen	x

CAPITULO

I EL PROBLEMA.....	1
Planteamiento del Problema.....	1
Propósito del Estudio.....	4
Delimitación del Problema.....	5
Objetivos del Estudio.....	5
Importancia del Estudio.....	6
II MARCO TEORICO	8
Antecedentes de Estudios de Atracción	8
Educación Física - Fundamentación - Finalidad	14
Aptitud Física	17

Ejercicio Físico - Aptitud Física	23
Los Tests como Medios de Control y Medición de la Aptitud Física ..	28
Importancia del Dominio Afectivo para el Desarrollo de los Objetivos de Aptitud Física.....	35
Hipótesis	36
Variables	36
III METODOLOGIA	38
Naturaleza del Estudio	38
Sujetos	38
Procedimiento	39
Instrumentos utilizados	42
Confiabilidad y Validez De la Escla Meridefia	46
IV ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS	47
Nivel de Aptitud Física.....	48
Nivel de Atracción	49
Resultados del Nivel de Aptitud Física en el Pre y Postest por Grupo	51
Comparación de los Resultados del Nivel de Aptitud Física obtenidos en el Pre y Postest entre los Grupos	53
Resultados del Nivel de Atracción en el Pre y Postest por Grupos ...	55

Comparación de los Resultados del nivel de Aptitud física y de atracción por grupo	53
Relación entre el nivel de Atracción y Nivel de Aptitud Física por Grupos y Sexo.....	60
V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	67
ANEXOS	71

www.bdigital.ula.ve

LISTA DE TABLAS, CUADROS Y GRAFICOS

TABLAS

1	Confiabilidad y Validez de la Escala Merideña.....	46
2	Características Antropométricas de la Muestra.....	72

CUADROS

1	Nivel de Aptitud Física de todo el Grupo.....	49
2	Nivel de Atracción de todo el Grupo.....	50
3	Nivel de Aptitud Física (TAF1 y TAF2) del Grupo Control.....	52
4	Nivel de Aptitud Física (TAF1 y TAF2) del Grupo Experimental.....	53
5	Promedios del nivel de Aptitud Física entre los tests para ambos Grupos...54	
6	Promedios del nivel de Atracción en ambas Escalas del Grupo Control.....	55
7	Promedios nivel de Atracción en la EM1 y EM2 del grupo Experimental.....	56
8	Promedios del nivel de Atracción (EM1 y EM2) en ambos Grupos.....	57
9	Promedios del nivel de Aptitud por Sexo.....	58
10	Promedios del nivel de Atracción por Sexo.....	59
11	Relación entre Atracción y Aptitud Física por grupo.....	61
12	Relación entre Atracción y Aptitud Física por Sexo.....	62

GRAFICOS

1 Nivel de Significación para una Distribución Muestral..... 51

www.bdigital.ula.ve

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACION
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACION FISICA

CONOCIMIENTOS DE LOS RESULTADOS DE UN TEST DE APTITUD FISICA Y SU INFLUENCIA EN LA ATRACCION HACIA LA PRACTICA DE EJERCICIOS FISICOS.

Autor: Aura R. Villarreal M.
Tutor: Mcs. Bernhard Hoeger
Año: 1996

Resumen

El propósito de esta investigación consistió en determinar la influencia de los resultados de un test de aptitud física sobre la atracción hacia la práctica de ejercicios físicos. De acuerdo a los objetivos planteados es un estudio de campo cuasi-experimental. Los sujetos fueron 71 estudiantes de noveno grado de la E. B. "Tulio Febres Cordero" del Estado Mérida, los cuales se dividieron al azar en dos grupos control y experimental (GC y GE). Los instrumentos utilizados fueron: la Escala Merideña (EM) diseñada y aplicada previo estudio piloto para medir nivel de atracción y un test de Aptitud Física (TAF) establecido por el Ministerio de Educación para la tercera etapa de la Escuela Básica; ambos tests fueron aplicados en dos fases (inicio y final del tercer lapso del año escolar 95-96), al GC no se le dió a conocer los resultados del pretest mientras que al GE sí. Los resultados de ambos tests se analizaron estadísticamente mediante la *t* de student y el coeficiente de correlación de Pearson. Se encontró que: a) los alumnos que no conocieron el nivel de aptitud física no mejoraron su aptitud física ni su atracción en el postest, mientras que los que sí conocieron su nivel mejoraron ambos resultados; b) hay una correlación alta positiva entre el nivel de aptitud física y la atracción hacia la práctica de ejercicios físicos. Los resultados obtenidos confirman que los tests físicos son medios fundamentales para motivar al estudiante hacia la práctica de ejercicios físicos, permitiéndole a éste realizar conscientemente los ejercicios dentro y fuera de la clase de educación física mejorando su rendimiento físico, sus calificaciones y por ende su salud física, social y mental.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

En la actualidad los objetivos de los programas de educación física y deportes del Ministerio de Educación, han sido adecuados para ofrecer al docente una vía para la actualización de su labor y un instrumento nuevo de orientación metodológica que facilite a los alumnos un acceso directo a fuentes de información relacionadas con su proceso. A pesar de la actualización de los programas, se ha observado generalmente que los alumnos de la III etapa demuestran menos interés hacia la práctica de ejercicios físicos en forma continua. Investigaciones en el área deportiva (Ozzolin, 1980), han demostrado que la práctica regular y sistemática de ejercicios físicos permite desarrollar y mantener la aptitud física, manifestándose ésta en el rendimiento físico ante cualquier situación, bien sea deportiva ó de la vida diaria. Un individuo apto físicamente podrá disfrutar de salud física, mental y social. En base a éste señalamiento surgió la siguiente interrogante ¿ a qué se deberá esta falta de interés?.

Esa falta de interés, se observa más acentuada en los estudiantes de noveno grado, lo cual posiblemente se deba a una serie de factores entre los cuales se pueden señalar los siguientes: reajuste de las estructuras y funciones del organismo relacionado con la maduración sexual, falta de motivación por parte del docente, horario de clase, los grupos son muy grandes, la poca continuidad, la infraestructura física, limitaciones socioeconómicas y de alimentación, problemas de salud, el número de horas de clase destinadas para la educación física. De acuerdo a lo establecido en los programas de la Escuela Básica, los alumnos de la III etapa sólo tienen dos horas de clase para la educación física a la semana; lo cual contradice uno de los principios del entrenamiento físico (Welneck, 1988) específicamente el referido a la continuidad, estableciendo éste, que el ejercicio físico debe ser realizado en forma continua sin interrupción prolongada para que produzca efectos positivos en el mejoramiento de la aptitud física (cualidades físicas: fuerza, flexibilidad, resistencia aeróbica, potencia anaeróbica, entre otros.

Por lo tanto, la falta de continuidad y sistematización dificulta que la mayoría de los estudiantes logre con éxito los objetivos planteados para cada nivel de la educación básica; aunque constantemente se incentiven para la práctica de ejercicios físicos dentro y fuera del horario de clase.

Otro de los principios del entrenamiento físico señala que la aplicación de los ejercicios físicos debe ser individualizada, (Ozzolin, 1983) y para cumplir con éste principio se hace necesario conocer las condiciones físicas y limitaciones de los estudiantes. Lo cual sólo se logra manteniendo un control permanente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo comprobar el grado y nivel de desarrollo físico que los alumnos van alcanzando durante este, y al mismo tiempo permite regular el desarrollo de dicho proceso haciendolo más eficiente, mediante la introducción de medidas pedagógico-metodológicas derivadas de las muestras de resultados que se van obteniendo; estos controles se pueden realizar mediante la aplicación de tests ó ejercicios de control, los cuales aportan información con bases científicas sobre una serie de parámetros fisiológicos que facilitan la aplicación de actividades físicas específicas, de acuerdo a las necesidades de cada estudiante (Weineck 1988); lo cual evita la inadecuada aplicación de los objetivos y las improvisaciones que limitan al estudiante a lograr el desarrollo de sus cualidades físicas y, por ende de su rendimiento físico que a su vez se manifiesta en sus calificaciones.

Por lo antes expuesto, se considera necesario investigar si los estudiantes al conocer los resultados sobre el nivel de sus condiciones físicas, basadas en los tests de aptitud física aplicados, se sienten más atraídos

hacia la práctica de ejercicios físicos ó actividades deportivas con mayor regularidad y constancia.

De acuerdo al planteamiento presentado, se aspira realizar un estudio aplicado a los estudiantes de ambos sexos de dos secciones del noveno grado de la Escuela Básica "Tulio Febres Cordero" del Estado Mérida; elegidas al azar, tomando en consideración las siguientes interrogantes: ¿influirán los resultados obtenidos de la aplicación de test de aptitud física en el nivel de atracción de los estudiantes hacia la práctica de ejercicios físicos ?, ¿Cuál será el nivel de atracción de los estudiantes hacia la práctica de ejercicios físicos antes y después de conocer el nivel de sus condiciones físicas?,

Propósito del Estudio

El propósito del estudio, fue demostrar si la aplicación de un test de aptitud física influía en la atracción de los estudiantes de ambos sexos de noveno grado de la escuela básica "Tulio Febres Cordero" hacia la práctica de ejercicios físicos, cuando éstos conocían los resultados del nivel de sus condiciones físicas.

Delimitación del Problema

El estudio fue aplicado a estudiantes de ambos sexos, de dos secciones de noveno grado de la Escuela Básica "Tulio Febres Cordero" del Estado Mérida. Se aplicó en este nivel por haberse observado que generalmente demuestran menos interés hacia la práctica de ejercicios, lo cual afecta el rendimiento físico, principalmente en los objetivos del programa relacionados con la aptitud física: resistencia aeróbica, potencia aeróbica, fuerza muscular y flexibilidad.

Los tests que se utilizaron en el estudio fueron: una Escala con formato tipo Likert para medir nivel de atracción hacia la práctica de ejercicios físicos, (diseñado y aplicado autora previo estudio piloto, 1995), y un test físico (test de aptitud física establecido por el Ministerio de Educación para la escuela básica, 1987) para medir el nivel de aptitud física, los cuales fueron aplicados al inicio y al final del tercer lapso.

OBJETIVOS

Objetivos Generales

1. Determinar el nivel de Aptitud Física y de Atracción hacia la práctica de ejercicios físicos de los estudiantes de ambos sexos de dos secciones del noveno grado de la Escuela Básica "Tulio Febres Cordero".

2. Determinar si los estudiantes del grupo control, mejoraron su aptitud física y aumentaron su atracción en el postest.
3. Determinar si los estudiantes del grupo experimental, mejoraron su aptitud física y aumentaron su atracción en el postest.
4. Determinar la relación entre la atracción hacia la práctica de ejercicios físicos y la aptitud física de los estudiantes de ambos grupos.
5. Comparar la atracción hacia la práctica de ejercicios físicos entre los grupos.
6. Comparar el nivel de aptitud física entre los Grupos.
7. Comparar la Aptitud Física y la Atracción entre las Hembras y los Varones.

www.bdigital.ula.ve

Importancia del Estudio

La importancia de este estudio está dada por varias razones:

- Se podrá contar con material de apoyo tanto para los docentes del área de educación física como para los estudiantes, que contribuya de manera efectiva en el mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Servirá de incentivo a los Educadores físicos, para controlar continuamente el rendimiento físico, mediante la aplicación de los tests físicos que arrojen información real sobre las condiciones y limitaciones de los estudiantes, facilitando la planificación y la utilización de estrategias metodológicas que se adapten a las necesidades del estudiante, de manera que la enseñanza

de la educación física y los deportes sea más efectiva, tanto para el rendimiento físico del estudiante como para el mejoramiento de su salud física, mental y social.

- Permitirá comprender que la calidad de la educación física se logra mejorar fundamentándose sobre la base de estudios de investigación en el área de la fisiología del ejercicio y la biomecánica.
- Permitirá comprender que es fundamental conocer las metas afectivas del alumno para planificar actividades físicas de su agrado que mejoren la aptitud física y por ende la salud física y mental del individuo.
- Suministrará conocimientos científicos que permitan comprender que el trabajo del docente no puede limitarse sólo a la formación físico-deportiva, sino que debe contribuir a la formación de actitudes positivas hacia la práctica del ejercicio físico como actividad fundamental de todo individuo para el mejoramiento de su salud física y mental.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Después de haber realizado una revisión bibliográfica sobre las diversas investigaciones publicadas en relación con la atracción, se encontraron con numerosos estudios sobre esta variable con diferentes enfoques.

Cabe destacar que la atracción se deriva de una actitud positiva o negativa hacia alguien o algo; en este sentido diversas investigaciones indican que el rendimiento académico depende de muchos factores, de los cuales en el estudio se va a tratar específicamente la actitud hacia los estudios, en donde Soto (1972) citado por Vasquez (1986), define la actitud hacia el estudio como la disposición favorable o desfavorable del sujeto frente a situaciones de estudio. Cuando se refieren a esa disposición hacia el estudio señalan que no se puede dejar de relacionarla con las motivaciones sociales a las cuales MC.Clelland (1967) citado por Marquez y Zanchez (1992), le concede particular atención, específicamente a la necesidad que tiene una persona de actuar en términos de logro.

En lo que se refiere a la necesidad de logro, Higuera y Salom (1985), demostraron que los sujetos de alto logro valoran más los estudios: asisten regularmente a clase, prestan mayor atención a ellas y dedican mayor tiempo al estudio; por lo tanto se podría esperar que tuvieran una actitud favorable hacia la educación en general y hacia los estudios en particular.

Vasquez (1986), investigó la necesidad de logro, hábitos y actitudes hacia el estudio y rendimiento académico en estudiantes de educación superior, los resultados obtenidos confirmaron que los sujetos con alta necesidad de logro tienen actitudes hacia el estudio más favorables que los sujetos con baja necesidad de logro.

D'Anello y Salom (1987a), a nivel de educación primaria, estudiaron un patrón de comportamiento en alumnos con alta necesidad de logro, obteniendo éstos mayor rendimiento académico y siendo más persistentes en la ejecución de la tarea, en relación con los niños de baja necesidad de logro. Otra de las características que ayudan a explicar la ejecución de un sujeto, con necesidades de logro alta, son sus hábitos y actitudes hacia el estudio. En cuanto a ésta afirmación, Mihel (1974) citado por Vasquez (1986), asegura que el crear hábitos de estudio regulares es esencial para el éxito académico, y ello requiere de práctica y autodisciplina que conducirán a resultados positivos, al obtener mejores calificaciones y adquirir óptimos hábitos de trabajo para situaciones futuras.

positivos, al obtener mejores calificaciones y adquirir óptimos hábitos de trabajo para situaciones futuras.

Ahora bien, en referencia con la variable estudiada en la investigación, Pérez (1987), define la atracción hacia la asignatura como una forma de motivación intrínseca, y es considerada como un patrón de pensamientos y sentimientos que llevan al estudiante a conducirse de manera efectiva en el aprendizaje de la asignatura. Un estudiante con una alta atracción se caracteriza por una conducta de acercamiento, de búsqueda de mayor información con respecto al contenido de la asignatura y por una mayor inversión de tiempo y esfuerzo al estudio. Varios estudios, Pérez (1988), Hernández y Pérez (1988), Pérez de R. y Pérez de M. (1990), Guarino (1990), evidenciaron relación entre la atracción y las calificaciones, habiéndose reportado que cuanto mayor es la intensidad de la atracción, mayores son las calificaciones obtenidas por el estudiante.

Sendiz (1987) citada por Pérez (1988), afirma que el agrado por determinada asignatura es considerada como una motivación específica que energiza, conduce y mantiene cierta actitud académica traducida en mayor inversión de tiempo y esfuerzo al estudio.

Pérez (ibíd), Hernández y Pérez de M. (1988), establecen que consistentemente los estudiantes con alta atracción hacia la asignatura

estudio y, en consecuencia podría esperarse que los estudiantes que se sienten atraídos por la asignatura, que valoran más el estudio logran un mayor rendimiento académico.

Pérez (1988), afirma que los estudiantes muy interesados por una asignatura crean un ambiente más favorable para el aprendizaje, lo que se refleja en su actitud académica y en su rendimiento. Estudios previos han demostrado la relación entre la atracción y el rendimiento, y han evidenciado que entre estudiantes que presentan alta y baja atracción hay diferencias marcadas en cuanto al establecimiento de metas, disposición, actitud hacia el estudio de la asignatura y el empleo de estrategias de estudio.

Hernández y Pérez de M. (Ibid), reportaron que sujetos de alta atracción hacia una asignatura, obtuvieron al final del curso mayores calificaciones que los sujetos de atracción baja. Por otra parte Pérez de R. y Pérez de M (1990) encontraron que los sujetos de alta atracción no sólo obtienen mayores calificaciones que los sujetos de baja atracción, sino que además se perciben en cuanto al control que puedan tener sobre su aprendizaje, la cantidad de aprendizaje que puedan lograr, la libertad para la realización de sus tareas académicas. La atracción es una variable motivacional relacionada con el rendimiento académico, que puede verse afectada por estímulos recibidos, modificando de alguna manera la actuación académica. En este sentido el profesor es un factor muy importante para

lograr cambios positivos que aumenten la atracción hacia la asignatura, influyendo así en la actuación académica. Si el profesor aplica una evaluación semanal como estrategia de control externo, ésta puede contribuir a aumentar el rendimiento académico de los alumnos de atracción baja, ya que éstos se verían forzados a mantenerse informados respecto a la asignatura, aumentaría su necesidad de competencia y se esmerarían por rendir más. Al mismo tiempo se esperaría que los sujetos de atracción baja incrementarían su atracción hacia la asignatura.

Igualmente, Salom de B. (1989) citada por Delgado (1989) afirman que el agrado por determinada asignatura, considerado como una motivación específica, energiza la conducta del sujeto y la dirige hacia el desarrollo de las actividades requeridas por la misma.

Pérez de M. (1990) señala que, el profesor con sus métodos de enseñanza, puede generar en los estudiantes el deseo de estudiar y aprender la asignatura que imparte, con lo que se lograría un mayor rendimiento en los estudiantes.

En cuanto a otra variable estudiada, Agudelo y Scrocchi (1990), realizaron otro estudio cuyo propósito fue el de explorar el efecto de las evaluaciones semanales, aplicadas como estrategias de control, sobre la atracción hacia la asignatura y el rendimiento académico. Los resultados mostraron que después de varias evaluaciones, los sujetos de baja atracción,

aumentan la atracción hacia la asignatura y al mismo tiempo incrementa sus calificaciones; reforzando una de las aspiraciones de este estudio, en lo que se refiere a la aplicación de tests de aptitud física como medio de control que mantenga al estudiante informado sobre el nivel de su aptitud física y que aumente la atracción hacia la práctica de ejercicios físicos para el mejoramiento de su condición física, su salud física y mental, y como consecuencia su rendimiento físico y sus calificaciones.

El enfoque de éste estudio está relacionado con las variables antes señaladas, sin embargo en la revisión bibliográfica no se encontraron trabajos que relacionen directamente estas variables; sólo se encontró que Reyes (1992), realizó un estudio en el cual determinó la intensidad de atracción hacia la asignatura en estudiantes que reciben clases de educación física en base a dos modalidades: una sola disciplina deportiva durante todo el año escolar y varias disciplinas; al mismo tiempo examinó que relación existía entre la atracción hacia la educación física y el rendimiento físico en ambos casos; para determinar el rendimiento físico aplicó un test de aptitud física, el cual va a ser aplicado en el presente estudio, los resultados del estudio le permitieron demostrar que: los varones presentan mayor atracción hacia la educación física que las hembras, los estudiantes que trabajaban con una sola disciplina se sentían más atraídos hacia la asignatura que los que trabajaban con

varias, la atracción hacia la asignatura influye positivamente sobre el rendimiento físico de los estudiantes.

Se consideró necesario abordar algunas definiciones relacionadas con las variables del estudio.

Educación Física - Fundamentación - Finalidad

Antes de comenzar a abordar lo referente a la educación física, es importante considerar algunas generalidades sobre su fundamentación:

En la constitución nacional, (1961) se encuentra fundamentada la educación física en los artículos 76 y 78, en lo referente a los derechos a la protección de la salud y a la educación. En el artículo 80 establece:

“La educación tendrá como finalidad el pleno desarrollo de la personalidad, la formación de ciudadanos aptos para la vida y para el ejercicio de la democracia, el fomento de la cultura y el desarrollo del espíritu de solidaridad humana. El estado orientará y organizará el sistema educativo para lograr el cumplimiento de los fines aquí señalados”. (p. 19).

Igualmente, en la ley orgánica de la educación, (1980) en el artículo 12 establece:

“Se declaran obligatorios la educación física y el deporte en todos los niveles y modalidades del sistema educativo. El ejecutivo nacional promoverá su difusión y práctica en todas las comunidades de la nación y establecerá las peculiaridades y excepciones relativas a los sujetos de la educación especial y de adultos”.(p. 4).

Esta obligatoriedad la establece también la ley del deporte (1982), en su artículo 6 donde señala: "Se declara obligatoria la práctica del deporte en todos los niveles y modalidades del sistema educativo venezolano...". Además en ésta misma ley, en su artículo 2, declara: "De utilidad pública el fomento, la promoción y la práctica del deporte...". En su artículo 3, se expresa: "El derecho a practicar la actividad deportiva de su preferencia...". Y en su artículo 1 declara:

"La presente ley establece los principios rectores del deporte como actividad esencial del proceso educativo y consagra que su práctica se orientará al logro de la formación integral de los individuos, del bienestar de la población y de la solidaridad de la naciones". (p. 3).

De ésta fundamentación legal que tiene la educación física, como es su obligatoriedad en todos los niveles y modalidades del sistema educativo y, la orientación al logro de la formación integral de los individuos, surge una interrogante ¿porqué los adolescentes generalmente no disfrutan plenamente de los beneficios que aporta la educación física?

La educación física incluye varias subáreas contenidas en el programa establecido por el Ministerio de Educación para la Escuela Básica (1987), las cuales son: aptitud física, deportes y recreación; el desarrollo de éstas subáreas tiene como objetivo fundamental cumplir con una de las finalidades

de la asignatura, que consiste en la formación integral del individuo lo cual no se logra si no se desarrollan dichas áreas.

Ahora bien, conociendo la fundamentación legal de la educación física, se presenta a continuación varias definiciones sobre la educación física dadas por algunos autores:

"La parte de la educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los medios naturales: aire, sol, agua, entre otros, como medios específicos. La acción física se considera un medio educativo privilegiado, porque compromete al ser en su totalidad. El carácter de unicidad de la educación por medio de las actividades físicas es universalmente reconocido". Manifiesto Mundial de la Educación Física (1971).

www.bdigital.ula.ve

Se puede observar como se manifiesta la utilización de las actividades físicas en forma sistemática, lo que garantiza la efectividad de la educación física como medio que le permite al individuo obtener beneficios, manteniéndose en relación con el medio ambiente.

"Proceso de cambios mediante el cual se debe lograr el desarrollo armónico, proporcional y adecuado de las valencias psico-físicas del alumno, contribuyendo así al mejoramiento y mantenimiento de su salud, logrando un mejor ajuste dentro de la cual se desenvuelve al propio tiempo que forma conciencia sobre la mejor utilización y aprovechamiento del tiempo libre". Machado (1981), p. 262.

De acuerdo a la definición anterior, se puede observar como la educación física incluye tantos beneficios, en cuanto a la salud como tal, a la parte psíquica y física, a su vez que busca crear conciencia en el individuo para que aproveche mejor el tiempo libre en actividades productivas que lo alejen del ocio y de los vicios.

“Conjunto de medios de enseñanza que tienen por objeto el desarrollo físico-mental, y la educación sistemática de los movimientos del cuerpo humano, normas de salud y ética, que ayuda a buscar el camino de la personalidad, acercándolo a la integridad social”. Ruiz (1987), p. 8.

El autor incluye el término sistemático, que en la práctica de ejercicios físicos éste no puede estar desligado, ya que para lograr el desarrollo integral del individuo el ejercicio físico debe ser realizado en forma continua y sistemática, para lograr cambios en los diferentes sistemas (cardiovascular y respiratorio) y que una vez que se interrumpe el trabajo lo que se había logrado se pierde. Weineck Jürgen (1988).

Aptitud Física

Como ésta es otra de las variables que se van a considerar en el estudio, es necesario definirla, a continuación se presentan varias definiciones de algunos autores:

“Capacidad del organismo humano para realizar diferentes actividades físicas en forma eficiente, sin fatiga excesiva y con una rápida recuperación. Es el resultado del funcionamiento óptimo de los diferentes órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano también conocida como condición física”. Programa de estudio de la III etapa de la Escuela Básica. (1987).

Aristóteles, citado por Reyes (1992), señala que:

“El cuerpo es el templo del alma, y para adquirir la armonía del cuerpo, la mente y el espíritu, el cuerpo debe estar físicamente apto ; por lo tanto el alumno está físicamente apto cuando todos sus sistemas corporales funcionan eficientemente. Tiene la fuerza suficiente para dedicarse a actividades físicas intensas, puede ejecutar sus tareas diarias de manera eficaz y alegre, se recobra con rapidéz de la fatiga, tiene reserva de fuerza, energía y forma para las emergencias. La aptitud física está determinada: por los alimentos que se ingieren, el descanso que toma el cuerpo, las actividades físicas a que se dedica y las demás prácticas higiénicas que sigue el alumno.

Según Morehouse, (1980) “Es la calidad de todo el cuerpo en términos de su estado de adaptación a la actividad física, la persona físicamente apta no es demasiado obesa, posee un esqueleto sólido, tiene fuerza muscular, sus tejidos conectivos son fuertes y presenta una buena resistencia cardiorrespiratoria”. Ser físicamente apto no significa estar sano ni ser capaz de realizar una actividad física muy especializada; salud y desempeño son dos cualidades distintas: un canceroso puede ser apto para realizar un ejercicio

agobiante; se puede ser inepto para el trabajo pesado y malsano, sin dejar de desempeñarse con maestría en actividades de destreza.

Este autor señala que ser físicamente apto significa, en términos generales, más que piernas fuertes, alta captación de oxígeno o corazón potente. Estas cualidades se denominan, respectivamente, aptitud de fuerza, aptitud aeróbica y aptitud cardíaca. El inepto ha perdido su adaptación a la actividad física por falta de ejercicio. Su proporción de grasa muchas veces es grande con relación con los demás tejidos, y su esqueleto es frágil, débil y de poco vigor. Como la calidad de su cuerpo se ha deteriorado, posee escasa aptitud para cumplir funciones de movimiento.

Igualmente afirma que, "aptitud" significa relación entre la tarea que se ha de realizar y la capacidad del individuo para realizarla. En la tarea específica, como levantar un peso grande, la aptitud de la persona se demuestra con facilidad intentando el levantamiento. Si lo logra, se dice que su aptitud para esa tarea es adecuada, si no logra, se lo juzga inepto; sin embargo, esta prueba tan sencilla no refleja el grado de aptitud del individuo, es probable que el peso simplemente haya sido demasiado grande para él. Esto tampoco esclarece para nada su capacidad, porque con unas pocas semanas de entrenamiento podría levantarlo. Además, tampoco se sabe por qué fracasó; puede que haya sido por miedo a lesionarse.

La aptitud de un individuo para el ejercicio depende de la adaptación de su estructura corporal al trabajo por realizar, de la mayor o menor tolerancia con la cual sus órganos y sistemas efectúan el esfuerzo, de como encara la tarea y de la forma en que se lleva a cabo.

Se entiende por aptitud general la que abarca no sólo el cumplimiento de las actividades usuales de la vida diaria, sino también el de tareas de emergencia, que solicitan la actividad de las personas en forma inesperada y las obligan a realizar trabajos que suponen desgaste de fuerza y energía, y la capacidad de adaptación en medida fuera de lo normal y en condiciones ambientales extremadamente desfavorables. Podríamos citar, a modo de ejemplo los accidentes de tránsito, incendios y aludes, naufragios, caídas y agresiones físicas personales. Estaría fuera de la realidad esperar que una persona dedicada a ocupaciones sedentarias se adiestrase por medio de una actividad regular para encarar bien esas emergencias.

Además señala que la aptitud física general depende de varios factores, tales como:

1. Formación anatómica: un individuo debe poseer un cuerpo adecuado en forma y tamaño. Las malformaciones anatómicas e histológicas son causa frecuente de insuficiencias estructurales y funcionales, ya que limitan la capacidad para la fuerza, resistencia y destreza.

2. **Función fisiológica:** para que los sistemas fisiológicos del organismo (respiratorio, circulatorio, metabólico, neurológico y de termoregulación) sean aptos, deben funcionar lo bastante bien como para tolerar la actividad específica que el individuo realiza.
3. **Aptitud psicológica:** si el individuo posee las percepciones necesarias, estabilidad emocional, motivación, inteligencia y educabilidad para el desempeño de la actividad, se puede concluir que es psicológicamente apto para realizarla.

La aptitud física incluye varios componentes, los cuales se señalan a continuación, según Welneck (1988).

1. **Resistencia Aeróbica:** o cardiovascular, es según algunos especialistas de la educación física, la capacidad más indicativa de la aptitud física de una persona; se define como la capacidad que posee un individuo cuando a cierto ritmo es capaz de efectuar un trabajo (ejercicio) en equilibrio de oxígeno, esto es, que el oxígeno que requiere la célula muscular para proveerse de la energía necesaria para el trabajo, es totalmente suministrado por el sistema cardiovascular.
2. **Velocidad:** es la capacidad que permite, en base a la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar la fuerza, realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas según Frey (1977).

3. **Fuerza Muscular:** es la cualidad motora, que le permite a los músculos dominar la oposición ofrecida por una resistencia. Fuerza general es la manifestación de la fuerza de todos los grupos musculares, independientemente del deporte practicado, y fuerza específica es la forma de manifestación típica de la fuerza por los músculos o los grupos musculares directamente implicados en el deporte en cuestión.

4. **Potencia:** es el trabajo realizado por unidad de tiempo, o es la capacidad para ejercer la máxima fuerza en el menor tiempo posible; como también es desplazar una fuerza a la máxima velocidad posible.

5. **Coordinación:** es la habilidad para combinar los movimientos musculares en forma eficiente. Capacidad que le permite al individuo dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas que pueden ser previstas (estereotipos) o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos, Frey (Ibid).

6. **Equilibrio:** estabilidad que se regula mediante la información enviada desde el oído interno y otras partes del cuerpo al cerebro, que la transmite a los músculos necesarios. Es decir, la capacidad de adoptar una posición estática, sostenida brevemente para demostrar la habilidad de conservarla (Aykroyd, 1983).

7. **Potencia Anaeróbica:** capacidad que le permite al individuo soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno, producida por el alto

ritmo de trabajo, que será pagada una vez que el esfuerzo finalice, Hoeger (1992).

8. Flexibilidad: es la cualidad que le permite al individuo realizar los movimientos con gran amplitud sin forzar excesivamente los músculos y articulaciones, dependiendo de las propiedades anatómicas y fisiológicas de músculos y articulaciones.

Ahora bien, como la aptitud física se logra desarrollar a través de la ejecución de ejercicios físicos adecuados para cada una de las cualidades mencionadas anteriormente, realizándolos en forma continua y sistemática, para que se produzcan los cambios a nivel del sistema cardiovascular, respiratorio y muscular, lo cual le va a permitir al individuo desarrollar condiciones físicas necesarias para cualquier eventualidad. Por lo tanto el ejercicio físico regular es uno de los requisitos más importantes para lograr una buena condición ó aptitud física, Grosser, Starischka y Zimmermann, (1988), p.p. 9-15.

EJERCICIO FISICO - APTITUD FISICA

Como se señaló anteriormente para mejorar o desarrollar la aptitud física el mejor medio a utilizar es el ejercicio físico, se consideró necesario hacer referencia sobre este.

Peralta (1993), señala que la obtención y elevación del nivel de condición física del individuo se logra fundamentalmente a través de la realización sistemática de ejercicios físicos. Aquí debe recordarse que la realización de cualquier movimiento o acción por el deportista está siempre vinculado a la manifestación de toda una serie de cualidades físicas y morales, incluso la elemental flexión de rodilla exige fuerza, resistencia, equilibrio, movilidad en las articulaciones, etc. Es precisamente por ello que cada ejercicio actúa de manera múltiple sobre el organismo del deportista, sin embargo los diferentes ejercicios físicos actúan como una influencia primordial, así utilizando los ejercicios con pesas se desarrolla la fuerza; con las carreras de largas distancias, la resistencia y la agilidad a través de los saltos acrobáticos. En estos casos se desarrollan también otras cualidades aunque en menor medida.

El mismo autor afirma que la influencia múltiple de un ejercicio permite solucionar simultáneamente diversas tareas del entrenamiento deportivo. Por ejemplo a través de las carreras a campo traviesa se desarrolla la resistencia, se mejora la salud, se educa la constancia y la voluntad para la superación de dificultades, se eleva la elasticidad de los músculos y perfecciona la técnica de las carreras.

Se puede concluir, en base a lo señalado anteriormente, que para lograr efectividad en los ejercicios físicos realizados, éstos deben ser practicados en forma continua y sistemática.

Peralta, (1992) señala que los ejercicios físicos se clasifican en: generales y especiales de acuerdo a los objetivos planteados. Y en cuanto a la cualidad física que se quiera desarrollar Hoeger, (1992) señala que existen varios métodos:

Resistencia Aeróbica ó Cardiovascular:

* Ejercicios continuos de baja intensidad y larga duración, consiste en realizar los ejercicios a un ritmo suave y moderado, sin pausas y por un período de tiempo relativamente prolongado, Ejem: carreras en campos, carreteras, playas, parques, etc; por períodos de ½ hora, 1 hora, 1 ½ horas, etc.

* Entrenamiento continuo a paso lento: esta modalidad incluye largas distancias recorridas en una sesión de entrenamiento, a una velocidad reducida o paso lento (según sea el tipo de ejercicio utilizado), el ritmo varía de acuerdo a la capacidad del individuo, buscando que la frecuencia cardíaca esté en 150 latidos por minuto (dependiendo de la edad).

* Entrenamiento continuo a paso rápido: la diferencia de éste con el anterior, radica en la mayor intensidad (velocidad) de la carrera, lo cual resulta en una fatiga más temprana y una menor distancia recorrida por sesión de entrenamiento.

El fartlek: es un término sueco cuya traducción libre al castellano puede ser "juego con la distancia y la velocidad". Se trabaja en forma fraccionada y continua, realizando carreras cortas, medias o largas a intensidades bajas, medias o altas, pero siempre en consonancia con la duración del esfuerzo, y además requiere ser desarrollado en un ambiente natural.

* Entrenamiento de intervalos: (intervall-training), es el método más científico que se ha producido; a diferencia de otros métodos que surgieron de la experiencia práctica. Consiste en el fraccionamiento de los esfuerzos, buscando recorrer una distancia igual o mayor a la de la competencia a un ritmo superior, habiendo entre cada dos esfuerzos una pausa de recuperación incompleta y activa, en donde la frecuencia cardíaca no llegue a los niveles de reposo.

Resistencia Anaeróbica:

* Método de sprint: utilizado por los velocistas para desarrollar el sistema de fosfágeno y para mejorar la fuerza y la potencia muscular. El método consiste en recorrer distancias cortas a velocidad máxima; se deben utilizar distancias mínima de 50 metros, ya que en recorridos de menor longitud no se puede alcanzar la máxima velocidad, como cada repetición se realiza al máximo debe existir una recuperación completa.

* Sprint de aceleración: se puede decir que es una modalidad del método de sprint anteriormente descrito. Consiste en acelerar gradualmente la velocidad,

desde el trote a paso lento, hasta la máxima velocidad, en distancias que oscilan entre 45 y 110 metros; la recuperación entre las repeticiones es completa.

* Falsos sprints o con huecos: consiste en carreras a alta velocidad de 50 metros, con interrupciones de trote o marcha, también de 50 metros entre cada repetición, la recuperación es incompleta.

* Entrenamiento de intervalos: explicado anteriormente.

Habiendo fundamentado los términos que van a ser utilizados en la investigación; se puede señalar que ninguno de los estudios citados, ha estado dirigido a determinar la influencia de los resultados obtenidos en la aplicación de test de aptitud física sobre la atracción de los estudiantes de noveno grado de la III etapa de la escuela básica, hacia la práctica regular de ejercicios físicos, que le puedan aportar beneficios positivos a su salud física, mental y social. Es por eso que este estudio se ha planteado determinar si los estudiantes al conocer el nivel de su aptitud física aumentan el nivel de atracción hacia la práctica continua de ejercicios físicos, lo cual se determinará mediante la obtención de los resultados de la segunda aplicación

Los Tests como Medios de Control y Medicion de la Aptitud Fisica

Un test es una serie de preguntas o ejercicios o algún otro medio de determinar la habilidad o destreza, conocimiento, inteligencia, capacidad o aptitudes de un individuo o grupos. Un test puede ser un ensayo para determinar el grado de existencia de ciertas cualidades o condiciones que sirven de base para tomar decisiones, G. y C. Merriam (1953).

Un test es un instrumento usado para adquirir información acerca de individuos u objetos; estos pueden ser en forma de preguntas escritas o en entrevistas, sobre el rendimiento físico, observación de conductas o recuerdos de experiencias, Kirkendall, Gruber y Johnson, (1980).

Un test de condición es un procedimiento realizado bajo condiciones estandarizadas, de acuerdo a ciertos criterios científicos, para la medición de una o más características delimitables empíricamente y determinación del nivel individual de la condición, Manfred , Stephan, (1988) citado por Kirkendall.

Aplicar un test de aptitud física es una forma de medir capacidad o habilidad en algún esfuerzo. Según Kirkendall (1980), la utilización de un test permite:

- Motivar al estudiante cuando se aprecie un descenso de interés en la instrucción; para que mejore el nivel de aptitud física.
- Ayuda al profesor a diagnosticar las fuerzas y debilidades de los grupos musculares y eficiencia cardiovascular, en base a esos datos el profesor puede prescribir un programa apropiado a las condiciones y necesidades de los alumnos.
- Ayuda al estudiante a evaluar su propio nivel de aptitud física para la realización de varias actividades físicas.
- Capacita al profesor para medir objetivamente el progreso al efectuar los tests antes y después de la unidad de instrucción.
- Asiste o ayuda al profesor en las limitaciones así como también en los puntos fuertes en un programa.
- Ayuda también en la evaluación de diferentes métodos de instrucción.
- Provee un medio para determinar la mejor performance dentro del grupo y fomentar una idea de la habilidad potencial de otros.
- Provee una base para la clasificación de jugadores y equipos tanto para la práctica como para la competencia.
- Diagnostica necesidades en relación a la mecánica del cuerpo, salud física y habilidades motoras.
- Ayuda a establecer la edad, sexo y las normas de calificación para su uso dentro de la escuela, distrito o estado.

- Ayuda a fomentar datos para la investigación en el área de la educación física y los deportes.
- Ayuda a determinar los valores relativos de las actividades deportivas en términos de obtención de los objetivos deseados.
- Determinar las necesidades de los individuos dentro del programa y saber si los objetivos educacionales han sido cumplidos.
- Ayuda al profesor a evaluar su propia efectividad en la instrucción.
- Motivar al estudiante al trabajo vigoroso dentro y fuera de la clase.

Este autor, señala también que un test sirve para numerosos propósitos: para diagnosticar debilidades en ciertas áreas, para conocer el nivel de aptitud física, habilidades y destrezas de los alumnos, las marcas pueden ser usadas para desarrollar normas básicas en la educación física y deporte en general. Permiten clasificar grupo de alumnos, para determinar homogeneidad o heterogeneidad, en cuanto a: habilidades o rasgos. En cuanto a rasgos se pueden agrupar dentro de 3 discretos grupos: inicial, medio y avanzado, (por ejemplo en natación), en el segundo caso los alumnos son clasificados en fuerza o habilidades y se crea una atmósfera de competencia.

Puig, y otros 1986, señalan que el plan de estudio y los programas, constituye mecanismos de planificación esenciales para traducir en conocimientos, habilidades, capacidades y rasgos morales y volitivos de la

personalidad, los objetivos instructivo-educativo que cada país se propone a lograr en la formación de sus ciudadanos.

Igualmente señalan que, sin embargo sólo se puede llevar de una manera efectiva el proceso de instrucción, educación y desarrollo de las futuras generaciones, si se posee la información oportuna y necesaria sobre el transcurso de dicho proceso, si se establece una vigilancia constante sobre éste. Es por ello, que el control y evaluación constante del rendimiento físico de los alumnos constituye una necesidad social dirigida a comprobar y valorar el logro de los objetivos previstos en el plan de estudio y los programas.

La evaluación docente escolar que realiza el profesor de educación física del desarrollo alcanzado por sus alumnos en cada curso escolar representa una vía esencial de control de los planes de estudio y programas y hasta que punto se logran cabalmente los objetivos (Puig y otros, 1986 pág. 108).

Estos autores denominan el control como el conjunto de procedimientos y formas que se emplean para obtener muestras de los resultados del proceso de enseñanza y hacer juicios sobre la calidad con que se logran los objetivos. Estos juicios con los que culmina el análisis del logro de los objetivos es lo que comúnmente se conoce como evaluación.

Y que el Rendimiento Físico es una condición indispensable del hombre que le permite obtener mediante su adecuado desarrollo, resultados

satisfactorios en la práctica de cualquier actividad, Las capacidades físicas, los hábitos y las habilidades motrices, los conocimientos teóricos relacionados con la actividad físico-deportivo y el desarrollo de los rasgos morales y volitivos de la personalidad, representan elementos de gran significación de la capacidad de rendimiento físico del hombre.

El valor principal de los controles que se realizan durante el proceso de enseñanza radica en la detección oportuna de dificultades y deficiencias en el aprendizaje, así como la prevención de éstas. De esta forma los resultados derivados del control del rendimiento físico del estudiante, sirven principalmente para la planificación del proceso posterior, para garantizar una proyección adecuada del proceso de enseñanza en correspondencia con los objetivos propuestos y para la evaluación del nivel logrado por los estudiantes (Ibid, pág. 110).

Señalan además que el control y la evaluación permite que los encargados de elaborar los programas (programadores) y fundamentalmente los profesores vean el éxito de sus actividades de planificación y dirección, a la vez que les da la posibilidad de introducir cambios, modificaciones y correcciones necesarias en correspondencia con los resultados obtenidos. Así mismo el control hace posible que el profesor evalúe su propia actividad de dirección, que analice su actuación pedagógico-metodológica y que derive

valiosas conclusiones que le permitan hacer cada vez más eficiente su labor como educador.

La orientación de los alumnos hacia los objetivos de la clase sólo será efectiva en la medida en que éstos reconozcan la importancia de esos objetivos, logren comprender que se espera de ellos en el proceso de enseñanza y trabajen esforzadamente para lograrlos. La información sistemática de los resultados positivos alcanzados en la actividad contribuyen a que los estudiantes hagan suyos esos objetivos, interioricen su significado y trabajen con la suficiente energía en el logro de los mismos (Puig y O. pág. 111).

Mediante el control, el profesor comprueba hasta qué punto los distintos alumnos y el colectivo en general, han asimilado la nueva materia y si es posible continuar avanzando hacia mayores exigencias, es decir si están preparados para el trabajo posterior (Ibid pág. 112).

Igualmente afirman que los profesores que presentan un trabajo destacado en la elevación de la capacidad de rendimiento físico de sus alumnos se distinguen por adquirir constantemente datos sobre los avances que los estudiantes experimentan en el proceso de enseñanza y por el análisis individual de los resultados. Los que así trabajan parten de los conocimientos, habilidades y capacidades físicas para el desarrollo individual,

sin perder de vista en ningún momento el desarrollo general de la personalidad. Hay que observar que no todos los alumnos son iguales, que existen objetivamente marcadas diferencias en el desarrollo físico y motriz, fácilmente reconocibles a simple vista.

Estos autores señalan también que por todo ello que la clase de educación física debe caracterizarse por la diferenciación e individualización del proceso de enseñanza en los diferentes momentos de la clase sobre la base de la integralidad de los objetivos, lo que sólo es posible bajo un estricto control del rendimiento físico individual y el establecimiento de medidas de trabajo diferenciado que permita el máximo desarrollo de las potencialidades de cada individuo.

Y que el control hecho con regularidad contribuye a fortalecer la conciencia individual de los alumnos y a que se desarrolle una actitud crítica con respecto a los rendimientos propios, así como a los rendimientos de sus compañeros. Mediante el control el alumno adquiere criterios que le sirven de ayuda para evaluar sus propios resultados de una forma real y la comparación de sus rendimientos con los de los demás, lo estimulan a seguir aprendiendo, a ser físicamente más aptos cada día. Es evidente como mediante el control es posible también educar al alumno en el autocontrol, lo que constituye un aspecto importante en la vida de todo ciudadano.

La aplicación de tests como medios de control permite comprobar el grado y el nivel de desarrollo físico que los alumnos van alcanzando en el proceso de enseñanza y al mismo tiempo, ir regulando el desarrollo de dicho proceso, y hacerlo más eficiente, mediante las medidas pedagógico-metodológicas derivadas de las muestras de resultados que se van obteniendo. Por lo tanto el control del rendimiento físico de los alumnos, ha de tener un carácter permanente en todo el proceso de enseñanza (Puig y otros 1986).

Importancia del Dominio Afectivo para el Desarrollo de los Objetivos de Aptitud Física

El dominio afectivo está relacionado con los valores, apreciaciones, actitudes e interés de las personas y conducta social relacionadas con estas. Raramente los objetivos afectivos son desarrollados en el programa de educación física, cada persona tiene sus metas afectivas, en cuanto a si le gusta o no le gusta alguna actividad. Si el muchacho se ve forzado a participar en actividades de aptitud física, no podrá desarrollar una importante meta afectiva.

El docente debe tener en cuenta las metas afectivas del alumno para la planificación de los objetivos de aptitud física; debe promover la adquisición de actitudes y valores afectivos en el alumno hacia las actividades físicas que

le permitan desarrollar la aptitud física. Lo cual lo motive a realizar actividades físicas en su tiempo libre. Esto se debe tener muy en cuenta sobre todo en las primeras etapas de la edad escolar, de manera que la práctica de actividades físicas se forme como un hábito para toda la vida (Kirkendall, Gruber y Johnson 1980).

HIPOTESIS

En base a las variables estudiadas surgen las siguientes hipótesis:

H1: Tanto los alumnos que conocen como los que desconocen los resultados del pretest mejoran la aptitud física y aumentan la atracción hacia la práctica de ejercicios físicos presentando niveles similares ambos grupos en el postest

H2: A mayor atracción hacia la práctica de ejercicios, mayor nivel de aptitud física.

H3: Los varones presentan mayor atracción y aptitud física que las hembras

VARIABLES

Atracción hacia la práctica de ejercicios físicos: basado en la definición de atracción hacia la asignatura, se puede señalar que, en base a la atracción que tenga el estudiante hacia la práctica de ejercicios físicos, podrá

demostrar un mayor interés hacia la búsqueda de orientación relacionada con la forma de realizar dichos ejercicios.

Aptitud Física: se define como la capacidad que tiene el organismo humano para realizar actividades físicas de diferente intensidad y duración en forma eficiente.

Características Físicas: (peso, edad y estatura), se definen como los parámetros que presenta un individuo en un momento determinado lo cual permite clasificarlo dentro del grupo en estudio

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO III
METODOLOGIA
NATURALEZA DEL ESTUDIO

El estudio consistió en una investigación de campo, de tipo cuasi-experimental, cuyo propósito fue determinar si una variable educativa influye sobre una variable psicológica en estructuras sociales reales. Se aplicaron dos tests (atracción y aptitud física) a dos grupos elegidos al azar, de los cuales un grupo era experimental y el otro grupo control. Al grupo experimental se le informó sobre los resultados del test físico, para que conocieran el nivel de aptitud física; al grupo control no se le dió ninguna información sobre los resultados del primer test físico. La escala meridiana fue aplicada antes y después de aplicar el test físico, para conocer el nivel de atracción hacia los ejercicios físicos conociendo o desconociendo el nivel de su aptitud física.

SUJETOS

La población objeto de estudio estuvo integrada por estudiantes del noveno grado de la Escuela Básica "Tulio Febrés Cordero" del Estado Mérida; seleccionando al azar dos secciones. La muestra estuvo integrada por 71

seleccionando al azar dos secciones. La muestra estuvo integrada por 71 alumnos entre hembras y varones. A ambas secciones se les aplicó los dos tests: escala merideña y test de aptitud física.

PROCEDIMIENTO

La aplicación de los tests (atracción y de aptitud), fue realizada en dos fases; al inicio y al final del tercer lapso del año escolar 1995-1996.

Antes de proceder a la aplicación de los tests se les explicó a los estudiantes en que consistía el estudio, cual era su propósito y por supuesto sobre la aplicación de las pruebas físicas seleccionadas para el estudio, garantizando que todos los alumnos conocieran las pruebas al iniciar su aplicación, evitando demoras innecesarias. La aplicación de los tests y la toma de datos se realizaron en su horario de clase para lograr que todos los alumnos participaran. Además, se procedió a determinar la edad, el peso y la talla (ver tabla 2 en anexos) lo cual se registró en una ficha personal para cada alumno, en la cual se anotó: nombres y apellidos, cédula de identidad, fecha de nacimiento, año de estudio y sección.

Después de procesar los datos para obtener los puntajes de ambos tests, se asignó al azar una sección como grupo control y la otra como

experimental; al grupo experimental se le dió a conocer los resultados del test de aptitud física indicándoles en base a la media cual era su nivel utilizando la siguiente escala: excelente, muy bien, bien, regular y deficiente. Se les recomendó que realizarán ejercicios físicos con mayor regularidad para que lograran mejorar su aptitud física, orientándolos en forma general de como deberían realizarlos en cuanto a: frecuencia, intensidad y tipo de ejercicio. El grupo control no recibió ninguna información sobre los resultados del test. Al finalizar el lapso se procedió a aplicarles a ambos grupos los dos tests: atracción y aptitud física para posteriormente aplicarles los respectivos estadísticos.

Determinación del Nivel de Aptitud Física

Después de aplicar las 8 pruebas del test físico se procedió de la siguiente manera:

a) Los puntajes originales obtenidos en cada una de las pruebas se transformaron en puntajes T a través del método propuesto por Diez y Becerra (1981); el cual se aplica después de calcular las medias y desviaciones estandar de cada una de las pruebas. Esto consiste en sumarle y restarle a la constante T (la desviación estándar de la prueba dividida

entre 10) a la media correspondiente de cada prueba hasta completar los puntajes extremos. La media correspondiente al T50, y la suma o resta de la constante T, según el caso, representa el puntaje T inmediato superior o inferior y así sucesivamente. Esto permite construir la tabla de puntajes T por cada una de las pruebas de aptitud física, en la cual se ubica el puntaje T que le corresponde a un nivel de aptitud física alcanzado en la prueba en particular.

b) Al haber transformado los puntajes originales obtenidos en cada prueba, según la tabla construida por prueba y sexo, se determinó el nivel de aptitud física mediante la suma de los puntajes T correspondiente a las 8 pruebas de cada estudiante.

Determinación del Nivel de Atracción

Para determinar el nivel de atracción se aplicó una escala tipo Likert diseñada para medir atracción hacia la práctica de ejercicios físicos, tomando en consideración los tres dominios: cognoscitivo, afectivo y participativo. La escala está constituida por 34 ítems con 4 alternativas para un total de 136 puntos, después de aplicar la escala se procedió a totalizar los puntos obtenidos por cada alumno, cada respuesta fue valorada del 1 al 4 de

acuerdo a si era muy favorable o muy desfavorable; considerandose los niveles de atracción en base a la media (Atracción alta, moderadamente alta, media, regular y baja).

INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fueron:

- 1.- Test de aptitud física: que comprende una serie de pruebas que tienen por objetivo medir cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, potencia anaeróbica y resistencia aeróbica), el cual está establecido en el programa de Educación Física de la III etapa de la Escuela Básica (ver anexos).
- 2.- Escala Merideña: que fue realizado en base a una encuesta con formato tipo likert diseñada por la autora previo estudio piloto realizado en el centro de trabajo donde se aplicó el estudio; el cual tuvo como objetivo determinar a través de preguntas cerradas que tan atraídos se sentían los estudiantes hacia la práctica de ejercicios físicos.
- 3.- Para conocer el peso y la talla se utilizó una balanza y una cinta métrica de costurero.
- 4.- Para las diferentes pruebas físicas se utilizó el siguiente material: banco sueco, barras paralelas, barras asimétricas, colchonetas, cinta métrica,

cronómetro, tiza, tirro, cancha demarcada. Las pruebas de aptitud física aplicadas fueron las siguientes:

Potencia aeróbica: ésta prueba persigue medir la capacidad aeróbica, que es el potencial fisiológico que le permite al individuo realizar esfuerzos de larga duración y baja o mediana intensidad, para ello se empleará la prueba de los 6 minutos, la cual consiste determinar que distancia recorrida en 6 minutos (ver p. 76 anexos).

Flexibilidad: estas pruebas persiguen medir la habilidad para mover el cuerpo y sus partes en un radio de acción tan amplio como sea posible, sin forzar excesivamente las articulaciones y los músculos; la prueba que se aplicó fue el test de sentado y flexión de cadera, cuyo objetivo es medir la flexibilidad de la cadera y de la espalda, como también la elasticidad de los músculos izquiocrurales (ver p. 77 anexos).

Abdominales: persigue medir la potencia y la resistencia de los músculos abdominales flexores del tronco. La prueba que se utilizó fue la del test de abdominales con rodillas flexionadas cuyo objetivo es medir la resistencia de los músculos abdominales y consiste en realizar el mayor número de repeticiones en un tiempo de 20 segundos (ver p. 78 anexos)..

Salto vertical: persigue medir la fuerza explosiva de los miembros inferiores, en la cual se determina la distancia máxima que se puede despegar del piso mediante un salto vertical sin impulso; el alumno antes de realizar el salto

marca con una tiza la altura que alcanza con el brazo extendido de lado a la pared, luego ejecuta el salto sin impulso y se toma la medida entre los dos puntos marcados (ver p. 79 anexos).

Flexiones de codos en la barra: el objetivo es medir la fuerza y la resistencia de los músculos flexores de los miembros superiores, para lo cual se empleó la prueba de flexión y extensión de codos en la barra para los varones, y la flexión sostenida en la barra para las hembras ver p. 80, la primera de ellas consiste en realizar la mayor cantidad de flexo-extensiones a nivel de codos en 20 segundos, y la segunda en permanecer sostenida en la barra, el mayor tiempo posible (ver p. 81 anexos).

Extensión de codos: el objetivo es medir la fuerza y la resistencia de los músculos extensores de los miembros superiores, para ello se utilizó la prueba de flexión y extensión de codos en el piso para los varones, para las hembras se realizó la misma prueba pero con las rodillas apoyadas, la prueba consiste en realizar la mayor cantidad posible de flexiones y extensiones de codos en un tiempo de 20 segundos (ver p. 82 anexos)..

Dorsoespinales: el objetivo es medir la resistencia de los músculos dorsoespinales mediante la extensión de tronco; en la posición de decúbito abdominal elevar el tronco, tratando de realizar el mayor número en 20 segundos.

Sentadillas: el objetivo es medir la resistencia de los músculos extensores de rodillas y caderas, consiste en realizar el mayor número de flexiones y extensiones de rodillas en 20 segundos, utilizando un banco aproximadamente a la altura de las rodillas (ver p. 83 anexos)..

Extensiones de codos: para los varones, su objetivo es medir la fuerza y resistencia de los músculos extensores de los miembros superiores, se realizó sobre las barras paralelas, consiste en flexionar y extender los codos el mayor número de veces en 20 segundos.

Escala meridefta: test exploratorio aplicado para conocer el nivel de atracción de los alumnos a la práctica de ejercicios físicos, el cual consistió en una encuesta de 34 ítems, con formato tipo likert de cuatro alternativas, que comprende en subtotalidad preguntas cerradas dependiendo el puntaje que obtuvo el alumno se determinó cual fue el nivel de atracción hacia la práctica de ejercicios físicos antes de conocer el nivel de su aptitud física y después de conocerlo.

CONFIABILIDAD Y VALIDEZ

La confiabilidad se determinó calculando el coeficiente Alfa de Cronbach y la validez mediante los Promedios de Proporción de Acuerdos (Juicio de Expertos). A continuación presentamos los resultados obtenidos:

Tabla 1

Confiabilidad y Validez de la Escala Merideña

Escala de	Nº de Items	Nº de sujetos	Coefficiente de Confiabilidad	Coefficiente Validez
Merideña	68	140	.9230 global	.89 global
	34	140	.8524 Items A	
	34	140	.8472 Items B	

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Después de procesar los datos se aplicó un análisis descriptivo y correlacional en base a los objetivos planteados, se utilizaron los estadísticos *t* de student y coeficiente de correlación de Pearson. La *t* de student permitió la contrastación de medias al comparar los resultados del pre y postest de ambas variables y de ambos grupos (control y experimental), lo cual permitió observar si habían diferencias significativas entre los grupos y si el conocimiento de los resultados del pretest influía en el mejoramiento del nivel de aptitud física. La correlación se aplicó para determinar qué relación había entre el nivel de atracción y el nivel de aptitud física en el pre y postest en ambos grupos.

Una vez aplicados los instrumentos y recolectada la información, ésta se procesó mediante el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para Window, versión 5.0. Se realizaron los siguientes análisis en base a las hipótesis planteadas:

1. Análisis del nivel de aptitud física y nivel de atracción en el pre y posttest tomando el grupo completo.
2. Análisis del nivel de aptitud física y de atracción entre el pre y posttest para ambos grupos (control y experimental).
3. Relación entre el nivel de atracción y nivel de aptitud física en el pre y posttest, para ambos grupos.
4. Análisis del nivel de aptitud física y de atracción entre el pre y posttest para ambos sexos.

Nivel de Aptitud Física

www.bdigital.ula.ve

En el cuadro 1 de la pág. 49 se presentan los valores promedios del nivel de aptitud física obtenido por el grupo en general, tanto en el pretest como en el posttest. Se observa que el resultado del posttest es un poco más alto que el del pretest, lo cual indica que hubo mejora en el nivel de aptitud física, en cuanto a la desviación típica se puede ver que el grupo se comportó más homogéneo en el pretest.

CUADRO 1

Resultados del nivel de aptitud física en pre y postest para todo el grupo.

	TAF1	TAF2	n
\bar{X}	50.028	54.873	
SD	5.157	7.091	
VM	62	72	
Vm	36	39	71

Nivel de Atracción

En el cuadro 2 de la pág. 50 se presentan los valores promedios del nivel de atracción obtenido por el grupo en general en el pretest y postest, se observa que en el postest el nivel de atracción es mayor con respecto a los resultados del pretest; en cuanto a la desviación estándar se puede ver que en ambos tests el grupo se comportó muy similar, es decir que la dispersión de los resultados con respecto a la media se mantuvo casi igual.

CUADRO 2

Resultados del nivel de atracción en el pre y postest para todo el grupo.

	EM1	EM2	n
\bar{X}	96.535	102.493	
SD	17.123	17.368	
VM	122.	130	
Vm	52	54	71

Para determinar si existían diferencias significativas entre el nivel de aptitud física de los alumnos del grupo control y del grupo experimental, se realizó una contrastación de medias utilizando el estadístico t de student para muestras independientes y dependientes..

Estadístico utilizado: t de student para muestras dependientes e independientes.

Nivel de significancia utilizado: un alfa de 0,05

Regla de decisión: se acepta la hipótesis de investigación si el nivel de significancia obtenido es menor que un alfa de 0,05 para un contraste de dos colas y 69 grados de libertad.

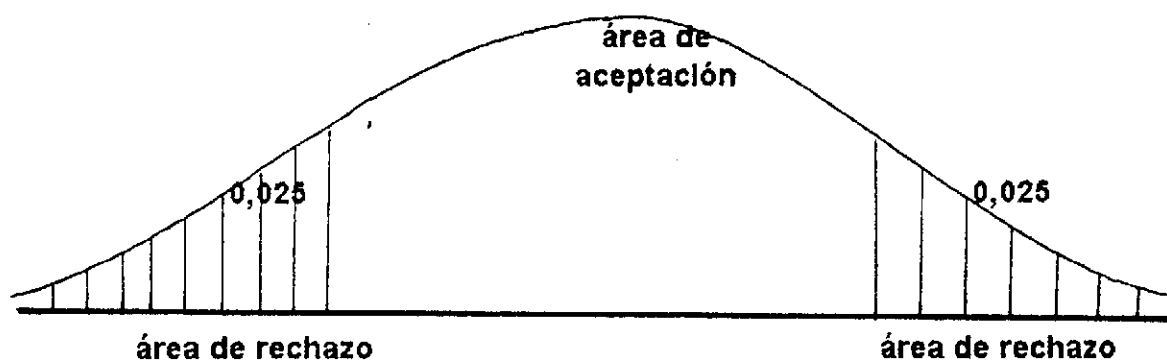


Gráfico 1: nivel de significación para una distribución muestral

www.bdigital.ula.ve

A continuación se presenta el análisis de acuerdo a los resultados arrojados por este estadístico

Resultados del Nivel de Aptitud Física en el Pre y Postest por Grupos (Control y Experimental)

Alumnos que no conocieron los resultados del nivel de aptitud física en el pretest: en el cuadro 3 de la pág. 52 se presentan los valores promedios calculados por este estadístico:

CUADRO 3

Contrastación de promedios del nivel de aptitud física entre pre y postest para el grupo control

Variable	Correlación	X	SD	NS	n
TAF1	0.815	50.0303	4.620	0.859	
TAF2		50.1212			33

El alfa es menor que el nivel de significancia obtenido ($0.05 < 0.859$) por lo tanto se rechaza la hipótesis de investigación, quiere que los estudiantes que no conocieron el nivel de aptitud física en el pretest, no mejoraron su nivel en el postest.

Alumnos que conocieron el nivel de aptitud física en el pretest:

En el cuadro 4 de la pág. 53 se presentan los promedios arrojados por este estadístico:

CUADRO 4

Contrastación de promedios del nivel de aptitud física en pre y postest para el grupo experimental.

Variable	Correlación	\bar{X}	SD	N.S	n
TAF1	0.843	50.0263	5.645	0.000	38
TAF2		59.000	6.058		

Se acepta la hipótesis de investigación, por que el nivel de significancia hallado es menor que el alfa de 0.05 ($0.000 < 0.05$). Quiere decir que los estudiantes que conocieron los resultados del pretest mejoraron el nivel de aptitud física en el postest.

Comparacion de los Resultados del Nivel de Aptitud Fisica obtenidos en el Pre y Postest entre los Grupos

A continuación se presentan los resultados arrojados por este estadístico, Cuadro 5 pág. 54.

CUADRO 5

Contrastación de promedios del nivel de aptitud física entre los tests para ambos grupos.

Grupos	TAF1			TAF2			n
	\bar{X}	SD	N.S	\bar{X}	SD	N.S	
Control	50.0303	4.620	0.997	50.1212	4.904	0.000	33
Exper.	50.0263	5.645		59.000	6.058		38

www.bdigital.ula.ve

Al comparar el nivel de aptitud física obtenido por ambos grupos en el pretest rechazamos la hipótesis de investigación, ya que el nivel de significancia obtenido es mayor que el alfa ($0.997 > 0.05$). Mientras que en el posttest aceptamos la hipótesis de investigación por que el nivel de significancia obtenido es menor que el alfa, ($0.000 < 0.05$). Quiere decir que cuando se les aplicó el pretest a ambos grupos, el nivel de aptitud física fue similar, mientras que en el posttest hubo diferencias significativas entre el nivel de cada grupo; indicando que los alumnos que conocieron los resultados del pretest mejoraron el nivel en el posttest.

**Resultados del Nivel de Atracción en el Pre y Postest por Grupos
(Control y Experimental).**

Alumnos que no conocieron los resultados del pretest:

En el cuadro 6 se presentan los valores obtenidos.

CUADRO 6

**Contrastación de promedios del nivel de atracción de ambas escalas
(pre y post) del grupo control.**

Variable	Correlación	X	SD	N.S	n
EM1	0.994	94.3333	18.306	0.539	
EM2		94.5455	18.102		33

Se rechaza la hipótesis de investigación ya que el nivel de significancia obtenido es mayor que 0.05. Lo que indica que los estudiantes que no conocieron los resultados del nivel de aptitud física en el pretest no aumentaron el nivel de atracción en el postest.

Alumnos que conocieron los resultados del nivel de aptitud física:

En el cuadro 7 de la pág. 56 se presentan los valores obtenidos

CUADRO 7

Contrastación de promedios del nivel de atracción de ambos tests, del grupo experimental.

Variable	Correlación	\bar{X}	SD	N.S	n
EM1	0.982	98.4474	16.025	0.000	38
EM2		109.3947	13.492		

Se acepta la hipótesis de investigación, por que el nivel de significancia obtenido es menor que 0.05, es decir que los estudiantes que conocieron los resultados del nivel de aptitud física obtenido en el pretest, aumentaron su nivel de atracción en el postest.

Comparación de los Resultados del Nivel de Atracción obtenidos en el Pre y Postest entre los grupos (Control y Experimental)

Los resultados de esta contrastación se presentan en el cuadro 8 en la pág.

67

CUADRO 8

Contrastación de promedios del nivel de atracción de ambos tests para ambos grupos.

Grupos	EM1			EM 2			n
	\bar{X}	SD	N.S	\bar{X}	SD	N.S	
Control	94.4545	18.159	0.325	94.5455	18.102	0.000	33
Exp.	98.4474	16.025		109.3947	13.492		38

En los resultados de la EM1, se rechaza la hipótesis de investigación por que el nivel de significancia obtenido es mayor que 0.05 ($0.325 > 0.05$). Mientras que en los resultados de la EM2 se acepta la hipótesis de investigación dado que el nivel de significancia obtenido es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$). Lo que indica que cuando se aplicó la EM1 a ambos grupos estos presentaron un nivel de atracción similar, mientras que al aplicar la EM2 se observó diferencias significativas entre el nivel de atracción de ambos grupos, quiere decir que los alumnos que conocieron el nivel de aptitud aumentaron el nivel de atracción.

Comparacion entre los Resultados del Nivel de Aptitud Fisica y del Nivel de Atraccion por Sexo.

En estas pruebas se contrasta si existe diferencias en el nivel de aptitud física y de atracción entre las hembras y los varones.

En el cuadro 9 y el cuadro 10 de la pág. 59 se presentan los resultados de la contrastación de promedios de ambas variables por sexo.

CUADRO 9

Contrastación de promedios de los niveles de aptitud física por sexo.

Variable	TAF1			TAF2			n
	\bar{X}	SD	NS	\bar{X}	SD	NS	
Varones	49.8857	5.138		56.5143	7.898		35
			0.820			0.054	
Hembras	50.1667	5.245		53.2778	5.888		36

CUADRO 10

Contrastación de promedios de los niveles de atracción por sexo.

Variable	EM1			EM2			n
	\bar{X}	SD	NS	\bar{X}	SD	NS	
Varones	95.7143	16.621		101.8000	17.482		35
			0.693			0.743	
Hembras	97.3333	17.796		103.1667	17.477		36

www.bdigital.ula.ve

Los resultados arrojaron que:

- Para el nivel de aptitud física, se rechaza la hipótesis de investigación dado que el alfa de 0.05 es menor que el nivel de significancia obtenido tanto para el pre como para el postest ($0.820 > 0.05 < 0.054$), quiere decir que el sexo no fue una variable significativa para afirmar que los varones tienen más nivel de aptitud física que las hembras.
- En cuanto al nivel de atracción se rechaza también la hipótesis de investigación por que el alfa es menor que el nivel de significancia obtenido ($0.693 > 0.05 < 0.743$), lo que indica que tampoco para el nivel de atracción el

sexo fue una variable significativa, quiere decir que el nivel de atracción fue similar en ambos sexos.

- Se observó que las hembras de ambos grupos (Control y Experimental) se comportaron diferente en cuanto a los resultados del pre y postest tanto en el de aptitud física como en el de atracción, ya que las del grupo control no mejoraron ninguno de los dos niveles, mientras que las del grupo experimental si. Los varones tuvieron un comportamiento similar. (Ver cuadros 13,14,15 y 16 en anexos).

Relacion entre el Nivel de Atraccion y el Nivel de Aptitud Física por Grupos y Sexo

Para determinar el grado de relación entre estas variables, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson con un nivel de significancia de 0.5.

Relacion entre las Variables por Grupo:

En el cuadro 11 de la pág. 61 se presentan los resultados obtenidos por dicho coeficiente.

CUADRO 11

Relación entre el nivel de atracción y el nivel de aptitud física por grupo.

	EM1 - TAF1	EM2 - TAF2	n
GC	0.8379	0.7462	33
GE	0.9395	0.7909	38

En ambos tests los grupos (C y E) presentan una correlación alta positiva, es decir que el que tiene una mayor atracción tiene un buen nivel de aptitud física; lo cual responde a la hipótesis de investigación; observándose que en el postest el grupo disminuyó un poco el grado de relación entre las variables, lo cual se debió posiblemente a algunos factores no estudiados.

Relación entre las Variables por Sexo

En el cuadro 12 de la pág. 62 se presenta resumido los resultados de la relación de las variable por sexo.

CUADRO 12

Relación entre el nivel de atracción y nivel de aptitud física por sexo

	EM1 - TAF1	EM2 - TAF2	n
VGC	0.7334	0.7216	15
HGC	0.8951	0.7800	18
VGE	0.9138	0.8880	20
HGE	0.9378	0.8729	18

VGC= varones grupo control

HGC= hembras grupo control

VGE= varones grupo experimental

HGE= hembras grupo experimental

Tanto las hembras como los varones presentan una correlación alta positiva, disminuyendo un poco en el posttest tanto en las hembras como en los varones, de acuerdo a lo señalado anteriormente.

La relación encontrada entre la Atracción y la Aptitud Física son similares a los resultados reportados en los estudios de Pérez M. (1988a) y Pérez de M. (1990), en los cuales se había encontrado que la atracción hacia la asignatura influye positivamente en el rendimiento académico del alumno; igualmente al estudio de Reyes (1992) el cual encontró que la atracción hacia la asignatura influye positivamente en el rendimiento físico de los alumnos. Lo

cual se observó en este estudio según los resultados obtenidos, reforzándose más aún la importancia que tiene el dominio afectivo en el logro de los objetivos de aptitud física.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES
CONCLUSIONES

Este estudio permitió arrojar las siguientes conclusiones:

- Los estudiantes de ambos sexos que no conocieron el nivel de aptitud física no mejoraron el nivel en el posttest.
- Los estudiantes de ambos sexos que conocieron el nivel de aptitud lograron mejorar el nivel en el posttest.
- Los alumnos de ambos sexos que no conocieron el nivel de aptitud física no aumentaron su nivel de atracción.
- Los alumnos de ambos sexos que conocieron el nivel de aptitud física aumentaron el nivel de atracción.
- El nivel de aptitud física fue similar en ambos sexos en el pre y posttest, lo que indica que la variable sexo no fue significativa para el nivel de aptitud física.

- El nivel de atracción fue similar en ambos sexos en el pre y postest, lo cual indica que el sexo no fue una variable significativa para la atracción hacia la práctica de ejercicios físicos.

RECOMENDACIONES

- Continuar estudios que amplíen los conocimientos sobre los factores que influyen negativamente en el dominio afectivo del alumno, para de esta forma puedan implementarse estrategias metodológicas que contrarresten estos factores logrando que el desarrollo de los objetivos de aptitud física sea más efectivo.
- Es fundamental que se motive al estudiante mediante el uso de controles permanentes, que lo mantengan informado sobre sus logros y le permitan mejorar.
- Es sumamente importante conocer las metas afectivas del alumno, para planificar y desarrollar actividades en las clases de educación física, que le brinden un ambiente agradable.
- Incentivar y orientar constantemente a los alumnos para que realicen actividades similares fuera de clase en su tiempo libre.

- Promover el valor del desarrollo de la aptitud física desde las primeras etapas de la Escuela Básica, que siembren en el alumno la necesidad de tomar el hábito de realizar ejercicios físicos para el mantenimiento de la salud física, social y emocional.
- Organizar y planificar eventos de aptitud física que permita la participación masiva de alumnos, creando un ambiente competitivo que influya positivamente en el mejoramiento del rendimiento físico de este.
- Aprovechar los tests para recolectar información que permita crear nuestras propias tablas en los diferentes institutos estudiantiles del Estado de acuerdo a las características de la población estudiantil Merideña, que puedan servir de base para investigaciones en el área de la Educación Física y los Deportes.
- Incrementar las horas de clase destinadas a Educación Física, lo cual le permitiría al alumno realizar con más regularidad actividades físicas debidamente planificadas mejorando su rendimiento físico, su salud y por ende sus calificaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Agudelo de Guarino, S. Scrochi, A. (1990.) **Atracción hacia la asignatura, estrategias de control y rendimiento académico.**Memorias de Evemo 3 sección motivaciones sociales en la Educación.(Pp. 205-210)Mérida.
- Araque, de D. y Torres, L. (1989). **La Interrupción de los Estudios y su relación con las Variables Motivacionales.** Centro de Investigaciones Psicológicas. Mérida Venezuela.
- Aykroyd, P.(1983).**Tácticas y Destrezas de la Gimnasia.**Ediciones Lerner Ltda Colombia
- Concejo Internacional para la Educación Física y el Deporte (1968). **Manifiesto sobre el Deporte.** Madrid: Editado por el Colegio Oficial de Profesores de Educación Física.
- D'Anello K. y Salom de B., (1987). **Un análisis Causal acerca del Efecto de Factores Motivacionales sobre el Rendimiento Académico.** Mérida : Centro de Investigaciones Psicológicas. Venezuela.
- Díez F. y Becerra f. (1981). **Medición y Evaluación de la Educación Física y los Deportes.** Caracas-Venezuela. Instituto Pedagógico de Caracas.
- Federación Internacional de Educación Física. (1971). **Manifiesto Mundial sobre la Educación Física.** Madrid:Editado por el Colegio Oficial de Profesores de Educación Física.
- Frey G., (1977). **Zur Terminologie und Struktur Physischer Leistungsfaktoren un Motorischer Fähirgkelten.** Leistungssport 5.
- Grosser, S, y Z. (1988). **Principios del Entrenamiento Deportivo.** Ediciones Martinez Roca, S.A. Barcelona.
- Hernandez de H., Y. y Pérez de M., I. (1988). **Atracción hacia la Asignatura y su efecto sobre el valor incentivo del estudio de la asignatura, rendimiento académico y evaluación del Profesor.**Memorias Evemo 2 Sección evaluación al profesor. (pp. 11-20). Mérida.

- Higuera de Ch. y Salom de B., (1985). **Necesidad de Logro, Valor Incentivo de los Estudios y Rendimiento Académico**. Mérida: Centro de Investigaciones Psicológicas (ULA). Publicación 58.
- Hoeger, B. (1992). **Educación Física de Base**. Primera edición. Talleres gráficos Universitarios. Mérida.
- Kirkendall, G. y J. (1980). **Measurement and Evaluation for Physical Educators**. United States of America.
- Machado, R. (1981). **Manual de la Educación Física, Deportes y Recreación**. Caracas: editado por servicios gráficos S.A.
- Marquez, Y y Zanchez Z., (1992). **Motivaciones sociales de Poder, Logro y Afiliación**. Tesis de Grado. Universidad de los Andes. Mérida Venezuela.
- Merriam (1953). **Webster New Collegiate Dictionary**, 2d Edición Springfield, Mass.
- Ministerio de Educación (1987). **Programa de Estudio y Manual del Docente**. Caracas. Grabados Nacionales.
- Morehouse L. y Miller A., (1980). **Fisiología del Ejercicio**. Librería "El Ateneo" Editorial. Argentina.
- Gaceta Oficial No. 32.525 (1982). **Ley del Deporte y Reglamento N° 1**. Caracas Venezuela.
- Ozolin, N., G. (1983). **Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo**. Editorial científico-técnica. Ciudad de la Habana.
- Peralta A. (1993). **Fisiología del Ejercicio**. Material de apoyo elaborado para cursos de postgrado en la Universidad de los Andes. Mérida Venezuela.
- Pérez de M. Y., (1987). **Atracción hacia la Asignatura. Una Escala para su Medición**. (Sin publicar).
- Pérez de M., I. (1988). **Motivación, Instrumentación del aprendizaje y rendimiento académico**. Memorias Evemo 2. Sección Motivación y Ejecución Intelectual. (pp. 1-10). Mérida- Venezuela.

- Pérez de M., I. (1988). **Atracción hacia la Asignatura y su covariante con el Rendimiento Académico, Necesidad de Logro e Inteligencia.** Memorias Evemo 2. Sección Motivación y Ejecución Intelectual. (pp. 11-19). Mérida- Venezuela.
- Pérez de M., I. y Hernández de H., I. (1990). **Atracción hacia la Asignatura, Calificaciones y Autopercepción Académica.** Memorias Evemo3. Sección Motivaciones Sociales en la Educación. (pp. 189-193). Mérida- Venezuela.
- Pérez de R., y Pérez de M., I. (1990). **Atracción hacia la Asignatura, control percibido por el Estudiante y sus efectos sobre el valor relativo del Curso y la evaluación al Profesor.** Memorias Evemo3. Sección Motivaciones Sociales en Educación. (p.p. 194-198). Mérida - Venezuela.
- Pérez de R. y Pérez de M., I. (1990). **Atracción hacia la Asignatura, y su relación con las variables Perceptuales, Rendimiento Académico y la evaluación al Profesor.** Memorias Evemo 3. Sección Motivaciones Sociales en Educación. (p.p. 199-204). Mérida - Venezuela.
- Puig A. y otros (1986). **Teoría y Práctica de la Educación Física.** Edición publicaciones FUSER. Caracas-Venezuela.
- Reyes, R. (1992). **Atracción hacia la Asignatura y su efecto hacia la forma de Enseñanza de la Educación física y Rendimiento Físico.** trabajo Magister en presentado como requisito parcial para optar al título de Educación mención: Educación superior. U.P.E.L. Barquisimeto.
- República de Venezuela. (1961). **Constitución Nacional.** Caracas-Venezuela. Editorial: Disemil C.A. Gaceta Oficial No. 662 Extraordinaria del 23 de Enero
- República de Venezuela. (1980). **Ley Orgánica de la Educación.** Caracas-Venezuela. Editorial: Arco Iris. Gaceta Oficial No. 2635 Extraordinaria del 28 de julio.
- Ruiz P., (1987). **Elementos de la Educación Física.** Impreso por EDICANPA, S. R.L. Caracas Venezuela.

Vásquez, D. (1986). **Necesidad de Logro, Hábitos y Actitudes hacia el estudio y Rendimiento Académico en Estudiantes de Educación Superior.** Paradigma, Volúmen VII No. 1 y 2.

Weineck, Jürgen. (1988). **Entrenamiento Optimo.** Editorial Hispano Europea. Barcelona España.

www.bdigital.ula.ve

www.bdigital.ula.ve

C.C. Reconocimiento

TABLA 2

Características Antropométricas de la muestra por sexo

	Varones	Hembras
Variable		
Edad		
\bar{X}	15,257	15,472
VM	18	18
Vm	13	14
SD	1,120	1,276
Estatura		
\bar{X}	1,674	1,593
VM	1,780	1,680
Vm	1,580	1,500
SD	0,063	0,047
Peso corporal		
\bar{X}	60,286	54,139
VM	95	65
Vm	45	65
SD	9,342	6,664

CUADRO 13**Promedios obtenidos en el Pre y Postest de Aptitud Física por Grupo y Sexo****Varones:**

Variable	Correlación	\bar{X}	SD	NS	n
TAF1	0.875	49.5333	3.944	0.324	15
TAF2		50.2000	5.102		

Hembras:

TAF1	0.802	50.4444	5.193	0.611	18
TAF2		50.0556	4.881		

www.bdigital.ula.ve

CUADRO 14**Contrastación de los promedios del nivel de aptitud física del grupo experimental por sexo.****Varones:**

Variable	Correlación	\bar{X}	SD	N.S	n
TAF1	0.934	50.1500	5.967	0.000	20
TAF2		61.2500	6.112		

Hembras:

TAF1	0.874	49.8889	5.433	0.000	18
TAF2		56.5000	5.056		

CUADRO 15

Contrastación de promedios del nivel de atracción del grupo control por sexo

Varones:

Variable	Correlación	X	SD	NS	n
EM1		91.6667	17.007		
	0.997			0.044	
EM2		92.4000	17.303		15
Hembras					
EM1		96.5556	19.521		
	0.993			0.692	
EM2		96.3333	19.048		18

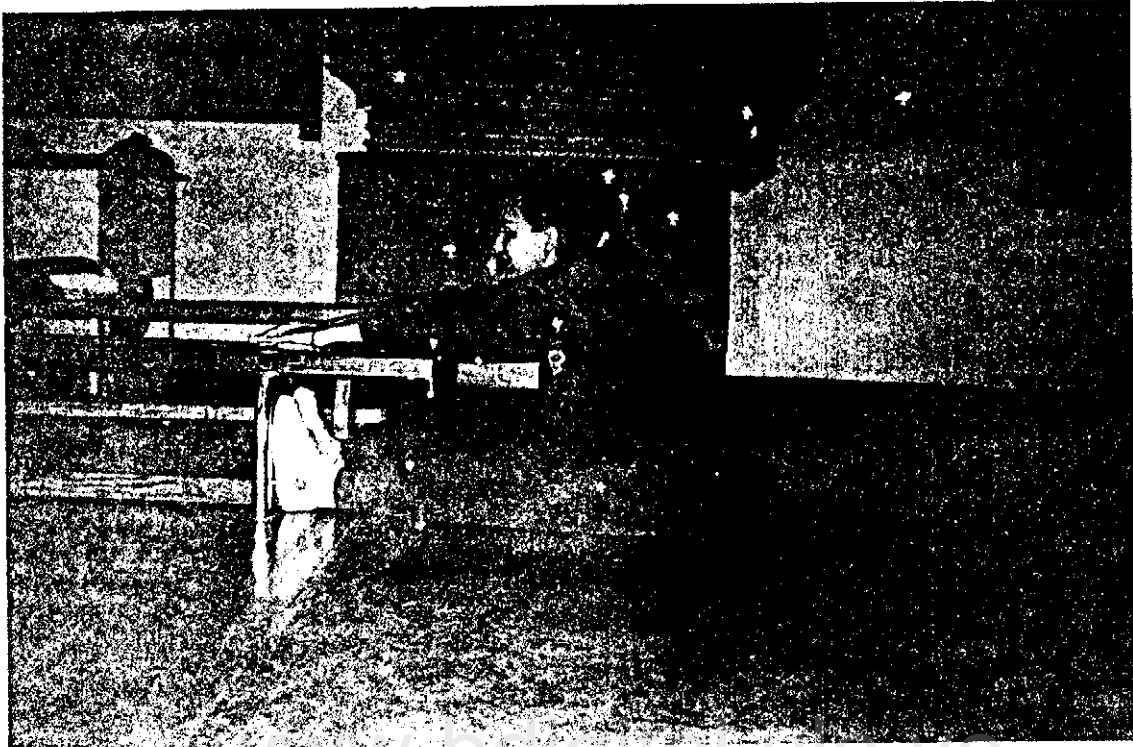
CUADRO 16

Contrastación de promedios del nivel de atracción del grupo experimental por sexo

Varones					
Variable	Correlación	\bar{X}	SD	NS	n
EM1	0.990	98.7500	16.082	0.000	20
EM2		108.8500	14.291		
Hembras					
EM1	0.980	98.1111	16.421	0.000	18
EM2		110.0000	12.930		



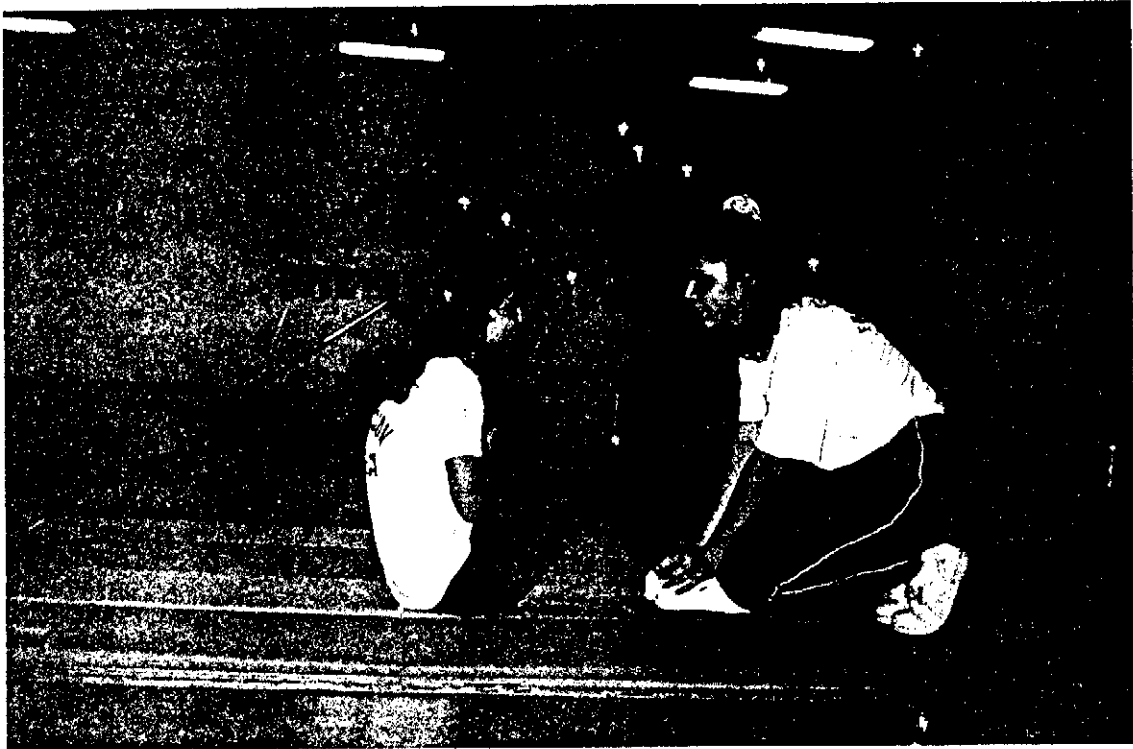
Potencia Aeróbica (6 minutos)



www.bdigital.uisa.ve

Flexibilidad

C.C. Reconocimiento



www.bdigital.ula.ve

Abdominales

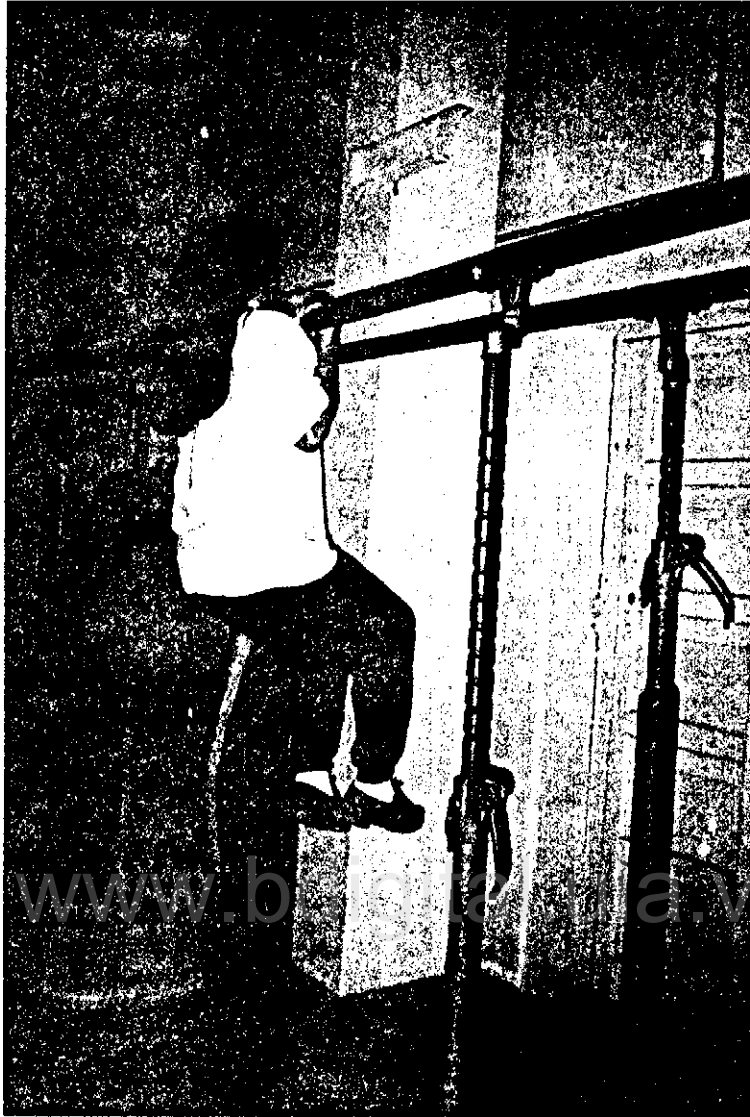
C.C. Reconocimiento



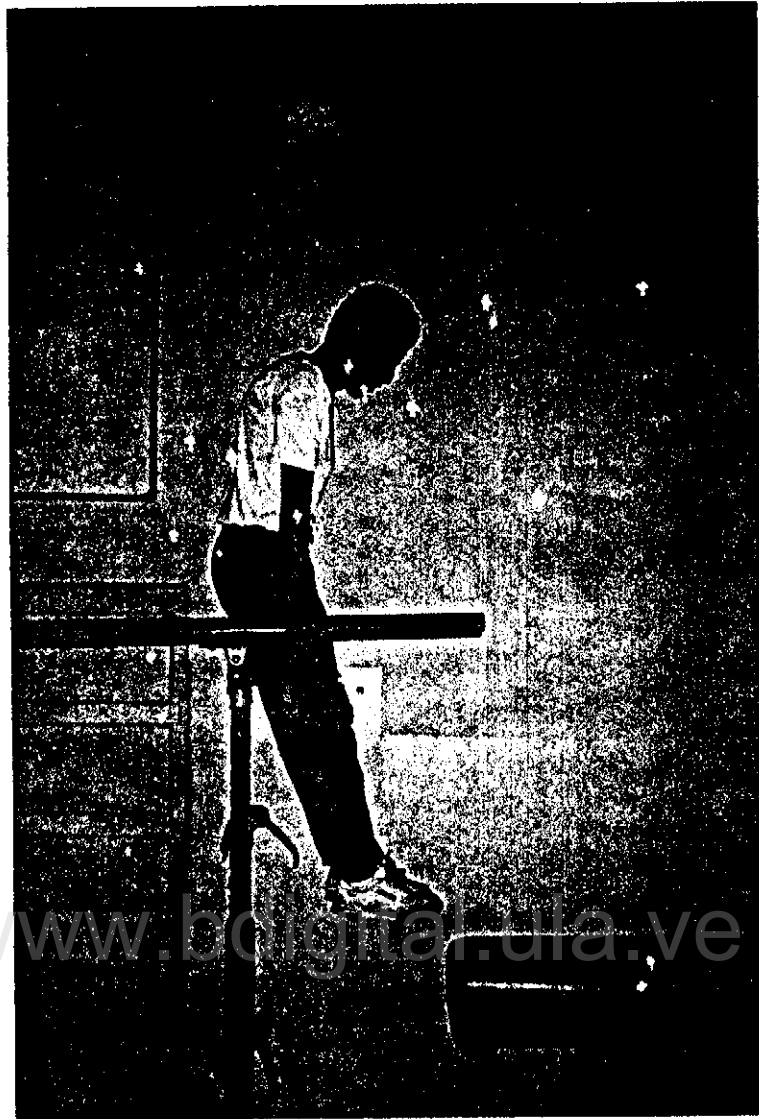
Salto Vertical



Flexión de Codos en Barra



Flexión Sostenida en Barra



Extensión en las Paralelas

C.C. Reconocimiento