Papeles Salmantinos de Educación, Núm. 30, 2026
Facultad de Educación, Universidad Pontificia de Salamanca

RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DEPORTIVA, LA MOTIVACIÓN Y LA PERCEPCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN ESCOLARES: IMPLICACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL

Relationship between sports practice, motivation and perception of physical education in schoolchildren: Implications for health promotion and occupational performance

Natalia Hermida
David Revesado-Carballares
Rubén Maneiro

RESUMEN: *El presente estudio tuvo como objetivo analizar la práctica deportiva, la motivación hacia la actividad física y la percepción de la asignatura de Educación Física en alumnado de Educación Primaria. Se llevó a cabo un diseño descriptivo de carácter transversal mediante dos cuestionarios ad hoc dirigidos a escolares y progenitores. La muestra estuvo compuesta por 116 estudiantes. Los resultados muestran una elevada participación deportiva del alumnado, con un 79.8% que practica deporte de manera habitual, predominando los deportes colectivos. En cuanto a la motivación, la diversión se identificó como el principal motivo de práctica, seguida de la influencia social y la salud. Asimismo, tanto el deporte como la*

asignatura de Educación Física fueron altamente valorados por el alumnado, destacando que más de la mitad considera esta última su asignatura preferida. Desde la perspectiva familiar, se observa también una valoración muy positiva del deporte y de la Educación Física, así como un alto nivel de implicación en la práctica deportiva. No obstante, tanto alumnado como familias coinciden en señalar que las horas actuales de Educación Física son insuficientes. Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas en la práctica deportiva en función del género. Sin embargo, se identificó una relación positiva alta entre la importancia atribuida al deporte y la valoración de la Educación Física. Estos hallazgos refuerzan el papel de la actividad física como promotora de hábitos saludables, la participación en ocupaciones físicamente activas y el desarrollo del desempeño ocupacional durante la infancia, con implicaciones para la promoción de la salud y calidad de vida.

Palabras clave: *Actividad física, Educación Física, motivación, práctica deportiva, edad escolar, familia.*

ABSTRACT: *The present study aimed to analyse sports participation, motivation towards physical activity, and perceptions of Physical Education among Primary Education students, as well as the views of their families. A cross-sectional descriptive design was conducted using two ad hoc questionnaires administered to students and their parents. The sample comprised 116 students. The results revealed a high level of sports participation, with 79.8% of the students regularly engaging in sports, predominantly team sports. Regarding motivation, enjoyment was identified as the main reason for participation, followed by social influence and health. Furthermore, both sport and Physical Education were highly valued by the students, with more than half considering Physical Education to be their favourite school subject. From the families' perspective, both sport and Physical Education were also highly valued, together with a strong level of involvement in their children's sports participation. Nevertheless, both students and families agreed that the current number of Physical Education lessons is insufficient. No significant gender differences were found in sports participation. However, a strong positive relationship was identified between the importance attributed to sport and the perceived value of Physical Education. These findings reinforce the role of physical activity in promoting healthy lifestyles, participation in physically active occupations, and the development of occupational performance during childhood, with important implications for health promotion and quality of life.*

Keywords*: Physical activity, Physical Education, motivation, sports practice, school age, family.*

1. INTRODUCCIÓN

Desde una perspectiva ocupacional, la actividad física constituye una ocupación de gestión de la salud. Pero desde el mismo marco de trabajo de la American Occupational Therapy Association se refleja que la práctica de actividad física puede estar relacionada con diversas ocupaciones según la perspectiva de la persona y cómo categorice esta ocupación, condicionada por sus necesidades, intereses y contextos. Igualmente, la actividad física está relacionada con el desempeño ocupacional modulando las habilidades motoras y de procesamiento que facilitan la independencia física en la realización de diversas actividades de la vida diaria (Hermida, 2011) La participación habitual en ocupaciones físicamente activas durante la infancia contribuye al desarrollo del desempeño ocupacional, la autonomía funcional y la adquisición de hábitos saludables que pueden mantenerse a lo largo del ciclo vital (Wilcock y Hocking, 2015). En este sentido, la escuela representa un entorno privilegiado para favorecer experiencias motrices que, además de mejorar la condición física, contribuyan a consolidar estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas (World Health Organization, 2020, Revesado-Carballares, García-Lafuente y Maneiro, 2026).

Dentro de este contexto, la asignatura de Educación Física adquiere una relevancia especial, no solo como espacio de desarrollo de habilidades motrices, sino también como medio para fomentar actitudes positivas hacia la práctica físico-deportiva. En este sentido, se ha señalado que el nivel de motivación del alumnado en las clases de Educación Física constituye un factor determinante para incrementar la probabilidad de que los estudiantes realicen actividad física fuera del entorno escolar (Ruiz-Ortiz, 2023). Así, una mayor motivación en las sesiones de Educación Física se asocia con mayores beneficios a nivel físico, psicológico y social.

En relación con la motivación, diversos estudios señalan que durante la edad escolar predominan formas de motivación vinculadas al disfrute y al interés por la propia actividad. En este sentido, se han

observado elevados niveles de motivación intrínseca hacia la Educación Física, siendo esta especialmente relevante para favorecer la adherencia a la práctica de actividad física y deportiva (López, Navarro y Basanta, 2015). Asimismo, el alumnado suele presentar niveles elevados de motivación y disfrute durante las clases de Educación Física, junto con una adecuada satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, aspectos que contribuyen a generar una experiencia positiva en este contexto (Patón, Fernández y Nemiña, 2016). Estos hallazgos refuerzan la importancia de que el profesorado de Educación Física desarrolle estrategias dirigidas a mantener y potenciar la motivación del alumnado durante las clases (Varela, Paramio-Pérez y Almagro, 2019), especialmente si se considera que el disfrute y el interés por la actividad pueden contribuir a la continuidad de la práctica físico-deportiva.

Desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional, estos resultados pueden interpretarse a través del Modelo de Ocupación Humana (MOHO) desarrollado por Kielhofner. Este modelo sitúa la volición como uno de los elementos fundamentales que explican la elección y participación en ocupaciones, y la conceptualiza a partir de tres componentes interrelacionados: los intereses, los valores y la causalidad personal (Taylor, Bowyer y Fisher, 2023). Aplicado al ámbito físico-deportivo, el disfrute y el interés que experimenta el alumnado durante la Educación Física pueden favorecer la elección y el mantenimiento de actividades físicas significativas, mientras que la percepción de competencia para participar en ellas puede influir en las expectativas del escolar acerca de su propio desempeño.

De este modo, la motivación hacia la Educación Física adquiere relevancia no solo como elemento facilitador de la práctica deportiva, sino también como factor relacionado con la participación ocupacional de niños y adolescentes. Desde el MOHO, una experiencia positiva en Educación Física puede contribuir al desarrollo de intereses vinculados con la actividad física y favorecer su incorporación progresiva al repertorio ocupacional del escolar. La repetición de estas experiencias puede, a su vez, facilitar la formación de hábitos y patrones de participación asociados a un estilo de vida activo. Por el

contrario, experiencias caracterizadas por una baja percepción de competencia, escaso disfrute o falta de interés podrían limitar la participación y dificultar la consolidación de la actividad físico-deportiva como una ocupación significativa. Asimismo, la literatura pone de manifiesto que el alumnado suele presentar niveles elevados de motivación y disfrute en las clases de Educación Física, así como una alta satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, lo que contribuye a una experiencia positiva en este contexto (Patón, Fernández y Nemiña, 2016). En esta misma línea, se ha señalado que uno de los principales objetivos del profesorado de Educación Física debe ser mantener y potenciar la motivación del alumnado durante el desarrollo de las clases (Varela, Paramio-Pérez y Almagro, 2019).

Por otro lado, diferentes investigaciones han analizado cómo la metodología empleada en las clases de Educación Física influye en la motivación del alumnado, evidenciando que enfoques más activos y participativos pueden mejorar el gusto por las clases y el aprendizaje de nuevos contenidos (García y Baena-Extremera, 2017). Esto refuerza la importancia del papel docente en la generación de entornos motivadores.

Diversas investigaciones muestran que no solamente las características individuales de los niños y niñas tienen que ver con la participación en las actividades físicamente activas en la escuela, si no también es relevante el contexto. Según Rivas-Quarneti N, Viana-Moldes I, Veiga-Seijo S et al (2024) el contexto social y físico de los patios de recreo afecta directamente a la participación en los juegos y actividades lúdicas que el alumnado lleva a cabo, siendo especialmente notable esta influencia de las barreras físicas del entorno escolar en el alumnado con discapacidad (Orain, C., Morgenthaler, T. & Schulze, C.,2025).

A pesar de la relevancia de estos factores, diversos estudios ponen de manifiesto que existe un porcentaje de alumnado que no realiza actividad física fuera del entorno escolar, lo que evidencia la necesidad de seguir profundizando en los factores que influyen en la adherencia a la práctica deportiva (Cuevas, Paramio-Pérez y Almagro, 2016). Es decir, además del contexto escolar, existen otros factores

personales y ambientales que determinan la posibilidad de participar en esta actividad. El entorno familiar también desempeña un papel relevante en la promoción de la actividad física. En este sentido, se ha señalado la necesidad de implementar estrategias que impliquen no solo al alumnado, sino también a la familia y a la comunidad educativa, con el objetivo de favorecer una práctica físico-deportiva saludable y sostenida en el tiempo (Bonilla, Espigares, Maneiro y Moral, 2022).

Por todo ello, el objetivo del presente estudio es analizar la práctica deportiva, la motivación hacia la actividad física y la percepción de la asignatura de Educación Física en alumnado de Educación Primaria, con el fin de aportar una visión integrada que permita comprender mejor los factores que influyen en la adherencia a la actividad físico-deportiva en edad escolar, asimismo se incluye analizar la visión de las familias sobre la práctica de actividad física de sus hijos e hijas.

2. MÉTODO

2.1. Diseño

Se llevó a cabo un estudio de carácter cuantitativo, descriptivo y transversal, cuyo objetivo fue analizar la práctica deportiva y la percepción hacia la actividad física y la asignatura de Educación Física en alumnado de Educación Primaria en colegios de la Comunidad Autónoma de Galicia, así como la visión de sus familias.

2.2. Participantes

La muestra estuvo compuesta por 116 estudiantes de Educación Primaria (54.3% niños y 45.7% niñas), pertenecientes a los cursos de 4º (22.4%), 5º (34.5%) y 6º (43.1%). El alumnado procedía tanto de centros públicos (43.1%) como concertados o privados (56.9%).

2.3. Instrumentos

Para la recogida de información se diseñaron dos cuestionarios ad hoc, uno dirigido al alumnado y otro a las familias. Ambos instrumentos fueron elaborados específicamente para este estudio con el objetivo de recoger información sobre la práctica deportiva, los hábitos de actividad física y la percepción hacia la asignatura de Educación Física.

Los cuestionarios incluyeron preguntas de carácter:

- Sociodemográfico (edad, curso, tipo de centro, nivel socioeconómico, número de hijos)
- Conductual (práctica deportiva actual, frecuencia, tipo de deporte)
- Perceptivo y motivacional (importancia del deporte, motivos de práctica, valoración de la Educación Física)

Se emplearon distintos formatos de respuesta:

- Preguntas dicotómicas (sí/no),
- Preguntas de opción múltiple,
- Escalas tipo Likert de 1 a 5 para valorar la importancia del deporte y de la Educación Física.

Dado su carácter exploratorio, los cuestionarios no constituyen instrumentos validados, sino herramientas diseñadas para obtener una aproximación descriptiva al fenómeno de estudio. No obstante, su contenido fue elaborado atendiendo a la literatura previa sobre motivación y práctica deportiva en edad escolar, y revisado para garantizar la claridad y adecuación de los ítems a la población diana.

2.4. Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo mediante la administración de los cuestionarios en formato online. En el caso del alumnado, la cumplimentación se realizó en el contexto escolar bajo la supervisión

del profesorado, mientras que las familias respondieron de manera voluntaria a través de un enlace facilitado por el centro educativo.

Se garantizó en todo momento el carácter anónimo y confidencial de las respuestas, informando a los participantes sobre los objetivos del estudio y el uso exclusivamente académico de los datos.

2.5. Análisis de los datos

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes y medias) con el objetivo de caracterizar la muestra y las principales variables de estudio.

Asimismo, se llevaron a cabo análisis inferenciales básicos, incluyendo:

- Prueba de chi-cuadrado para analizar la asociación entre variables categóricas (como por ejemplo "género" y "práctica deportiva"),
- Correlación de Spearman para examinar la relación entre variables ordinales (como por ejemplo "importancia del deporte" y de la "Educación Física").

Se estableció un nivel de significación estadística de $p < .05$.

3. RESULTADOS

La muestra (Tabla 1) estuvo compuesta por 116 estudiantes, con una distribución de género relativamente equilibrada, aunque con una ligera mayor representación masculina (54.3%) frente a femenina (45.7%). En cuanto al curso, la mayor proporción correspondió a 6º de Educación Primaria (43.1%), seguido de 5º (34.5%) y 4º (22.4%). Respecto al tipo de centro, predominó el alumnado procedente de centros concertados o privados (56.9%), frente a centros públicos (43.1%).

Tabla 1.

Características de la muestra (Alumnado)

Variable	Categoría	n	%
Género	Masculino	63	54.3
	Femenino	53	45.7
Curso	4º Primaria	26	22.4
	5º Primaria	40	34.5
	6º Primaria	50	43.1
Tipo de centro	Público	50	43.1
	Concertado/Privado	66	56.9

En la Tabla 2, podemos observar como la mayoría del alumnado indicó haber practicado deporte en alguna ocasión (83.6%). En relación con la práctica actual, de los estudiantes que respondieron a esta pregunta (n = 99), el 79.8% afirmó practicar deporte en la actualidad. En cuanto al tipo de deporte, predominó claramente la práctica de deportes colectivos (69.1%), frente a los individuales (27.2%) o la combinación de ambos (3.7%). Respecto al tiempo dedicado semanalmente (n = 81), la mayoría de los estudiantes realiza más de dos horas de actividad deportiva (60.5%), seguido de entre una y dos horas (29.6%), siendo minoritario el grupo que practica menos de una hora semanal (9.9%).

Tabla 2.

Práctica deportiva en alumnado

Variable	Categoría	n	%
Ha practicado alguna vez	Sí	97	83.6
	No	19	16.4
Practica actualmente (n=99)	Sí	79	79.8
	No	20	20.2

Tipo de deporte (n=81)	Colectivo	56	69.1
	Individual	22	27.2
	Ambos	3	3.7
Tiempo semanal (n=81)	>2 h	49	60.5
	1–2 h	24	29.6
	<1 h	8	9.9

Tal y como se puede observar en la Tabla 3, el principal motivo de práctica deportiva fue la diversión (40.7%), seguido de la influencia de los amigos (21.0%) y la salud (17.3%). Motivos como la competición (12.3%) o la influencia de los padres (4.9%) fueron menos frecuentes. En cuanto a la valoración, tanto el deporte como la asignatura de Educación Física fueron altamente valorados, con medias de 4.31 y 4.30 sobre 5, respectivamente. Además, la gran mayoría del alumnado manifestó que le gusta la asignatura de Educación Física (88.8%) y más de la mitad la considera su asignatura preferida (56.0%). Sin embargo, un porcentaje elevado considera insuficientes las horas actuales dedicadas a esta materia (62.9%).

Tabla 3.

Motivación y percepción (Alumnado)

Variable	Categoría / Resultado	n / M	%
Motivo práctico	Diversión	33	40.7
	Amigos	17	21.0
	Salud	14	17.3
	Competir	10	12.3
	Padres	4	4.9
Importancia deporte	Media	4.31	1 min 5 máx.
Importancia EF	Media	4.30	1 min 5 máx.
Gusto por EF	Sí	103	88.8
	No	13	11.2

Asignatura preferida	EF	65	56.0
	Otra	51	44.0
Horas EF suficientes	No	73	62.9
	Sí	43	37.1

En la Tabla 4 se puede ver las características de las familias (n = 103). Se puede observar como la mayoría de los cuestionarios fueron respondidos por madres (56.3%), seguidas de padres (41.7%) y, en menor medida, tutores/as (1.9%). En cuanto al nivel socioeconómico, predominó el nivel medio (66.0%), aunque también hubo representación de niveles altos (24.3%) y bajos (9.7%). Respecto al número de hijos, las familias con dos hijos fueron las más frecuentes (36.9%), seguidas de aquellas con tres hijos (33.0%), un hijo (16.5%) y más de tres (13.6%).

Tabla 4.

Características de las familias

Variable	Categoría	n	%
Respondiente	Madre	58	56.3
	Padre	43	41.7
	Tutor/a	2	1.9
Nivel socioeconómico	Bajo	10	9.7
	Medio	68	66.0
	Alto	25	24.3
Número de hijos	1	17	16.5
	2	38	36.9
	3	34	33.0
	>3	14	13.6

Según las familias (Tabla 5), la mayoría de los hijos practica deporte (83.5%). Asimismo, un 67.0% de los progenitores afirmó practicar deporte. Entre aquellos que realizan actividad física, la opción

más frecuente es practicar deporte con sus hijos de manera ocasional (64.9%), mientras que un 24.7% indicó que nunca lo hace y solo un 10.4% afirmó hacerlo siempre.

Tabla 5.

Práctica deportiva (Familias)

Variable	Categoría	n	%
Hijo practica deporte	Sí	86	83.5
	No	17	16.5
Padre/madre practica	Sí	69	67.0
	No	34	33.0
Practican juntos (n=77)	A veces	50	64.9
	Nunca	19	24.7
	Siempre	8	10.4

Por lo que respecta a la percepción familiar, la Tabla 6 indica que las familias otorgaron una alta importancia tanto al deporte (M = 4.50) como a la asignatura de Educación Física (M = 4.34). Sin embargo, al igual que el alumnado, una mayoría considera insuficientes las horas actuales de Educación Física (68.0%). En cuanto a los motivos por los que creen que sus hijos practican deporte, el más frecuente fue la iniciativa propia del menor (40.0%), seguido de la salud (34.1%) y la socialización (14.1%). La exigencia parental aparece como un motivo minoritario (4.7%).

Tabla 6.

Percepción familiar

Variable	Categoría / Resultado	n / M	%
Importancia deporte	Media	4.50	—
Importancia EF	Media	4.34	—

Horas EF suficientes	No	70	68.0
	Sí	33	32.0
Motivo percibido	Porque lo pide el hijo	34	40.0
	Salud	29	34.1
	Socializar	12	14.1
	Otro	6	7.1
	Exigencia de los padres	4	4.7

La comparación entre alumnado y familias (Tabla 7) muestra una valoración ligeramente superior del deporte por parte de los padres (4.50) en comparación con los estudiantes (4.31). En el caso de la Educación Física, las valoraciones son muy similares (4.34 en familias y 4.30 en alumnado). En ambos grupos se observa una percepción compartida sobre la insuficiencia de horas de Educación Física, siendo incluso más acentuada en las familias (68.0%) que en el alumnado (62.9%).

Tabla 7.

Comparación alumnos vs padres

Variable	Alumnos	Padres
Importancia deporte	4.31	4.50
Importancia EF	4.30	4.34
Horas EF insuficientes	62.9%	68.0%

Por lo que respecta al análisis de la relación entre el género y la práctica deportiva actual (Tabla 8) muestra que, aunque descriptivamente los ninños presentan una mayor proporción de práctica (48 frente a 31 en niñas), esta diferencia no resulta estadísticamente significativa. El contraste mediante la prueba de chi-cuadrado no evidenció asociación entre ambas variables (χ^2 (1) = 1.04, p = .307). Por tanto, no se puede afirmar que el género esté relacionado con la práctica deportiva en la muestra analizada.

Tabla 8.

Género y práctica deportiva

Género	No practica	Sí practica
Femenino	11	31
Masculino	9	48

χ^2 (1) = 1.04

p = .307

Por último, el análisis de correlación de Spearman (Tabla 9) reveló una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre la importancia atribuida al deporte y la importancia otorgada a la asignatura de Educación Física (ρ = .76, p < .001; N = 116). Este resultado indica que aquellos estudiantes que valoran en mayor medida el deporte tienden también a valorar más la Educación Física.

Dado que ambas variables fueron medidas mediante escalas ordinales tipo Likert, se empleó el coeficiente de Spearman con corrección por empates, lo que garantiza una estimación adecuada de la asociación entre variables ordinales. La magnitud del coeficiente sugiere un tamaño del efecto alto, evidenciando una relación fuerte entre ambas dimensiones.

Tabla 9.

Relación entre importancia del deporte y Educación Física

Variable	1	2
1. Importancia del deporte	—	0.757***
2. Importancia de la Educación Física	0.757***	—

Nota. ρ = coeficiente de correlación de Spearman. ***p < .001; N = 116.

4. DISCUSIÓN

El presente estudio se planteó con el objetivo de analizar la práctica deportiva, la motivación hacia la actividad física y la percepción de la asignatura de Educación Física en alumnado de Educación Primaria, así como la visión de sus familias. En términos generales, los resultados reflejan un contexto favorable hacia la práctica deportiva en edad escolar, caracterizado por una elevada participación del alumnado, una actitud positiva hacia la actividad física y una valoración muy favorable de la asignatura de Educación Física. Estos hallazgos coinciden con investigaciones desarrolladas en población española que señalan que la infancia constituye una etapa clave para la consolidación de hábitos activos, siendo la práctica deportiva un elemento determinante para el desarrollo de estilos de vida saludables (Fajardo, Alguacil y González-Serrano, 2020).

En relación con el tipo de práctica deportiva, el predominio de los deportes colectivos encontrado en este estudio se alinea con trabajos previos que destacan la importancia del componente social durante la práctica físico-deportiva en edad escolar. En este sentido, se ha evidenciado que la interacción con iguales y el contexto grupal favorecen la adherencia a la práctica deportiva, incrementando el compromiso y la continuidad en la actividad (Fradejas y Espada, 2018). Este resultado resulta coherente con el hecho de que la influencia de los amigos aparezca como uno de los principales motivos de práctica deportiva entre los participantes.

Uno de los hallazgos más relevantes del estudio es que la diversión constituye el principal motivo de práctica deportiva. Este resultado coincide con investigaciones desarrolladas en el ámbito de la Educación Física en España, donde se ha observado que la motivación intrínseca basada en el disfrute constituye uno de los principales factores asociados a la adherencia a la actividad física en población escolar (de Vargas-Viñado y Herrera-Mor, 2020). Asimismo, diversos estudios han demostrado que el alumnado con mayores niveles de motivación autónoma presenta una práctica físico-deportiva más elevada y menores niveles de desmotivación (Martínez, Mayorga y

Viciana, 2016). Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de generar experiencias positivas que permitan mantener el interés del alumnado por la práctica deportiva durante las primeras etapas educativas.

La elevada valoración tanto del deporte como de la asignatura de Educación Física observada en este estudio refuerza la idea de que el contexto escolar constituye uno de los principales escenarios para la promoción de hábitos físicamente activos. En el contexto español se ha señalado que la Educación Física representa un espacio privilegiado para generar experiencias motrices positivas que favorecen la adherencia futura a la actividad física (Revesado, García-Lafuente y Maneiro, 2026). Asimismo, existe evidencia de que una mayor motivación hacia la asignatura se asocia con niveles superiores de práctica deportiva habitual, lo que coincide con los resultados obtenidos por de Vargas-Viñado y Herrera-Mor (2020). En este sentido, la Educación Física no solo contribuye al desarrollo de competencias motrices, sino que también favorece la adquisición de hábitos activos que pueden mantenerse más allá del contexto escolar.

En relación con la percepción de insuficiencia de horas de Educación Física, tanto el alumnado como sus familias coinciden en señalar esta limitación. Este resultado es coherente con informes nacionales que indican que una proporción reducida de escolares alcanza las recomendaciones de actividad física diaria, poniendo de manifiesto la necesidad de incrementar las oportunidades de práctica en el ámbito educativo (Pérez-Pueyo, Hortigüela, Fernández, Gutiérrez y Rodríguez, 2021). En esta misma línea, la Organización Mundial de la Salud recomienda que la población infantil realice al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa con el fin de favorecer un adecuado desarrollo físico, psicológico y social (World Health Organization, 2020).

Respecto al papel de la familia, los resultados evidencian un entorno claramente favorable para la práctica deportiva, caracterizado por una elevada proporción de progenitores físicamente activos y una implicación moderada en la práctica conjunta con sus hijos. La literatura ha señalado que el contexto familiar constituye uno de los

principales determinantes en la adopción y mantenimiento de hábitos deportivos, influyendo tanto mediante el modelado de conductas como a través del apoyo percibido por los menores (Hosokawa, Fujimoto y Katsura, 2023). Además, el hecho de que las familias atribuyan la práctica deportiva a la iniciativa del propio menor sugiere un contexto favorecedor de la autonomía, aspecto ampliamente relacionado con la motivación intrínseca y la continuidad de la práctica físico-deportiva.

Por otro lado, la ausencia de diferencias significativas en la práctica deportiva en función del género contrasta parcialmente con investigaciones previas realizadas en población española, donde se ha observado que los niños tienden a presentar mayores niveles de actividad física que las niñas (Vallejo y González, 2012). No obstante, los resultados del presente estudio podrían indicar una tendencia hacia la reducción de estas diferencias en determinados contextos escolares, lo que supone un avance relevante desde la perspectiva de la igualdad de oportunidades para la participación en actividades físico-deportivas y la promoción de estilos de vida activos.

En conjunto, los resultados obtenidos ponen de manifiesto que la práctica deportiva durante la Educación Primaria depende de la interacción de múltiples factores personales, escolares y familiares que favorecen la motivación y la adherencia a la actividad física. Desde una perspectiva interdisciplinar, estos hallazgos refuerzan la necesidad de desarrollar estrategias coordinadas entre el ámbito educativo, la promoción de la salud y la terapia ocupacional, con el objetivo de consolidar hábitos activos y ocupaciones físicamente activas que repercutan positivamente sobre la salud, la calidad de vida y el desempeño ocupacional durante la infancia y etapas posteriores del desarrollo.

5. CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio permiten extraer varias conclusiones relevantes. En primer lugar, se confirma la elevada presencia de práctica deportiva en el alumnado, lo que refleja un contexto

favorable hacia la actividad física durante la Educación Primaria y pone de manifiesto el potencial de esta etapa para consolidar hábitos físicamente activos desde edades tempranas. En segundo lugar, la motivación intrínseca, especialmente el disfrute, se posiciona como el principal motor de la práctica deportiva, reforzando su papel como uno de los principales determinantes de la adherencia a largo plazo. Asimismo, la Educación Física es percibida de manera muy positiva tanto por el alumnado como por sus familias, evidenciando su relevancia como herramienta educativa para la promoción de estilos de vida activos y saludables. En este sentido, la fuerte relación encontrada entre la valoración del deporte y la Educación Física refuerza la importancia de esta asignatura en la construcción de actitudes positivas hacia la actividad física y en la adquisición de hábitos que pueden mantenerse más allá del contexto escolar.

Por otro lado, la percepción generalizada de insuficiencia de horas de Educación Física pone de manifiesto la necesidad de replantear su presencia en el currículo escolar, incrementando las oportunidades de práctica física durante la jornada educativa. Finalmente, la ausencia de diferencias de género sugiere una posible evolución hacia una mayor igualdad en la práctica deportiva durante estas edades, favoreciendo el acceso equitativo a experiencias físico-deportivas y a sus beneficios asociados.

Desde una perspectiva de promoción de la salud, los resultados obtenidos permiten interpretar la práctica deportiva no solo como un medio para mejorar la condición física, sino también como una ocupación significativa que favorece la participación, el desarrollo del desempeño ocupacional y la adquisición de hábitos saludables desde la infancia (Law et al., 1996; Wilcock & Hocking, 2015; American Occupational Therapy Association [AOTA], 2020). En consecuencia, fomentar la motivación hacia la actividad física y fortalecer la colaboración entre la escuela y la familia puede contribuir a consolidar ocupaciones físicamente activas que repercutan positivamente sobre la autonomía, la calidad de vida y la participación en las actividades de la vida diaria a lo largo del ciclo vital.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process—Fourth edition. The American Journal of Occupational Therapy, 74(Supplement_2), 7412410010p1–7412410010p87. https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001

Bonilla, C. A., Fernández, S. E., Maneiro, R., y Moral, J. E. (2022). Análisis del autoconcepto en educación primaria, desde una perspectiva educativa y deportiva. *Papeles Salmantinos de Educación*, (26), 61-80.

Chancusig, L. H. C. (2023). La motivación como beneficio en las clases de educación física: Una revisión sistemática. *MENTOR Journal of Educational and Sports Research*, *2*(5), 265-280.

Cuevas, E. D., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B. J. (2016). Análisis de la motivación en las clases de Educación Física en Primaria. *E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (7), 3-12.

De Vargas-Viñado, J. F. y Herrera-Mor, E. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes, *Ágora para la Educación Física y el Deporte,* 22, 187-208. DOI: https://doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208

Fajardo, P., Alguacil, M., y González-Serrano, M. H. (2020). Variables predictoras de la motivación deportiva en estudiantes de secundaria federados y no federados. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, *38*.

Fradejas Medrano, E., y Espada Mateos, M. (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deporte en edad escolar. *Retos*, *33*, 27-33. https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.52779

García de las Bayonas Plazas, M., y Baena-Extremera, A. (2017). Motivación en educación física a través de diferentes metodologías didácticas. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado, 21*(1), 387–402. http://hdl.handle.net/10481/47514

Hermida Carballido, N. (2011). Actividad física y desempeño ocupacional en salud mental [Trabajo de fin de grado, Universidade da Coruña]. http://hdl.handle.net/2183/9050

Hosokawa, R., Fujimoto, M., & Katsura, T. (2023). Parental support for physical activity and children's physical activities: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, *15*(1), 90.

López, M. E. C., Navarro, R., y Camiño, S. B. (2015). ¿Qué tipo de motivación predomina en los escolares de educación primaria hacia la Educación Física? Un estudio descriptivo. *EmásF: revista digital de educación física*, (35), 152-160.

Martínez, A., Mayorga, D., y Viciana, J. (2016). Motivación hacia la Educación Física y su relación con la condición física saludable en escolares de Educación Secundaria Obligatoria. *Nutricion Hospitalaria*, *33*(4), 948-953.

Orain, C., Morgenthaler, T. & Schulze, C. Walking, talking, playing: Children with disabilities' outdoor play in French mainstream schools. Scand. J. Occup. Ther. 32, 1–13 (2025). https://doi.org/10.1080/11038128.2025.2459150

Patón, R. N., Fernández, J. E. R., y Nemiña, R. E. (2016). Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, *2*(3), 439-455.

Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela, D., Fernández, J., Gutiérrez, C., & Rodríguez, L. S. (2021). Más horas sí, pero¿cómo implantarlas sin perder el enfoque pedagógico de la Educación Física?(More hours yes, but how can they be implemented without losing the pedagogical approach of Physical Education?). *Retos*, *39*, 345-353.

Revesado-Carballares, García-Lafuente y Maneiro-Dios. La educación para la salud en el contexto escolar: hábitos alimentarios y actividad física durante el recreo. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, (100), 21-32.

Rivas-Quarneti N, Viana-Moldes I, Veiga-Seijo S, Canabal-López M, Magalhaes L. Politicizing Children's Play: A Community Photovoice Process to Transform a School Playground. Am J Occup Ther. 2024 Jul 1;78(4):7804185100. doi: 10.5014/ajot.2024.050435. PMID: 38815193.

Ruiz Ortiz, I. (2023). Análisis de la motivación en Educación Física en Primaria según el tipo de profesorado. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, *49*.

Taylor, R. R., Bowyer, P., & Fisher, G. (2023). Kielhofner's Model of Human Occupation: Theory and Application (6th ed.). Wolters Kluwer.

Vallejo, A. P., & González, J. M. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts Educación Física y Deportes*, (107), 13-23.

Varela, I. G., Paramio-Pérez, G., y Almagro, B. J. (2019). Análisis de la motivación en las clases de Educación Física de primer ciclo de Primaria. *E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (12), 28-45.