
I. JUSTIFICACIÓN.....	1
I.1. La práctica físico-deportiva en el nuevo siglo	3
II. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	5
III. MARCO TEÓRICO.....	13
III.1. ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA	15
III.1.1. Aproximación conceptual hacia términos relacionados con la práctica físico-deportiva	17
III.1.2. La actividad física como hábito saludable y de mejora de la calidad de vida	20
III.1.3. Condición física, “fitness” y salud corporal	27
III.1.4. La Educación Física en la promoción de estilos de vida saludables	33
III.1.5. Relación de la actividad física con otros hábitos de salud	42
III.1.6. Orientación de la actividad física hacia la salud desde una perspectiva psicológica y sociológica	45
III.1.6.1. La percepción de la actividad física y su relación con el autoconcepto	45
III.1.6.2. Desarrollo de valores sociales y personales en la actividad física y el deporte	52
III.1.6.3. Función del deporte en el desarrollo de conductas y actitudes sociales	54
III.2. ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ESPAÑA	65
III.2.1. El comportamiento deportivo de los españoles	67
III.2.2. Evolución de la práctica físico-deportiva	68
III.2.3. Frecuencia de la práctica físico-deportiva	72
III.2.4. Niveles de práctica deportiva	75

III.2.5. El asociacionismo deportivo	86
III.2.6. La participación en actividades físico-deportivas	90
III.3. INTERESES Y MOTIVACIONES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA	97
III.3.1. Interés social por el deporte	99
III.3.2. Motivos por los que la población española practica o no deporte	109
III.3.2.1. La motivación y el momento de práctica	116
- Inicio y mantenimiento de la práctica de actividades físico-deportiva	125
- No participación y abandono de la práctica de actividades físico-deportivas	140
III.3.3. Principales hábitos en el usuario de actividades físico-deportivas	147
III.4. MODELOS TEÓRICOS APLICADOS AL ESTUDIO DE LA MOTIVACIÓN DEPORTIVA	153
III.4.1. Modelos y principios que explican la motivación de los niños hacia la actividad física	156
III.4.2. Modelos de abandono deportivo	161
III.4.2.1. Los modelos del burnout deportivo.....	161
III.4.2.2. La teoría de las metas de logro	165
III.4.3. Teoría de metas	166
III.4.4. La motivación de logro en las clases de Educación Física	174
III.5. EL DEPORTE EN LA REGIÓN DE MURCIA	177
III.5.1. Aspectos generales	179
III.5.2. La práctica deportiva en la Región de Murcia	182
III.6. LOS CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR (TAFAD)	185
III.6.1. La Formación Profesional Reglada	187

III.6.2. Módulos Profesionales Experimentales	188
III.6.3. Los Módulos Profesionales Experimentales: características generales y estructura	191
III.6.3.1. Descripción del Módulo Experimental: Actividades Físicas y Animación Deportiva (T.A.F.A.D.)	192
III.6.4. Los ciclos formativos de grado superior: características generales y estructura	195
III.6.4.1. Condiciones de acceso e itinerario formativo al Ciclo de Actividades físicas y deportivas ..	199
III.6.4.2. Descripción de los contenidos curriculares ..	201
- Módulo 1. Juegos y Actividades Físicas Recreativas para Animación	201
- Módulo 2. Actividades físico-deportivas individuales	202
- Módulo 3. Actividades físico-deportivas de equipo	204
- Módulo 4. Actividades Físico-Deportivas con implemento	205
- Módulo 5. Fundamentos biológicos y bases del acondicionamiento físico.....	207
- Módulo 6. Primeros Auxilios y Socorrismo Acuático	209
- Módulo 7. Animación y dinámica de grupos	210
- Módulo 8. Metodología didáctica de las actividades físico-deportivas ...	212
- Módulo 9. Actividades físicas para personas con discapacidad	213
- Módulo 10. Organización y gestión de	

un pequeña empresa de actividades de tiempo libre y socioeducativa	214
- Módulo 11. Formación y Orientación laboral	216
- Módulo 12. Formación en centros de trabajo	217
IV. MATERIAL Y MÉTODO	219
IV.1. Muestra	221
IV.2. Instrumento.....	225
IV. 2.1. Procedimiento	230
IV. 2.2. Entrenamiento de los entrevistadores	231
IV. 2.3. Estadísticos de análisis de resultados	232
V. RESULTADOS	233
V.1. LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS ..	235
V.1.1. Tiempo dedicado a la práctica de actividades físico-deportivas	239
V.1.2. Hora habitual de práctica de actividad físico-deportiva	241
V.1.3. Distribución semanal y anual de práctica de actividad físico-deportiva	244
V.1.4. Carácter de la práctica (individual o colectiva)	246
V.1.5. Grado de formación de los que dirigen la práctica físico-deportiva	248
V.1.6. Actividades de tiempo libre	249
V. 2. INTERÉS SOCIAL HACIA EL DEPORTE	251
V. 3. CONCEPTO DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA	257

V.3.1. El concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud	259
V.3.2. El concepto de la práctica físico-deportiva como válvula de escape	260
V.3.3. El concepto de práctica físico-deportiva como actividad que relaciona con los demás	261
V.3.4. Concepto de la práctica físico-deportiva como actividad que permite mantenerse en forma	263
V.3.5. El concepto de la práctica físico-deportiva como parte importante de nuestra educación	265
V.3.6. El concepto de la práctica físico-deportiva como actividad que ayuda a romper la monotonía	267
V. 4. ORIENTACIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA ..	271
V.4.1. La práctica físico-deportiva para los bien preparados físicamente	273
V.4.2. La práctica físico-deportiva como una actividad pensada para la competición	275
V.4.3. Idoneidad de la práctica físico- deportiva para todos independientemente de su nivel de habilidad	277
V.4.4. La práctica físico-deportiva como actividad pensada sobre todo para la gente joven	281
V. 5. LA OFERTA Y LA DEMANDA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO	285
V.5.1. Satisfacción con la oferta físico-deportiva del municipio	287
V.5.2. Promoción del tipo de deporte (deporte para todos o deporte de competición) por el Ayuntamiento	289
V.6. CONTEXTO DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA (FEDERADA, NO FEDERADA)	295
V.7. COMPETENCIA MOTRIZ PERCIBIDA	299
V.7.1. Percepción de competencia para la práctica de	

actividades físico-deportivas	301
V.7.2. Competencia percibida por los demás	305
V. 8. VALORACIÓN DE LAS CLASES DE	
EDUCACIÓN FÍSICA	309
V.8.1. Facilidad/dificultad percibida en las clases	
de Educación Física	311
V.8.2. Motivación en las clases de Educación Física	315
V.8.3. Utilidad de las clases de Educación Física	318
V.8.4. Apoyo del profesor de Educación Física hacia	
la práctica físico-deportiva extraescolar	321
V.8.5. Importancia de la Educación Física respecto	
a las demás asignaturas del currículum	326
V.8.6. Las clases de Educación Física recibidas	
son suficientes	327
V.9. LA SALUD Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA	
FÍSICO-DEPORTIVA	331
V.9.1. La actividad físico-deportiva ayuda a estar	
más sano	333
V.9.2. Preocupación por la estética corporal	335
V.9.3. Cuidado de la alimentación para evitar	
problemas de salud	338
V. 10. EL ENTORNO SOCIO-AFECTIVO DE LA PRÁCTICA	
FÍSICO-DEPORTIVA	343
V.11. INFLUENCIA DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS	
EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA	347
VI. DISCUSIÓN	351
VI.1. LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS	353
VI.1.1. Tiempo dedicado a la práctica de actividad	
físico-deportiva	358

VI.1.2. Hora habitual de práctica de actividad físico-deportiva	358
VI.1.3. Distribución semanal y anual de práctica de actividad físico-deportiva	359
VI.1.4. Carácter de la práctica (individual o colectiva)	360
VI.1.5. Grado de formación de los que dirigen la práctica físico-deportiva	362
VI.1.6. Actividades de tiempo libre	363
VI.2. INTERÉS SOCIAL HACIA EL DEPORTE	365
VI.3. CONCEPTO DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA	371
VI.3.1. El concepto de la práctica físico-deportiva como fuente de salud	373
VI.3.2. El concepto de la práctica físico-deportiva como válvula de escape	375
VI.3.3. El concepto de práctica físico-deportiva como actividad que relaciona con los demás.....	376
VI.3.4. Concepto de la práctica físico-deportiva como actividad que permite mantenerse en forma	377
VI.3.5. El concepto de la práctica físico-deportiva como parte importante de nuestra educación	378
VI.3.6. El concepto de la práctica físico-deportiva como actividad que ayuda a romper la monotonía	380
VI.4. ORIENTACIÓN DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA	381
VI.4.1. La práctica físico-deportiva para los bien preparados físicamente.....	383
VI.4.2. La práctica físico-deportiva como una actividad pensada para la competición.....	385
VI.4.3. Idoneidad de la práctica físico-deportiva para todos independientemente de su nivel de habilidad ...	387
VI.4.4. La práctica físico-deportiva como actividad pensada sobre todo para la gente joven.....	389

VI.5. LA OFERTA Y LA DEMANDA DE	
ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MUNICIPIO ..	391
VI.5.1. Satisfacción con la oferta físico-deportiva	
del municipio	393
VI.5.2. Promoción del tipo de deporte (deporte para	
todos o deporte de competición) por el Ayuntamiento	394
VI.6. CONTEXTO DE LA PRÁCTICA	
FÍSICO-DEPORTIVA (federada, no federada)	399
VI.7. COMPETENCIA MOTRIZ PERCIBIDA	405
VI.7.1. Percepción de competencia para la práctica	
de actividades físico-deportivas	407
VI.7.2. Competencia percibida por los demás	410
VI.8. VALORACIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	413
VI.8.1. Valoración de las clases de Educación Física	
según la edad	415
VI.8.2. Valoración de las clases de Educación Física	
según el género	415
VI.8.3. Valoración de las clases de Educación Física	
según el nivel de estudios	417
VI.8.4. Valoración de las clases de Educación Física	
según el interés por el deporte	417
VI.8.5. Valoración de las clases de	
Educación Física según las características	
de la práctica físico-deportiva	418
VI.8.6. Valoración de las clases de Educación Física	
según el concepto y la orientación de la práctica	
físico-deportiva	420
VI.8.7. Valoración de las clases de Educación Física	
según la condición de estar o no federado	421
VI.8.8. Valoración de las clases de Educación Física	

según la percepción competencia y la competencia percibida por los demás	421
VI.8.9. Valoración de las clases de Educación Física según los distintos elementos que componen el análisis de las mismas	422
VI.9. LA SALUD Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA.....	425
VI.9.1. La actividad físico-deportiva ayuda a estar más sano	427
VI.9.2. Preocupación por la estética corporal	430
VI.9.3. Cuidado de la alimentación para evitar problemas de salud	432
VI.10. EL ENTORNO SOCIOAFECTIVO DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA	435
VI.11. INFLUENCIA DE LAS INSTALACIONES EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA	439
VII. CONCLUSIONES	445
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	455
ANEXO	496