

INFLUENCIA DE L'ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA SOBRE LES EMOCIONS DELS ALUMNES DE 4T D'ESO

Laura Pujol Portavella

2021, Treball final de Màster

Anna Maria Puig Ribera

Màster en Formació del professorat i ensenyança obligatòria

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

(Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya)

Barcelona, 24 de Febrer

*“People who experience warmer, more upbeat emotions
live longer and healthier lives” (Kok et al., 2013, p.1)*

Índex

Índex de taules	7
Resum	8
Abstract	9
Introducció.....	10
Primera part: Marc teòric	12
<i>Capítol 1: L'Adolescència</i>	<i>12</i>
1.2 Què és l'adolescència?	12
1.3 L'adolescència, una etapa de desequilibri emocional	13
1.4 Salut mental i desequilibri emocional en l'adolescència.....	14
1.5 Com les emocions poden ajudar a millorar el benestar emocional dels adolescents.....	14
<i>Capítol 2: Influència de les emocions sobre la salut.....</i>	<i>15</i>
2.1 Què són les emocions	15
2.1.1 Perspectives històriques i teòriques sobre les emocions.....	16
2.1.2 Emocions positives i negatives	17
2.2 Salut.....	18
2.2.1 Salut i emocions.....	18
2.2.1.1 Salut física i emocions.....	18
2.2.1.2 Salut mental i emocions	19
2.2.2 Relacions socials i emocions	20
2.2.3 Funcions cerebrals i emocions.....	21
2.2.4 Longevitat i emocions	21
<i>Capítol 3: Beneficis de l'Activitat Física en la promoció de benestar emocional i salut mental.....</i>	<i>22</i>
3.1 Què es considera activitat física?	22
3.2 Beneficis saludables derivats de la pràctica regular l'activitat física.....	22
3.3 Activitat Física en etapa adolescent: prevalença d'inactivitat física.....	23
3.4 Beneficis de la pràctica regular d'activitat física sobre la salut mental dels adolescents.....	24
3.5 Beneficis saludables de la pràctica regular d'activitat física sobre el benestar emocional.....	25

<i>Capítol 4: L' Educació física com a oportunitat de fer activitat física en etapa escolar obligatòria</i>	26
4.1 L' Educació Física com a eina per a la prevenció i promoció de salut	26
4.2 La importància de moure's en horari escolar i extra- escolar, la metodologia tradicional vers la metodologia activa	27
4.3 Què se sap sobre l' Educació Física com a generadora d' experiències emocionals positives?	28
Segona part: Justificació, pregunta de recerca i hipòtesi	30
<i>Capítol 5: Justificació, pregunta de recerca i hipòtesi</i>	30
5.1 Justificació, pregunta de recerca i hipòtesi	30
Tercera part: Metodologia	31
<i>Capítol 6: Aplicació pràctica</i>	31
6.1 Disseny de l' estudi	31
6.2 Mostra i procediments	32
6.3 Variables i instruments	34
6.4 Anàlisi i recollida de dades	35
Quarta part: Resultats	36
<i>Capítol 7: Resultats</i>	36
7.1 Resultats	36
7.1.1 Descripció de les emocions generades després de les classes d' Educació Física i després les classes de Ciències Socials	38
7.1.2 Diferències entre emocions percebudes en les classes d' Educació Física (amb moviment) i classes de Ciències Socials (metodologia tradicional)	40
Cinquena part: Discussió i Conclusions	42
<i>Capítol 8: Discussió, implicacions de futur, limitacions i fortaleces i conclusions</i>	42
8.1 Discussió	42
8.2 Implicacions de futur	46
8.3 Limitacions i fortaleces	47
8.4 Conclusions	48
9. Bibliografia	50

10. Annex	53
10.1 Annex 1: Qüestionari de Gil-Mandrona i Martínez (2016)	53
10.2 Annex 2: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe d'Educació Física	54
10.3 Annex 3: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la segona classe d'Educació Física.....	55
10.4 Annex 4: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe de Ciències Socials	56
10.5 Annex 5: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la segona classe de Ciències Socials	57

Índex de taules

Taula 1: Diferències en l'estudi de de Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018) entre emocions percebudes en les classes d'educació física en funció de la tipologia de joc presentat	28
Taula 2: Adaptació de la proposta de criteris de metodologia tradicional i metodologia activa per Borda & Ormeño (2011)	33
Taula 3: Prevalença de les emocions generades en les classes d'Educació Física (metodologia activa) i en les classes de Ciències Socials (metodologia tradicional)	39
Taula 4: Diferències entre emocions percebudes en les classes d'educació física (amb moviment) i les classes de ciències socials (metodologia tradicional)	41
Taula 5: Qüestionari de percepcions sòcio- emocionals experimentades durant les classes d'Educació Física de Gil-Madrona i Martínez (2016)	53
Taula 6: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe d'Educació Física	54
Taula 7: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe d'Educació Física	55
Taula 8: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe de Ciències Socials	56
Taula 9: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la segona classe de Ciències Socials	57

Resum

Introducció. L'adolescència és una etapa de vida caracteritzada per desequilibris emocionals i alts riscos de patir trastorns mentals. Experimentar emocions positives en aquesta edat, esdevé una eina per millorar la salut, aquestes actuen com a protectores a nivell mental, entre d'altres. Un dels mitjans per promoure l'aparició d'emocions positives és l'activitat física, aquesta té efectes beneficiosos a nivell emocional, reduint les emocions negatives i potenciant les positives. L'Educació Física és la única assignatura en etapa escolar que inclou activitat física, per tant aquesta esdevé susceptible a l'hora d'influir en les emocions dels adolescents. El present estudi té com a objectiu estudiar la influència de l'Educació Física sobre les emocions generades en els adolescents en comparació amb les Ciències Socials (com a exemple d'assignatura sense moviment).

Metodologia. S'ha utilitzat un estudi descriptiu comparatiu, on s'ha realitzat un qüestionari amb una mostra de 30 alumnes de 4t d'Educació Secundària de l'Escola Pia Balmes d'una edat mitjana de 16 anys. S'han mesurat les emocions experimentades al final de dues classes d'Educació Física i dues de Ciències Socials i després s'han comparat les diferències en les emocions generades entre les sessions d'ambdues assignatures.

Resultats. L'Educació Física, caracteritzada per ser una assignatura basada en el moviment, genera nivells superiors d'emocions positives que les Ciències Socials, assignatura sense moviment i dirigida a través de la metodologia tradicional. L'educació Física obté un percentatge de prevalença igual o més del 50% en quinze de les setze emocions positives.

Conclusió. La present proposta conclou per una banda, que les metodologies actives, basades en la vivència directa i l'experiència poden contribuir a millorar la qualitat de vida dels joves i per l'altra, que l'Educació Física esdevé una eina per generar salut mental i emocional en els adolescents.

Paraules clau: Educació Física, emocions, Ciències Socials, salut mental, Activitat Física

Abstract

Introduction. Adolescence is a stage of life characterized by emotional imbalances and high risks of mental disorders. Experiencing positive emotions becomes a tool to improve health, it acts as a preventive measure for mental issues, among others. One of the ways to promote the appearance of positive emotions is physical activity, which has beneficial effects on the emotional level, reducing negative emotions and enhancing positive ones. Physical Education is the only subject in the school stage that includes physical activity, so it becomes susceptible when it comes to influencing the emotions of adolescents. Thus, the present study aims to analyse the influence of Physical Education (understood as the manifestation of physical activity during school schedule) on the emotions of adolescents in comparison with Social Sciences (as an example of subject without movement). **Methodology.** A comparative descriptive study was used, with a sample of thirty students from the 4th year of secondary education at Pia Balmes School with an average age of sixteen years old. We measured emotions experienced at the end of two Physical Education and two Social Science classes and the differences between both subjects. **Results.** Physical Education, characterized as a subject based on movement (physical activity) and directed through an active learning methodology, generates higher levels of positive emotions than Social Sciences, a subject without movement and directed through the traditional learning methodology. Physical education achieves a prevalence percentage equal to or higher than 50% in fifteen of the sixteen positive emotions. **Conclusion.** The present proposal concludes on the one hand, that active learning methodologies, based on experience and movement can contribute to improve the quality of life of young people and on the other, that Physical Education becomes a tool to generate mental Health in adolescents.

Key words: Physical Education, emotions, Social Sciences, mental health, Physical Activity

Introducció

L'àmbit emocional ha estat un objecte d'estudi al llarg de la història, diversos articles de psicologia, medicina, màrqueting i d'altres àmbits afirmen que les emocions formen part del nostre dia a dia. Trampe et al., (2015) van realitzar un estudi amb el que van poder observar que les persones, el 90% del temps experimentaven al menys una emoció, per això es va atrevir a afirmar que són omnipresents en la vida i que per tant l'ésser humà viu una vida emocional.

L'edat adolescent és una de les etapes més crítiques de la vida de les persones, es una fase de crisi, conflictes, desequilibris emocionals i de tendència a la vivència d'emocions negatives. Aquests fets condueixen als adolescents a ser més vulnerables a l'hora de patir trastorns mentals i consegüentment la seva salut mental es troba en risc (Pineda & Aliño, 2002) (Mesurado, Malonda, & Llorca, 2018).

Pandey & Choubey (2010) van decidir investigar sobre el possible lligam entre emocions i salut mental, van obtenir dades que relacionaven el control emocional i l'expressió de les emocions amb una millor salut mental i consegüentment, amb una millor qualitat de vida. També s'ha comprovat que les emocions positives tenen un impacte beneficiós per a les persones, actuen com a protectores de la salut mental i ens ajuden a viure una vida més optimista i satisfactòria. Per contra, s'ha vist que les emocions negatives poden estar associades a diverses patologies físiques i/o trastorns mentals, comprometent d'aquesta manera la nostra salut. D'aquesta manera s'estableix un vincle entre emocions i salut, sent les positives beneficioses i les negatives perjudicials.

Seguint una mateixa línia Greco (2010), recolzant la investigació anterior i reforçant el vincle entre emocions i salut mental, defensa que és imprescindible promoure l'aparició d'emocions positives al llarg de la vida, amb l'objectiu d'augmentar el benestar i la qualitat de vida de l'ésser humà. L'activitat física és una de les principals vies per les quals afavorir l'aparició d'emocions positives, s'ha comprovat que les persones experimenten una millora del benestar emocional un cop s'ha practicat exercici. També s'ha observat que aquelles persones que practiquen de manera regular activitat física, tendeixen a experimentar un número major d'emocions positives al llarg del dia, contribuint d'aquesta manera a millorar la seva salut mental i la seva qualitat de vida. A partir d'investigacions orientades a descobrir els beneficis de l'activitat física, nombrosos autors conclouen defensant que aquesta és una gran eina per a millorar la qualitat de vida de les persones.

Per a concloure i concretant la temàtica d'estudi, l'activitat física esdevé un mitjà per el qual afavorir l'experiència d'emocions positives, sent aquestes beneficioses per la salut i consegüentment beneficioses a l'hora de millorar la qualitat de vida de les persones.

A partir d'aquí, la present proposta estudiarà la influència de les classes d'Educació Física (com a exemple d'assignatura amb moviment) sobre les emocions generades en els alumnes de 4t d'ESO en comparació amb les emocions que generen les classes de Ciències Socials (com a exemple d'assignatura sense moviment).

En el marc teòric s'exposarà la sustentació bibliogràfica corresponent amb l'objectiu de donar validesa a la pregunta de recerca plantejada. D'aquesta manera s'hi podran veure els aspectes de més interès de l'etapa adolescent (tenint en compte que la mostra son estudiants adolescents), el seu vincle amb l'àrea emocional, els problemes de salut mental en adolescents més comuns avui dia i com prevenir-los a través de les emocions. Per altra banda trobarem un apartat centrat en plasmar el lligam existent entre emocions i salut, prèviament es farà una breu presentació sobre què son les emocions i què es considera salut i posteriorment es detallarà de quina manera les emocions poden ajudar a millorar la salut física i mental de les persones.

En tercer lloc es tractarà la relació entre activitat física i benestar emocional, s'argumentarà de quina manera la pràctica d'exercici contribueix a millorar els nivells de benestar emocional i salut mental dels adolescents. També es tractarà el sedentarisme en edat d'escolarització obligatòria i els seus efectes sobre la salut mental dels joves.

En quart i últim lloc es presentarà l'Educació Física com una eina vital per el desenvolupament integral dels infants i adolescents, sent l'única oportunitat de moviment en horari escolar.

Primera part: Marc teòric

A continuació es presenta el marc teòric de referència que ha servit per donar validesa i suport a l'hora de construir el projecte.

Capítol 1: L'Adolescència

En el primer capítol, tenint en compte que el present estudi s'ha realitzat amb una mostra d'estudiants de 4t d'educació secundària obligatòria (16 anys) i per tant considerant que es troben en edat adolescent, es descriuran alguns dels trets més característics de l'etapa en qüestió. Es detallarà què es considera etapa adolescent, quines son les seves característiques, quins son els problemes de salut mental més comuns en l'etapa i també la relació existent entre emocions i salut mental dels joves adolescents.

1.2 Què és l'adolescència?

L'adolescència és considerada una etapa d'especial vulnerabilitat entre la infantesa i l'edat adulta i és on els canvis físics, fisiològics, biològics, psicològics i actitudinals condicionen en gran mesura el comportament dels/les joves. Està caracteritzada per períodes de ràpid creixement, on hi té lloc la reafirmació de la identitat i on existeix una gran plasticitat neuronal. L'adolescència esdevé una etapa d'establiment d'actituds i hàbits, de reafirmació de la personalitat i de canvis constants de comportament (Rodríguez et al., 2019).

La Organització Mundial de la Salut (OMS) proposa que l'etapa adolescent transcorre entre els 10 i 19 anys, no obstant la separa en dues sub- etapes: (1) adolescència temprana (dels 10 als 14 anys) i (2) l'adolescència tardana (dels 15 als 19 anys), situant la mostra d'estudi en la segona etapa de l'adolescència. (Pineda & Aliño, 2002).

L'adolescència temprana està caracteritzada pel veloç creixement somàtic, els canvis físics provoquen alteracions i variacions en la imatge corporal del jove, fet que comporta grans preocupacions a l'hora de ser acceptat per la resta de companys/es. En aquesta fase els adolescents comencen a voler autonomia i independència, la relació amb els pares es complica, rebutgen tot tipus de consells, les crítiques no son ben rebudes, les seves actituds son de caire narcisista i egoista i tendeixen a tenir canvis d'humor sobtats (Casas et al., 2006).

L'adolescència tardana s'assoleix quan el creixement físic ja s'ha produït. En aquest moment, els joves ja son capaços de raonar per si mateixos i actuen tenint presents les conseqüències de les seves accions. La relació amb la família es torna estable i recíproca, comencen acceptar els consells i els valors que els transmeten els pares i mares. El sentit de la responsabilitat i la consciència arriben a l'auge, tot i així comencen a afrontar les exigències del món dels adults, fet que els pot provocar crisis i sentiments negatius (Casas et al., 2006).

1.3 L'adolescència, una etapa de desequilibri emocional

En els darrers anys s'han realitzat diversos estudis centrats en identificar què és allò que els hi passa als adolescents en aquesta etapa de canvi. S'ha comprovat que una de les característiques més rellevants d'aquesta etapa transitòria és la inestabilitat emocional, entesa com el període on les emocions es manifesten de manera desproporcionada i on la reactivitat emocional (reaccionar als estímuls de manera exagerada) es troba a flor de pell. Aquest fet provoca que els joves es trobin en una situació vulnerable de desequilibri, conduint-los a actuar de manera hipersensible i descontrolada (Ahmed, Bittencourt-hewitt, & Sebastian, 2015).

De manera general, el pas d'edat infantil a l'adulthood provoca que els joves pateixin crisis, conflictes, contradiccions, excés de reactivitat vers els estímuls, desequilibris a nivell emocional i mental i una inestabilitat permanent que els fa variar el seu estat de salut física i salut mental constantment (Pineda & Aliño, 2002).

Cal tenir present que la deficient regulació emocional s'associa als desequilibris emocionals i la tendència a la vivència d'emocions negatives, conduint al subjecte per una banda, a expressar-se amb comportaments destructius i amb accions perjudicials cap a un/a mateix/a i per l'altre, a posar en risc la seva salut atenent a tots els efectes perjudicials que comporta la vivència reiterada d'emocions negatives (Mesurado, Malonda, & Llorca, 2018).

D'aquesta manera, es pot dir que els adolescents no només presenten dificultats a l'hora de gestionar i regular les emocions si no que a més, l'efecte de les emocions sobre ells es multiplica.

1.4 Salut mental i desequilibri emocional en l'adolescència

Atenent a les aportacions anteriors de Mesurado, Malonda, & Llorca (2018) es pot afirmar que una mala gestió de l'àrea emocional pot derivar en problemes de salut, sobretot en trastorns mentals. En edat adolescent, els desordres més comuns són l'ansietat, la depressió, l'estrès, el suïcidi, els trastorns alimentaris i l'obesitat (Biddle & Asare, 2011).

Segons el Departament de Salut (2017), el 4,6% de les persones entre 15 i 44 anys presenten algun problema de salut mental, manifestant-se principalment a través d'una depressió major o greu. La probabilitat que els joves pateixin un problema de salut mental es tradueix en un 5,6% en els nois i un 4,5% en les noies (entre 4 i 14 anys).

1.5 Com les emocions poden ajudar a millorar el benestar emocional dels adolescents

Tal i com diuen Mesurado, Malonda, & Llorca (2018), les emocions en etapa adolescent juguen un paper decisiu, una bona regulació i control de les emocions (tant positives com negatives) ajuda a inhibir comportaments destructius, a promoure actituds pro- socials (considerades aquelles accions que comporten un benefici a nivell social) i a mantenir una estabilitat emocional beneficiosa per l'individu. També, experimentar i expressar emocions positives ajuda a establir relacions socials més satisfactòries, a reduir la possibilitat de caure en desordres mentals i a millorar l'estat de salut (física i mental).

Per altra banda cal destacar que la vivència d'emocions positives afavoreix el desenvolupament de la resiliència, definida com la capacitat que té l'individu de superar les adversitats de la vida i continuar amb el seu desenvolupament personal. Ampliar la resiliència comporta canvis a nivell cognitiu i adaptatiu, contribuint a generar recursos personals per afrontar tot tipus de situacions de la vida quotidiana (Greco et al., 2007).

Es considera que els adolescents que disposen d'aquesta capacitat, presenten una alta flexibilitat cognitiva i una alta capacitat creativa, disposen d'un gran ventall de recursos intel·lectuals i per a la resolució de conflictes, tenen alts nivells d'autoestima, contraresten les tendències depressives i també tendeixen a actuar amb respostes altruistes i generoses. Tanmateix els joves que disposen de resiliència presenten altes capacitats acadèmiques, menys abandonament escolar, més comportaments solidaris i una motivació superior. D'aquesta manera entenem que una vida emocional positiva ajuda a desenvolupar la resiliència, contribuint d'aquesta manera a millorar la salut mental dels adolescents (Greco et al., 2007).

Capítol 2: Influència de les emocions sobre la salut

A continuació s'exposarà en primer lloc, els aspectes més rellevants sobre la variable de l'estudi: les emocions, incloent què son, algunes de les perspectives teòriques i les diferències entre emocions positives i negatives.

En segon lloc, s'exposarà el seu vincle amb la salut, tractant el l'impacte d'aquestes sobre aquells aspectes físics, mentals, socials i emocionals que conformen la salut de les persones. Es presentarà des de dues perspectives, per una banda entenent les emocions com a protectores de la salut dels joves i per l'altra, presentant els efectes destructius de la vivència reiterada d'emocions negatives.

2.1 Què són les emocions

Què es la por? Què és la tristesa? I la felicitat? Definir què son les emocions ha estat una tasca de gran complexitat, tot i així si fem una revisió en la literatura, diversos autors/es han aportat la seva idea sobre la pregunta en qüestió.

Paul Ekman, pioner en l'estudi de les emocions, les defineix com senyals automàtiques que sorgeixen a partir de la valoració subjectiva d'un fet concret (Ekman & Lama, 2009).

Cossini, Rubinstein, & Politis (2017) coincideixen amb Paul Ekman i apunten que les emocions son respostes automàtiques i inconscients del organisme davant d'un fenomen determinat, aquestes respostes corresponen a processos químics i neuronals que comprometen a l'organisme en diferents nivells: conductual, cognitiu, neurofisiològic, motivacional i subjectiu.

Per a poder clarificar què son, estableix una sèrie de principis que determinen els trets més rellevants i característics. El primer d'ells es centra en la universalitat de les emocions, avui en dia podem corroborar que tot ésser humà és capaç d'experimentar unes mateixes emocions independentment de la cultura, la edat, el sexe, el lloc de naixement, etc. El segon planteja la involuntarietat de les emocions, Ekman defensa que l'aparició de les emocions és un fet que succeeix de manera automàtica, inconscient i alta velocitat. El tercer principi estableix que les emocions venen precedides d'un estímul, aquest estímul desencadena una resposta automàtica (emoció). Proposa tres desencadenants a partir dels quals poden sorgir les emocions; la imaginació, la memòria i/o el comportament dels altres. Finalment l'últim principi es centra en donar explicació al perquè les emocions poden diferenciar-se dels pensaments. De manera general, els pensaments es queden vagant en el nostre interior i no tenen perquè expressar-se, en canvi les emocions poden manifestar-se a l'exterior.

Aquest fet és degut que les emocions acostumen anar acompanyades de reaccions motores, fisiològiques i d'altres. D'aquesta manera podem identificar-les a través de senyals com per exemple; el to de veu, l'expressió facial i la sudoració (Ekman & Lama, 2009) (Ekman, 2010).

Greco (2010) destaca el caràcter subjectiu de les emocions, és a dir, estableix un vincle entre persona, succés i emoció. Afirmar que el desencadenant no és el que provoca l'aparició d'una emoció, sinó que és la valoració subjectiva que es fa d'aquest desencadenant. Un mateix estímul pot provocar respostes i/o emocions totalment contràries en diferents individus, així com també un mateix esdeveniment pot provocar una reacció diferent en un mateix subjecte en diferents períodes temporals i/o entorns.

2.1.1 Perspectives històriques i teòriques sobre les emocions

Revisant la literatura, es poden trobar gran quantitat d'articles i científics que s'han interessat per el món de les emocions. Començant des de les investigacions més significatives en mans de Charles Darwin, a l'any 1872, fins a l'actualitat (Prada, 2005)..

Darwin, amb la presentació de la seva obra "*The Expression of the Emotions in Man and Animals*", va postular per una banda la idea de la universalitat de les emocions i per l'altre la teoria sobre la expressió de les emocions, defensant que les expressions van acompanyades d'una expressió facial (independentment de la cultura, la raça, l'espècie...) (Prada, 2005).

Seguint la idea de Darwin, Paul Ekman (Universitat de Califòrnia) també es posiciona a favor de la universalitat de les emocions, explicant que aquestes poden ser experimentades i identificades per persones d'arreu del món. El seu clar posicionament també és degut que es decanta per afirmar que les emocions son innates i que la seva funció principal recau en la supervivència (Ekman, 2010) (Prada, 2005).

Es diu que les emocions son el motor de la supervivència de l'ésser humà perquè compleixen tres funcions indispensables per a la seva evolució; la primera d'elles correspon a la auto- protecció a través de la detecció de situacions d'amenaça i creació d'una resposta defensiva , la segona recau en la cerca de recursos per a sobreviure i reproduir-se i l'última es centra en orientar a l'individu a experimentar sensacions de satisfacció i plaer (Gilbert, 2015).

Hi ha d'altres teories que complementen i/o aporten noves perspectives respecte l'estudi emocional, tot i això podem concloure dient que la majoria d'autors/es coincideixen en que les emocions comporten una sèrie de canvis en l'organisme, petites senyals que d'una manera o altre ens comuniquen com ens trobem nosaltres mateixos i/o la gent que ens envolta.

2.1.2 Emocions positives i negatives

Un cop sabent què són les emocions i havent fet una breu pinzellada sobre les perspectives teòriques, diversos autors proposen classificar emocions en dues direccions, emocions positives i emocions negatives.

En primer lloc, Greco (2010) planteja una breu descripció sobre què es considera emoció positiva i emoció negativa, afirma que les emocions de caràcter negatiu sorgeixen a partir de sentiments de frustració i impossibilitat a l'hora d'aconseguir els objectius que un mateix es proposa. En segon lloc apunta que les emocions positives apareixen quan el subjecte percep un progrés, quan veu que assoleix les metes establertes. Tanmateix són considerades emocions positives quan l'experiència viscuda aporta plaer i benestar.

Greco, Morelato, & Ison (2007) aporten una descripció més detallada sobre les emocions positives, expliquen aquestes s'identifiquen quan la valoració subjectiva que es realitza d'aquell fet concret té un valor positiu, per tant es considera que ha de complir alguna de les següents afirmacions; (1) la sensació provocada es percep com agradable i satisfactòria, (2) l'acció o conducta que es porta a terme (mentre s'experimenta la emoció) és favorable, (3) les consciències d'haver experimentat aquella emoció són beneficioses i (4) l'objecte de la emoció es valora positivament.

Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018) afirmen l'existència de 16 emocions positives (satisfacció, complagut, alegria, felicitat, carinyo, entusiasme, confiança, orgull, a gust, tranquil·litat, despreocupació, content, eficàcia, plaer, motivat i relaxat) i 14 negatives (infelicitat, disgustat, por, impotència, indignació, ansietat, inseguretat, confusió, desànim, avorrit, desinteressat, espantat, preocupat, desmotivats).

2.2 Salut

Per continuar amb el capítol, amb l'objectiu d'explicar el vincle entre emocions i salut, és primordial descriure què es considera salut.

La Organización Mundial de la Salud (1948) defineix la salut com una combinació de benestar físic, mental i social. Per tant l'estat de salut no només s'aconsegueix amb l'absència de malalties sinó que, s'hi inclouen aspectes físics, socials i mentals, quedant inclòs l'aspecte emocional de les persones.

2.2.1 Salut i emocions

Nombrosos psicòlegs han invertit esforç, mans i mànigues per a desenvolupar models amb l'objectiu de donar explicació al vincle entre emocions i salut. S'ha investigat de quina manera les emocions tenen un efecte en la nostra salut ja sigui de manera positiva o negativa, obtenint dades que confirmen l'existència d'un lligam entre ambdues variables (Smart et al., 2005).

2.2.1.1 Salut física i emocions

Atenent al vincle entre emocions i salut, investigacions confirmen que alts valors crònics d'emocions negatives, és a dir, experimentar de manera regular emocions negatives, pot concloure amb problemes de salut (Smart et al., 2005). Prada (2005) explica que patologies com el càncer, els problemes cardíacs, les disfuncions sexuals i/o situacions greus com la violència domèstica poden veure's agreujades i/o venir donades per experimentar emocions negatives de manera freqüent. Tanmateix poden provocar des de estats de morbiditat fins a augmentar la mortalitat dins d'un gran ventall de patologies, on hi queden incloses la diabetis, l'asma i les malalties cardiovasculars (Smart et al., 2005).

Cal tenir present que també existeixen dades que confirmen que experimentar emocions negatives, provoca que les persones tendixin a tenir comportaments més destructius per a la pròpia salut. S'observa que actituds relacionades amb el consum excessiu de tabac i alcohol i el sedentarisme (manca d'activitat física) es troben associades amb alts nivells d'emocions negatives (Smart et al., 2005). Es per això que podem considerar que les emocions tenen influència en l'estil de vida de es persones, conduint-les a adquirir hàbits més o menys saludables en funció de les experiències emocionals viscudes diàriament.

Situant les emocions positives en el punt de mira, Kok et al., (2013) defensen l'existència d'investigacions longitudinals que confirmen que les emocions positives construeixen la salut de les persones, s'observa que la vivència reiterada d'emocions positives contribueix a reduir les probabilitats de patir malalties cardiovasculars, cefalees, dolors de pit i debilitat general.

Smart et al., (2005) van portar a terme un estudi on examinaven l'efecte protector de les emocions positives sobre les següents malalties: "*Diabetis Mellitus*", infeccions del tracte respiratori i Hipertensió. Van obtenir dades que els suggerien que les emocions juguen un paper molt important a l'hora de protegir la salut i mantenir la homeòstasis (equilibri) de les persones.

Per una banda impedeixen i/o redueixen la progressió de la malaltia i per l'altre fan menys susceptible a l'ésser humà a contraure malalties gràcies a incrementar l'efectivitat del sistema immunitari. En tercer lloc ens permeten adaptar-nos millor als canvis i a les demandes de l'exterior sense alterar i/o provocar estrès al nostre organisme (Smart et al., 2005).

2.2.1.2 Salut mental i emocions

La OMS (1948) estableix que la salut mental fa referència al benestar mental i psicològic.

Prada (2005), apunta que les emocions tenen un gran impacte sobre la salut mental i que conseqüentment (tal com apunta la OMS), influeixen en el benestar psicològic i en la qualitat de vida de les persones. Per una banda s'observa que les emocions positives serveixen de protectores a nivell mental i per l'altre existeix una associació entre les emocions negatives i diversos trastorns mentals, compromentent d'aquesta manera la salut de les persones.

S'ha comprovat que la depressió i l'ansietat són dues de les patologies mentals més diagnosticades en la societat actual, les evidències corroboren l'existència d'un lligam entre ambdues patologies i una vida emocional negativa vinculada a la tristesa, la por i el desconfort (Bowman, 2001) (Rottenberg, 2017). També s'estableix una relació entre persones amb tendència a viure experiències emocionals negatives i els trastorns alimentaris i/o el suïcidi (Smart et al., 2005).

Des d'una perspectiva contrària i entenent les emocions positives com aliades, Greco (2010), Prada (2005) i Smart et al., (2005) apunten que alts nivells d'emocions positives provoquen un impacte beneficiós en la salut, el benestar mental i en la qualitat de vida de les persones. La vivència d'emocions positives construeix un gran ventall de recursos personals (cognitius, socials, físics i psicològics) que desenvolupen la capacitat de resiliència, entès un coixí esmorteïdor per a poder afrontar les adversitats de la vida amb eficàcia.

D'aquesta manera, les persones amb alts nivells d'emocions positives queden d'una manera o altre "protegides" i/o "reforçades" vers experiències traumàtiques i/o estressants (Greco et al., 2007). Les emocions positives també ajuden a reduir els nivells basals d'Epinefrina, Norepinefrina i Cortisol, totes elles, hormones relacionades amb l'estrès (Smart et al., 2005).

2.2.2 Relacions socials i emocions

Una de les altres línies d'estudi s'orienta a l'àrea social, les dades obtingudes a través de la investigació afirmen una relació directa entre emocions positives i relacions socials satisfactòries. S'ha pogut comprovar que aquelles persones que tendeixen a experimentar nivells superiors d'emocions positives es mostren més compromeses socialment, més acceptades, més compassives i més empàtiques, contribuint d'aquesta manera a establir unes interaccions socials més gratificants i de més qualitat (Kok et al., 2013).

Tal com hem vist anteriorment, la Organización Mundial de la Salud (1948), al parlar de salut, hi inclou els aspectes socials. És per això que podem considerar que establir relacions socials gratificants ajuda a millorar la salut de les persones.

2.2.3 Funcions cerebrals i emocions

Prada (2005) i Smart et al. (2005) plantegen d'altres beneficis com a fruit de la vivència d'emocions positives, entre ells; les funcions intel·lectuals i cognitives es veuen enriquides, les persones es tornen més optimistes i satisfetes, s'amplia la disponibilitat de recursos per a la resolució de situacions adverses, es potencien les actituds de resistència, persistència i autoconfiança, s'afavoreix la tendència a adquirir conductes saludables, s'augmenta el camp de pensament, de creativitat i d'atenció, s'incrementa el rendiment acadèmic, es contraresta l'efecte de les emocions negatives, es contribueix a prevenir patologies i/o trastorns i ajuda a mantenir l'homeòstasi interna.

2.2.4 Longevitat i emocions

A nivell biològic s'estableix una relació entre emocions i longevitat, aquelles persones que experimenten regularment nivells més alts d'emocions positives tenen una esperança de vida més llarga que aquells/es que no ho fan (Smart et al., 2005) (Kok et al., 2013). Aquestes registren uns valors que indiquen alts graus d'optimisme, de satisfacció amb la vida, de tranquil·litat, també disposen de més recursos per a controlar l'estrès, es combaten més efectivament els problemes de salut i presenten uns nivells d'esperança superiors, tenint un impacte directe sobre la salut mental i la qualitat de vida de les persones (Greco, 2010).

Capítol 3: Beneficis de l'Activitat Física en la promoció de benestar emocional i salut mental

Ja que l'estudi es centra en valorar l'impacte emocional de la pràctica d'activitat física i els seus efectes sobre la salut mental, és important aprofundir sobre els beneficis a nivell mental i emocional de la pràctica d'aquesta i dels efectes perjudicials d'una vida inactiva. Es detallaran els valors tant d'activitat física diària com de sedentarisme que presenten els adolescents d'avui dia i la seva orientació com a repte de salut pública.

3.1 Què es considera activitat física?

Segons la Organización Mundial de la Salud (1948), es considera activitat física tota aquella pràctica motriu on hi hagi implicació del cos i comporti un desgast energètic.

3.2 Beneficis saludables derivats de la pràctica regular l'activitat física

Nombrosos estudis suggereixen la idea que una pràctica regular d'activitat física té efectes beneficiosos sobre la salut de les persones. S'ha pogut comprovar que la seva pràctica rutinària afavoreix la disminució de l'estrès, l'ansietat i la depressió (trastorns molt comuns avui dia, sobretot en etapa adolescent), contribuint d'aquesta manera a millorar la salut mental i l'estat emocional de les persones. També es comprova que, entre d'altres, es redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis (tipus II) i obesitat, totes elles possibles derivades d'un estil de vida sedentari (Departament de Salut, 2017) (Carek, 2011) (Paluska & Schwenk, 2000).

Atenent al seu potencial beneficiós, cada vegada més, l'activitat física, és utilitzada com una eina per al tractament de malalties i per a la millora de qualitat de vida de les persones. La pràctica regular d'activitat física s'associa a una millor salut mental, a uns alts valors de satisfacció amb la vida, a una funció cognitiva més eficaç i a una millora en l'estat emocional de les persones, entre d'altres. De manera contrària, la inactivitat i/o el sedentarisme augmenta el risc de patir patologies físiques i/o trastorns de caire psicològic (Carek, 2011).

3.3 Activitat Física en etapa adolescent: prevalença d'inactivitat física

Molts autors estan d'acord en la promoció d'hàbits saludables i experiències emocionals positives des de edats temperanes. Aquest fet el sustenten a través de diferents estudis que afirmen que l'activitat física i la vivència d'emocions positives durant la infantesa i adolescència s'associa a un menor risc de desenvolupament de malalties mentals i/o físiques en edat adulta.

Donat que l'activitat física esdevé una eina per a millorar la salut present i futura dels adolescents, la OMS (1948) recomana que els joves d'entre 4 i 17 anys inverteixin com a mínim 60 minuts diaris d'activitat física intensa i/o moderada amb l'objectiu de millorar tant la salut física tant la salut mental. Dins de la pràctica d'exercici s'hi inclouen activitats com els jocs, els esports, l'educació física, les activitats recreatives i els desplaçaments, entre d'altres.

Tot i les recomanacions del la OMS, el Departament de Salut (2017) enregistra que el 39,9% dels joves du un oci sedentari, corresponent el 46% nois i el 33,6% noies. Per altra banda es recullen dades que indiquen que un 31, 2% dels nois i noies entre 3 i 14 anys presenta un estil de vida d'oci actiu, repartit en un 33,6% en nois i un 28,7% en noies.

D'aquesta manera podem observar que gran part de la població en edat de creixement es mostra inactiva durant el temps lliure, tanmateix cal tenir en compte la gran quantitat d'hores diàries que passen a l'escola (majoritàriament asseguts, a excepció d'educació física), contribuint a dur una vida sedentària i augmentant d'aquesta manera el risc de patir trastorns mentals i patologies (ja mencionats anteriorment) derivades d'aquest estil de vida.

Centrant el focus d'atenció en aquells adolescents sedentaris que per una banda no practiquen activitat física de manera rutinària i per l'altra passen un numero elevat d'hores davant d'una pantalla, s'ha vist que presenten més probabilitats (a la llarga) de tenir una pitjor salut mental. Es va realitzar una investigació longitudinal (durant 7 anys) enfocada a valorar la relació entre ús de la televisió i salut mental, van obtenir dades que confirmaven que mirar la televisió i/o d'altres pantalles de manera excessiva, incrementava la probabilitat de patir depressió (Biddle & Asare, 2011).

És per això que avui dia, la salut dels adolescents és un repte de salut pública, cada cop més s'està lluitant per establir uns hàbits de vida saludables des de la infantesa. S'ha comprovat que un estil de vida actiu i amb alts nivells de benestar emocional, comporta nombrosos beneficis que ajuden a millorar la qualitat de vida present i futura dels adolescents i de manera general, de les persones.

3.4 Beneficis de la pràctica regular d'activitat física sobre la salut mental dels adolescents

Les evidències suggereixen que la pràctica d'activitat física regular en etapa adolescent comporta millores, a curt i llarg termini, en la salut mental dels joves. Una revisió sistemàtica, centrada en analitzar els resultats obtinguts a partir de 114 investigacions, plasma la idea que els resultats d'aquestes indiquen una relació positiva i significativa entre activitat física i salut mental dels joves d'entre 6 i 18 anys. Rodríguez et al., (2019) afirmen que els joves practicants d'activitat física presenten uns nivells més baixos d'incidència en malalties mentals com la depressió i l'estrès i en canvi, un millor benestar mental associat a valors positius de satisfacció amb la vida, felicitat i autoestima. Tanmateix s'ha pogut comprovar que dur una vida activa en etapa adolescent contribueix a millorar el rendiment acadèmic i a incrementar l'eficàcia de les funcions cognitives (Biddle & Asare, 2011) (Rodríguez et al., 2019)..

Per altra banda, recents revisions sistemàtiques mostren una relació entre sedentarisme i salut mental dels joves adolescents, incidint de manera negativa sobre la segona. Els joves amb alts nivells de sedentarisme, concretament amb alts temps recreatius davant la pantalla (més de 2h al dia), presenten autoestimes més baixes i més estrès (Rodríguez et al., 2019).

En definitiva, en son nombroses les evidències que ens permeten posicionar l'activitat física com una eina de prevenció i promoció de salut durant l'etapa de creixement, amb l'objectiu de millorar l'actual i la futura salut mental dels infants i adolescents (Rodríguez et al., 2019).

3.5 Beneficis saludables de la pràctica regular d'activitat física sobre el benestar emocional

Des de ja fa anys, la relació entre activitat física i emocions, ha estat un objecte d'estudi. Diversos autors s'han interessat pel possible vincle entre ambdues variables. A partir dels anys seixanta es van començar a repartir els primers mètodes de valoració de l'estat emocional un cop realitzada la pràctica d'activitat física, van obtenir resultats que indicaven una millora de l'estat d'ànim post- exercici. Així mateix McLaffery i companyia, es van dedicar a investigar els efectes d'un programa d'activitat física orientada al treball de la resistència. Van aconseguir dades que indicaven que els/les participants presentaven millores significatives en l'estat emocional post- exercici i una reducció de les emocions negatives (Ekkekakis, 2014) (Penedo & Dahn, 2005).

Seguint una mateixa línia es va comprovar l'impacte emocional (en dones) d'un programa basat en caminar, també es van poder observar canvis beneficiosos a nivell emocional respecte l'inici i el final del programa. Les emocions predominants post- exercici eren positives, recolzant una vegada més, el vincle entre activitat física i benestar emocional. Per altra banda, es va analitzar l'efecte de la pràctica de "*Hatha Yoga*" i ball Africà sobre l'estat emocional, els resultats obtinguts indicaven una reducció de les emocions negatives i sobretot una menor percepció d'estrès un cop finalitzada l'activitat (Penedo & Dahn, 2005).

Una de les altres evidències a tenir presents recau sobre la revisió de diversos assajos clínics, després d'analitzar els resultats dels assajos en qüestió, els investigadors//es van concloure afirmant que la pràctica d'exercici augmenta els nivells d'autoestima. Van observar que al finalitzar l'activitat, els valors de percepció d'un/a mateix/a augmentaven, conduint al subjecte a apreciar-se de manera més positiva (Panteleimon & Backhouse, 2009).

Cal concloure dient que un cop revisada la literatura, trobem nombrosos estudis a tenir presents que confirmen el poder de l'activitat física com a mitjà de millora de l'estat emocional i de la salut mental. Gràcies a les seves evidències podem entendre l'existència del vincle entre moviment i emocions, tenint un impacte beneficiós el primer sobre el segon i també sobre l'efecte d'ambdues variables sobre la salut mental de les persones, concretament dels adolescents.

Capítol 4: L' Educació física com a oportunitat de fer activitat física en etapa escolar obligatòria

En l'últim capítol es construirà la relació entre l'Educació Física i les diferents variables de l'estudi: adolescents, emocions, salut mental i activitat física. Tanmateix s'argumentaran els motius per els quals és tant important trencar amb el sedentarisme escolar amb l'objectiu d'augmentar els nivells de salut dels joves i perquè l'Educació Física es converteix en una assignatura vital per al desenvolupament dels infants i adolescents.

4.1 L'Educació Física com a eina per a la prevenció i promoció de salut

Atenent a les dades obtingudes a través de l'enquesta de salut de Catalunya, observant que el 4,6% dels individus entre 15 i 44 anys presenten algun trastorn mental i que un 39,9% dels joves duen un oci sedentari, (degut a les hores asseguts durant el temps que passen a l'escola i l'ús excessiu de la televisió i d'altres plataformes que no permeten el moviment del cos), podem concloure afirmant que la salut dels adolescents es troba en una situació de risc.

Davant d'aquesta problemàtica, l'assignatura d'educació física adquireix una posició molt important, transformant-se en una eina per a la prevenció de patologies i la promoció de salut en etapa escolar (Departament de Salut, 2017). Gràcies al caràcter obligatori de l'educació física, tots els joves (independentment de la classe social, la cultura, la raça i el nivell socioeconòmic, entre d'altres) tenen la oportunitat de moure's en horari escolar, de trencar amb el comportament sedentari que comporta l'ús de la metodologia tradicional a l'aula i de gaudir dels beneficis saludables del moviment.

Tenint en compte les raons anteriors, els científics, les associacions de la salut, els governs i les unions lluiten per establir programes orientats a promocionar una edat infantil i adolescent activa, principalment des de les escoles (ja que és on els joves passen la major part del dia) i sobretot des de l'assignatura d'Educació Física (l'únic moment del dia on hi és present el moviment durant l'horari escolar). És aquí on aquesta és transforma en una assignatura primordial, en una eina imprescindible útil per a la promoció de salut, per a la prevenció de patologies, per afavorir la vivència d'emocions positives i de manera general, per a contribuir a millorar la salut física i mental dels infants i adolescents (Cocca, Espino, Tomás, & Cocca, 2020).

4.2 La importància de moure's en horari escolar i extra- escolar, la metodologia tradicional vers la metodologia activa

Atenent als beneficis i a la importància de l'activitat física en etapa escolar, cada vegada més, s'està lluitant per substituir la metodologia tradicional d'ensenyança per una metodologia més activa. Amb la implantació d'aquest canvi, el moviment no seria present només a l'Educació Física sinó que en d'altres assignatures "tradicionalment" estàtiques, l'alumnat tindria la oportunitat de moure's.

Es pot considerar que la metodologia tradicional va de la mà del sedentarisme, aquesta s'associa a la reconeguda "classe magistral" on l'alumnat pren lloc en una cadira i allà es manté assegut fins a finalitzar la classe, impeding en tot moment el moviment del cos. El professor agafa un rol protagonista, és qui transmet el coneixement, qui pren les decisions i qui porta la direcció de la classe. Per tant podem dir que l'educació es produeix de manera vertical, el professor és qui realitza l'exposició oral descriptiva i reiterada dels coneixements, decideix el què, el com, el qui i el quan. L'alumne assumeix un rol més passiu, la seva funció és escoltar i respondre a les preguntes que el professor va llençant de manera periòdica, la seva participació només es produeix quan el professor ho demana (Borda & Ormeño, 2011).

D'acord als beneficis físics, emocionals i mentals que ens ofereix el moviment, nombrosos científics plantegen la idea de trencar amb el caràcter passiu i sedentari de la metodologia tradicional amb l'objectiu de re- dirigir el procés educatiu i donar a l'alumnat l'oportunitat de gaudir dels beneficis físics, mentals, socials i emocionals de l'activitat motriu gràcies a la implantació de la metodologia activa (Díaz, 2002).

Aquesta aposta per l'aprenentatge vivencial, per l'acció i per el desenvolupament a través de l'experiència. L'alumne és considerat un ésser amb capacitats, drets, deures i interessos propis i s'opta per transmetre coneixements (adaptats a les seves necessitats i interessos) a través d'activitats a l'aire lliure, els jocs i els projecte. Les tasques proposades afavoreixen la participació de tot l'alumnat, el doten de llibertat de decisió i execució i el permeten experimentar i conèixer-se a un/a mateix/a. El professor/a es limita a orientar i acompanyar a l'alumnat en el seu procés d'aprenentatge, el protagonista llavors és l'alumne. D'aquesta manera podem considerar que les classes d'Educació Física es realitzen a través de la metodologia activa ja que, aposten per l'experiència i la vivència directa com a procés d'aprenentatge, el moviment hi és present en la major part del temps (Borda & Ormeño, 2011) (Díaz, 2002).

Hi ha estudis que confirmen que introduir petites pinzellades de la metodologia activa en context escolar provocava una millora en el comportament de l'alumnat, es va comprovar que realitzar petites pauses basades en el moviment (entre 5 i 20 minuts) entre classe i classe, afavoria una millor actitud de l'alumnat i també s'incrementaven els nivells d'atenció i concentració dels estudiants. Així mateix van observar que aquells/es que realitzaven alguna activitat extraescolar relacionada amb l'exercici físic, presentaven millors nivells de rendiment acadèmic. A partir d'aquí van concloure que la pràctica d'activitat física dins i des de les escoles no presenta beneficis únicament sobre la salut sinó que també sobre el rendiment acadèmic dels joves (Biddle & Asare, 2011).

4.3 Què se sap sobre l'Educació Física com a generadora d'experiències emocionals positives?

Cercant estudis semblants a la proposta presentada, Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018) es van dedicar a investigar quines eren les emocions que predominaven durant les classes d'educació física a l'etapa de primària (6è curs), d'una escola situada a la província d'Albacete, en funció de la tipologia de jocs presentats (cooperatius, oposició, populars cooperatius i populars d'oposició). Van obtenir dades que indicaven que els nens i nenes, majoritàriament experimentaven emocions positives davant de tots els tipus de jocs presentats.

A continuació es pot observar una taula on s'exposen els resultats obtinguts en l'estudi de Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018), classificant els jocs presentats i els corresponents percentatges resultants (veure taula 1).

Jocs cooperatius	Jocs populars cooperatius	Jocs d'oposició	Jocs populars d'oposició
Emocions positives: 76,4%	Emocions positives: 77,6%	Emocions positives: 75,4%	Emocions positives: 78,0%
Emocions negatives: 23,6%	Emocions negatives: 22,4%	Emocions negatives: 24,6%	Emocions negatives: 22,0%

Taula 1: Diferències en l'estudi de de Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018) entre emocions percebudes en les classes d'educació física en funció de la tipologia de joc presentat

Es pot veure que en totes les ocasions sempre més del 70% de l'alumnat experimenta emocions positives. Per altra banda, les emocions negatives es presenten amb un percentatge menor, sempre inferior al 20%. D'aquesta manera Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018) afirmen que l'alumnat que es decanta per les emocions positives es manifestament superior a aquell que ho fa per les negatives.

Analitzant més detalladament el marc de les emocions positives, de manera general Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018) observen que els/les estudiants tendeixen a identificar-se amb les següents emocions; motivació, entusiasme alegria i felicitat.

Per altra banda, les emocions negatives més experimentades corresponen a la impotència, la indignació i el desànim, no obstant sempre amb percentatges molt menors respecte les emocions positives.

Concloent la seva investigació, Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018) van afirmar que els alumnes de 6e de primària tendien a experimentar nivells superiors d'emocions plaents durant la classe d'educació física, concretament emocions associades al concepte de felicitat.

Un cop realitzada la cerca bibliogràfica a través de diferents plataformes digitals (PubMed, Dialnet i Google Acadèmic) puc confirmar que l'àmbit emocional en relació a l'Educació Física es un tema poc estudiat. L'única investigació d'interès que he trobat que relaciones les emocions i l'educació física ha estat el plasmat anteriorment.

D'aquesta manera, la present proposta busca innovar i realitzar quelcom diferent de l'estudi ja realitzat, és per això que per una banda es proposa estudiar una mostra de secundària i per l'altre en comptes de fer una comparativa entre tipologies de jocs dins de l'educació física, es planteja comprovar les diferències entre dues assignatures; una que impliqui moviment (educació física) i es basi en una metodologia activa i una altre amb absència de moviment dirigida a través d'una metodologia tradicional.

Segona part: Justificació, pregunta de recerca i hipòtesi

Capítol 5: Justificació, pregunta de recerca i hipòtesi

5.1 Justificació, pregunta de recerca i hipòtesi

Donat que generar emocions positives esdevé una eina per generar salut mental en els adolescents, que la pràctica d'activitat física es converteix en un mitjà per el qual afavorir l'aparició d'emocions positives i donada la poca evidència que relaciona l'Educació Física com a generadora d'emocions positives, el present estudi es centra en valorar la influència de l'Educació Física (entesa com la manifestació d'activitat física en horari escolar) sobre el benestar emocional en comparació amb una assignatura on no hi ha moviment.

Davant la societat actual, regida per la revolució de les noves tecnologies, l'oci sedentari ha enregistrat les xifres més altes dels últims anys. Les hores de moviment (extraescolars, esports, jocs) es substitueixen, en moltes ocasions, per hores davant la pantalla, veient la televisió, jugant a videojocs i/o utilitzant el telèfon mòbil. Aquest fet dona conseqüències perjudicials per a la salut de l'ésser humà i més, per als adolescents ja que, es troben en una etapa de creixement, d'establiment d'hàbits i d'especial vulnerabilitat. La vida sedentària que du gran part de la població adolescent, la quantitat d'hores diàries que passen asseguts a les escoles i l'ús excessiu dels dispositius digitals provoca un augment del risc de patir patologies tant físiques com mentals, compromentent d'aquesta manera la salut dels joves.

És per això que l'Educació Física és considerada una eina fonamental per a la promoció i prevenció de salut des de edats primerenques ja que, el seu caràcter obligatori permet a tot l'alumnat (independentment del nivell socio- econòmic) gaudir del moviment i dels seus beneficis. La pràctica d'exercici facilita l'aparició d'emocions positives vinculades a la satisfacció, redueix la presència d'emocions negatives i també disminueix el risc de patir trastorns mentals. D'aquesta manera s'entén que l'activitat física es transforma en un mitjà per el qual afavorir l'aflorament d'experiències emocionals positives i conseqüentment per a millorar la salut mental i la qualitat de vida dels adolescents.

Atenent a les aportacions anteriors, la pregunta de recerca és: Quina és la influència de l'assignatura d'educació Física (assignatura amb moviment) sobre les emocions els adolescents de 4t d'ESO respecte les emocions que genera l'assignatura de Ciències Socials (com a exemple d'assignatura sense moviment)?

La hipòtesi és la següent: Les classes d'Educació Física generaran nivells superiors d'emocions positives respecte les classes de Ciències Socials.

Tercera part: Metodologia

Capítol 6: Aplicació pràctica

6.1 Disseny de l'estudi

Per a portar a terme aquest estudi s'ha utilitzat la metodologia quantitativa ja que, les dades s'han aconseguit a partir d'estudiar casos múltiples (Santamaría, 2014). Aquestes corresponen a resultats numèrics (puntuacions obtingudes per cada emoció) que un cop analitzats determinaran la validesa de la hipòtesi prèviament plantejada. Santamaría (2014) determina que la metodologia quantitativa es centra en verificar les hipòtesis plantejades i en acceptar una realitat estable a través de la observació empírica.

Tanmateix Cook & Reichardt (1986) afirmen que l'ús de la metodologia quantitativa implica la neutralitat de l'investigador per tant, aquest es limita a observar i recollir dades. El present estudi compleix aquest requeriment ja que, les funcions de l'investigador recauen en (1) observar les classes de les dues assignatures determinades i (2) recopilar els resultats del qüestionari de percepcions socio- emocionals experimentades durant les classes d'Educació Física de Gil-Madrona i Martínez (2016).

Per altra banda cal destacar que el present estudi s'ha realitzat a través del disseny descriptiu comparatiu, caracteritzat per la recopilació de dades de manera quantitativa i posterior presentació en taules i/o gràfics per facilitar la seva comprensió. Cal fer èmfasi en la versatilitat del mètode comparatiu, aquest pot actuar de manera complementària a d'altres tipologies d'investigació, el seu procediment es basa en la observació de dos o més casos amb l'objectiu d'establir semblances i/o diferències entre fenòmens. En el cas en qüestió es realitza una comparativa entre les emocions que genera una assignatura dirigida a través de la metodologia tradicional (sense moviment motriu) vers les emocions que genera una assignatura dirigida a través de la metodologia activa (amb moviment motriu) (Abreu, 2012).

Pel que fa a la investigació descriptiva, aquesta recull les dades (de manera numèrica) a partir d'enquestes, entrevistes, observacions i portafolis, posteriorment les sintetitza i les exposa en forma de mitjanes de tendència central incloent la mitja, la mitjana, la moda, la desviació de la mitja i el percentatge, entre d'altres. En la proposta presentada les dades son recollides per una banda, a través de la resolució de qüestionaris i per l'altre, a través de la observació i els resultats son exposats en forma de mitjanes i percentatges (freqüències) (Abreu, 2012).

6.2 Mostra i procediments

La mostra utilitzada esta formada per la classe de 4tB (n=30) d'Educació Secundària Obligatòria de l'escola Pia Balmes del barri de Sarrià- Sant Gervasi (Barcelona). Concretament 16 noies i 14 nois, amb una mitjana d'edat de ± 16 anys. Cal tenir present que el grup classe va ser escollit de manera aleatòria i en consens amb el professor/a d'Educació Física.

El reclutament de la mostra va ser realitzat durant el període de pràctiques del màster de formació del professorat i ensenyança obligatòria (Febrer – Març, 2021), el primer que es va fer per permetre la implantació de la proposta va ser contactar amb la directora acadèmica de secundària de l'escola en qüestió. Es va informar de les intencions de la proposta i es va demanar el permís per portar-la a terme. Un cop acceptada verbalment, es va concretar una trobada amb el professor d'Educació Física i el professor de la matèria sense moviment, en aquest cas de l'assignatura de Ciències Socials. Davant les diferents opcions d'elecció d'assignatures amb absència de moviment, es va acabar escollint la de Ciències Socials per coincidència horària. Per a corroborar que l'assignatura d'Educació Física seguia una metodologia activa i que la de Ciències socials era dirigida a través de la metodologia tradicional, es va utilitzar la proposta presentada per Borda & Ormeño (2011) on hi queden plasmats diversos criteris característics de cada metodologia (veure taula 2).

	TRADICIONAL	ACTIVA
Concepció educativa	La funció de l'educació esta orientada a la transmissió de coneixements	Concep l'educació com un procés realitzat en un ambient de llibertat, on l'acció garanteix el aprenentatge de l'educand
	La educació com un acte exclusivament acadèmic, dirigit al compliment de les normes establertes	Atén a l'estudiant respectant les etapes de desenvolupament en les que es troba
Propòsit de l'ensenyança	Transmetre sabers específics i formar a treballadors rutinaris i de serveis	Educar per a la vida. Promoure espais per al desenvolupament de capacitats
	Reproduir coneixements i relacions socials existents	Donar la oportunitat a l'alumne de confiar en si mateix, a través d'experiències vitals
Relació professor-alumne	Les relacions son verticals basades en l'autoritat del professor, pren totes les decisions i els alumnes executen	La relació es cordial, basada en la consideració de l'alumne amb els seus drets, capacitats i interessos propis
	El professor assumeix un paper protagonista i el estudiant un paper passiu	L'alumne selecciona el nivell de la tasca adequat a les seves possibilitats, el professor orienta la realització de la tasca
Contingut educatiu	Constituit per informacions i normes socialment acceptades	Han de provenir de la naturalesa i de la vida mateixa
	Els continguts temàtics s'apliquen en la seva totalitat	Seleccionats de manera que permetin la participació de tots els alumnes
Metodologia	S'utilitza la classe magistral i com a procediment didàctic predilecte, la exposició oral descriptiva, reiterada i severa	S'apliquen estratègies adaptades al ritme de cada estudiants, privilegiant l'actuar de l'estudiant i la seva experimentació
	Es recorre a la explicació, demostració, repetició i correcció	Dona oportunitat a l'alumne d'experimentar entre aspiració i realitat
Avaluació	Determinar fins a quin nivell s'han memoritzat els coneixements	Valora la proposta de l'alumne en la execució del seu treball
	Dirigida al compliment de les normes establertes	Te en compte el nivell d'aprenentatge seguit i suggerit per l'alumne

Taula 2: Adaptació de la proposta de criteris de metodologia tradicional i metodologia activa per Borda & Ormeño (2011)

En la reunió amb el professor d'Educació Física i el professor de Ciències Socials, es va presentar l'instrument d'estudi i se'ls va explicar de manera detallada la investigació a realitzar, els objectius, els procediments i també es va acordar el grup mostra. Posteriorment es va presentar i explicar la proposta als participants i se'ls va sol·licitar la seva participació i col·laboració, se'ls va informar de la voluntarietat de l'activitat i de la lliure decisió de participar o no, tot estudiant va accedir verbalment sense problemes.

Per a recollir les dades se'ls va repartir, a cada alumne, un dossier individual amb el qüestionari sobre les percepcions sòcio- emocionals experimentades durant les classes d'Educació Física de Gil-Madrona i Martínez (veure a l'annex 1). Pel que fa a la dinàmica de treball, el qüestionari es repartia al finalitzar cada sessió d'Educació Física i Ciències Socials i l'alumnat disposava d'aproximadament 10 minuts per completar-lo de manera individual. Un cop cada alumne havia traslladat les respostes al qüestionari, el professo/a el recollia i el guardava fins a tornar-lo a entregar en la següent sessió.

Es va acordar passar els qüestionaris al finalitzar dues sessions d'Educació Física i dues sessions de Ciències Socials.

6.3 Variables i instruments

En el següent apartat es detallaran les variables i instruments emprats en el present estudi.

La variable principal de l'estudi correspon a les emocions, aquestes han estat mesurades a través del qüestionari sobre les percepcions sòcio- emocionals experimentades durant les classes d'Educació Física de Gil-Madrona i Martínez (2016) (veure a l'annex 1). El qüestionari inclou un llistat de 30 emocions agrupades en positives (n=16) i negatives (n=14) sol·licitant als participants el seu grau d'acord en la percepció de cada emoció concreta a partir d'una escala de Likert; 1- Gens d'acord, 2- Poc d'acord, 3- D'acord i 4- Molt d'acord. Per tant, la opció 1- gens d'acord es tradueix en que la emoció en qüestió no s'ha generat, mentre que la opció molt d'acord correspon que aquella emoció ha estat generada i experimentada en alts nivells.

Pel que fa als resultats, s'ha descrit per a cada emoció, la mitjana del valor obtingut en l'escala de Likert de cada classe. També s'ha realitzat la mitjana dels valors obtinguts en l'escala de Likert de la classe 1 i 2 d'Educació Física i la classe 1 i 2 de Ciències Socials amb l'objectiu d'obtenir les diferències de puntuació entre ambdues assignatures.

Per altra banda s'ha descrit la freqüència, expressada en percentatge, d'aparició de cada emoció per a cada classe. Cal tenir en compte que quan es parli de resultats, concretament de la prova referent a les freqüències (percentatges), es farà referència als valors 3 i 4 de l'escala de Likert (d'acord i molt d'acord). S'ha realitzat d'aquesta manera perquè tant ambdós valors de l'escala representen que l'emoció ha estat experimentada. Tanmateix s'ha realitzat la mitjana dels percentatges obtinguts en les dues classes d'Educació Física i en les dues de Ciències Socials per a cada emoció.

Pel que fa al tipus de metodologia emprada en les sessions observades, per a corroborar que les classes d'Educació Física seguien una metodologia activa i que les de Ciències Socials es duen a terme a través d'una metodologia tradicional, es varen tenir en compte les aportacions de Borda & Ormeño (2011) (veure taula 2).

6.4 Anàlisi i recollida de dades

Es va utilitzar la observació com a mitjà per determinar la metodologia emprada en cada classe, tant en Educació Física com Ciències Socials. De manera simultània, es va portar a terme la recollida de dades a través del qüestionari de percepcions socio- emocionals experimentades durant les classes d'Educació Física de Gil-Madrona i Martínez (2016) (veure a l'annex 1).

Pel que fa al qüestionari de percepcions socio- emocionals experimentades durant les classes d'Educació Física de Gil-Madrona i Martínez (2016), es va passar al finalitzar les dues classes d'Educació Física corresponents al dia (1) 11 de Febrer de 2021 amb una $n= 28$ i al dia (2) 25 de Febrer de 2021 amb una $n= 24$ i al finalitzar les dues de Ciències Socials corresponents al dia (1) 16 de Febrer de 2021 amb una $n= 26$ i al dia (2) 18 de Febrer de 2021 amb una $n= 24$. Cal dir que la mostra total estava formada per una $n=30$ però degut a la situació del Coronavirus i d'altres imprevistos, hi ha persones que no van poder assistir a les classes en qüestió, provocant d'aquesta manera variacions en el numero de participants en cada classe.

Un cop recollides totes les dades, es va procedir a traslladar-les a la plataforma Excel de Microsoft Office 2010 i es van calcular els resultats a partir de dues proves estadístiques, les freqüències i les mitjanes. De manera més concreta, es van calcular les puntuacions mitjanes obtingudes en l'escala de Likert per a cada emoció i les freqüències de cada emoció (tenint en compte els valors 3 (d'acord) i 4 (molt d'acord) de l'escala de Likert). A partir d'aquí es va realitzar la mitjana dels resultats obtinguts (tant en la prova de les mitjanes com a la de les freqüències) entre la classe 1 i 2 d'Educació Física i 1 i 2 de Ciències Socials per obtenir la diferència total (de puntuació de cada emoció i de freqüència de cada emoció) entre les dues assignatures.

Quarta part: Resultats

Capítol 7: Resultats

7.1 Resultats

D'una mostra total de 30 participants, en les dues classes d'Educació Física s'ha obtingut un percentatge de resposta del 80% (n=24) al 93% (n=28) i de les dues classes de Ciències Socials un percentatge de resposta del 80% (n=24) al 86% (n=26).

Pel que fa al les dades obtingues a través de la observació de les sessions de les dues assignatures, d'acord amb la proposta de Borda & Ormeño (2011) es pot afirmar que les classes de Ciències Socials son dirigides a través de la metodologia tradicional i les d'Educació Física a través de la metodologia activa.

Les classes de Ciències Socials mostren el caràcter de la reconeguda "classe magistral" on l'alumne adquireix un rol passiu, assegut a la cadira, escoltant i prenent apunts en funció del que el professor exposa. L'alumne només participa quan el professor/a ho demana, sent aquest el protagonista, l'autoritat, el coneixedor del saber i el qui pren totes les decisions. Aquest transmet els continguts a partir de l'exposició oral descriptiva i repetida, sent de caràcter monòton i estable al llarg de la sessió. El caràcter sedentari d'aquesta tipologia de classes despunta, el moviment no hi és present en cap moment. El contingut impartit durant el període de recollida de dades correspon a la temàtica de l'imperialisme i el feudalisme, ambdós treballats a partir de la lectura del llibre i la visualització d'una presentació digital. Cal explicitar que s'han observat el compliment de 10 dels criteris proposats per Borda & Ormeño (2011) (vegeu taula 2).

Pel que fa a les classes d'Educació Física es pot considerar que son guiades a través de la metodologia activa, el moviment motriu hi és present en la major part de la sessió, els alumnes es únicament es mantenen estàtics quan a l'inici de la sessió es realitza el registre d'assistència i s'explica la dinàmica de treball. Els continguts a transmetre son presentats a través de jocs, tasques motrius i/o exercicis físics amb l'objectiu d'utilitzar la vivència directa i l'experiència com a mètodes d'aprenentatge. A l'alumne se li atorga la capacitat de prendre decisions, se li dota de llibertat d'execució i se li plantegen diferents opcions de treball per tal que aquest/a seleccioni la més adient per a ell mateix. També cal destacar que les interaccions socials son superiors a les de l'assignatura sense moviment, constantment hi ha relació amb els companys i companyes.

El contingut treballat ha estat l'esport col·lectiu del bàsquet, aquest ha estat treballat a partir de diverses tasques proposades per els mateixos alumnes. Les activitats han anat orientades a aprendre i automatitzar els diversos elements tècnics de l'esport en qüestió, entre ells el bot, la passada, l'entrada, l'atac i la defensa. Tanmateix s'han realitzat diversos partits per tal d'aplicar els elements apresos en situació de joc. Cal destacar que s'han observat el compliment de 9 dels criteris proposats per Borda & Ormeño (2011) (veure taula 2).

7.1.1 Descripció de les emocions generades després de les classes d'Educació Física i després les classes de Ciències Socials

Les classes d'Educació Física, de les 16 emocions positives, 15 d'elles es generen amb percentatges iguals o superiors al 50%. Les dades obtingudes indiquen que les emocions generades amb més prevalença en les classes d'Educació Física, corresponen a satisfacció (70,50%), alegria (70,53%), i a gust (82,43%), totes elles amb un percentatge superior al 70% fins arribar al 82,43%. Per això podem afirmar dient que la majoria d'emocions que experimenten els alumnes pel que fa a l'assignatura dirigida amb una metodologia activa (Educació Física) son positives.

En les classes d'Educació Física, cal dir que la prevalença d'emocions negatives es molt inferior (de manera general), totes elles es presenten amb uns percentatges entre el 8,33% i el 29,16%, a excepció de la emoció de preocupació que representa el 33,3%. Tanmateix és important tenir present que en els caràcters de desmotivats, desinteressats, insegurats, indignats, impotència i disgust, les classes d'Educació Física obtenen percentatges més elevats que a Ciències Socials, no obstant les diferències son petites.

En les classes de Ciències Socials, els percentatges més elevats els trobem a les emocions concretes de a gust (60,09%) i felicitat (54,32%), la resta d'emocions positives es troben entre el 24,03% i el 53,53%. Respecte les emocions negatives, igual que les classes d'Educació Física observem percentatges inferiors, tot i així en les següents emocions: infelicitat, por, ansietat, confusió, desànim, avorrit i espantat els percentatges en Ciències Socials son superiors als de Educació Física, no obstant les diferències son petites.

Per a tenir accés a les respostes concretes, veure taules a l'annex 2, 3, 4 i 5.

A continuació es pot observar la taula de resultats referent a la prevalença d'emocions en cada una de les dues assignatures puntuades amb un 3 (d'acord) i/o un 4 (molt d'acord) de l'escala de Likert (veure taula 3).

		Emocions classes d'Educació Física			Emocions classes Ciències Socials		
Emocions (3-4)* ¹		Classe 1	Classe 2	Mitja	Classe 1	Classe 2	Mitja
Positives	Satisfacció	78,56%	62,43%	70,50%	26,91%	49,99%	38,45%
	Complagut	60,67%	62,49%	61,58%	23,06%	45,83%	34,45%
	Alegria	78,56%	62,50%	70,53%	49,99%	54,16%	52,08%
	Felicitat	70,42%	66,66%	68,54%	46,14%	62,49%	54,32%
	Carinyo	39,28%	41,66%	40,47%	23,07%	24,99%	24,03%
	Entusiasme	57,14%	45,83%	51,49%	23,06%	41,66%	32,36%
	Confiança	64,28%	54,16%	59,22%	50,02%	45,83%	47,93%
	Orgull	60,70%	45,83%	53,27%	38,45%	45,83%	42,14%
	A gust	85,70%	79,16%	82,43%	57,68%	62,49%	60,09%
	Tranquil·litat	67,84%	58,33%	63,09%	65,38%	41,66%	53,52%
	Despreocupació	50,00%	50,00%	50,00%	46,14%	29,16%	37,65%
	Content	74,99%	58,32%	66,66%	46,15%	54,16%	50,16%
	Eficàcia	67,85%	57,82%	62,84%	34,60%	41,66%	38,13%
	Plaer	64,27%	62,50%	63,39%	15,37%	41,66%	28,52%
	Motivat	57,14%	66,67%	61,91%	30,76%	49,99%	40,38%
Relaxat	71,42%	58,32%	64,87%	73,17%	33,33%	53,25%	
Negatives	Infelicitat	7,14%	20,32%	13,73%	11,53%	16,66%	14,10%
	Disgustat	10,71%	20,83%	15,77%	3,84%	4,16%	4,00%
	Por	7,14%	8,33%	7,74%	7,69%	16,66%	12,18%
	Impotència	14,28%	16,66%	15,47%	3,84%	8,33%	6,09%
	Indignació	14,28%	12,49%	13,39%	3,84%	12,50%	8,17%
	Ansietat	17,85%	12,50%	15,18%	15,38%	16,60%	15,99%
	Inseguretat	24,99%	29,16%	27,08%	19,22%	20,83%	20,03%
	Confusió	10,71%	12,49%	11,60%	23,07%	12,50%	17,79%
	Desànim	14,28%	20,83%	17,56%	30,76%	16,60%	23,68%
	Aburrit	10,71%	25,00%	17,86%	30,76%	12,50%	21,63%
	Desinteressat	10,71%	20,83%	15,77%	23,07%	8,33%	15,70%
	Espantat	7,14%	8,33%	7,74%	3,84%	12,50%	8,17%
	Preocupat	24,99%	41,66%	33,33%	15,38%	33,33%	24,36%
	Desmotivats	21,42%	16,66%	19,04%	23,06%	12,50%	17,78%
		n= 28	n= 24		n= 26	n=24	

Taula 3: Prevalença de les emocions generades en les classes d'Educació Física (metodologia activa) i en les classes de Ciències Socials (metodologia tradicional)

*1: Valors 3 (d'acord) i 4 (molt d'acord) de l'escala de Likert

7.1.2 Diferències entre emocions percebudes en les classes d'Educació Física (amb moviment) i classes de Ciències Socials (metodologia tradicional)

Les classes d'Educació Física generen nivells superiors d'emocions positives respecte les classes de Ciències Socials en 14 de les 16 emocions positives amb una diferència de (+0,25 – +1).

En Educació Física, les següents emocions: complagut, eficàcia i plaer presenten una diferència de (+1) respecte les Ciències Socials, mentre que les de satisfacció, confiança i motivació assoleixen una diferència de (+0,75). En les emocions positives: carinyo i a gust, no hi ha diferències existents entre ambdues assignatures, tampoc n'hi ha en les següents emocions negatives: disgustat, por, impotència, indignació i ansietat. No obstant cal tenir present que pel que fa a les emocions negatives, l'Educació Física també obté puntuacions superiors (+0,75) concretament quan es parla d'inseguretat.

Cal destacar que les classes de Ciències Socials, en les següents emocions: infelicitat, confusió, desànim, avorrit, desinteressat, preocupat i desmotivats puntuen valors de (+0,25 - +0,5) en comparació amb l'Educació Física.

A continuació es pot observar la taula de resultats on hi queden plasmades les diferències de puntuació obtingudes per cada emoció, comparant l'Educació Física i les Ciències Socials (veure taula 4).

Tipus emocions*1	Emocions (1-4)*2	Classes EF*3		Classes CS*4		Diferències entre EF i CS		
		1	2	1	2	Mitjana EF	Mitjana CS	Dif.*5
Positives	Satisfacció	3	3	2	2,5	3	2,25	0,75
	Complagut	3	3	2	2	3	2	1
	Alegria	3	3	2,5	3	3	2,75	0,25
	Felicitat	3	3	2	3	3	2,5	0,5
	Carinyo	2	2	2	2	2	2	0
	Entusiasme	3	2	2	2	2,5	2	0,5
	Confiança	3	3	2,5	2	3	2,25	0,75
	Orgull	3	2	2	2	2,5	2	0,5
	A gust	3	3	3	3	3	3	0
	Tranquil·litat	3	3	3	2	3	2,5	0,5
	Despreocupació	2,5	2,5	2	2	2,5	2	0,5
	Content	3	3	2	3	3	2,5	0,5
	Eficàcia	3	3	2	2	3	2	1
	Plaer	3	3	2	2	3	2	1
	Motivat	3	3	2	2,5	3	2,25	0,75
	Relaxat	3	3	3	2	3	2,5	0,5
Negatives	Infelicitat	1	1	2	1	1	1,5	-0,5
	Disgustat	1	1	1	1	1	1	0
	Por	1	1	1	1	1	1	0
	Impotència	1	1	1	1	1	1	0
	Indignació	1	1	1	1	1	1	0
	Ansietat	1	1	1	1	1	1	0
	Inseguretat	2	1,5	1	1	1,75	1	0,75
	Confusió	1	1	2	1	1	1,5	-0,5
	Desànim	1	1,5	2	1	1,25	1,5	-0,25
	Avorrit	2	1	2	2	1,5	2	-0,5
	Desinteressat	1	1	2	1	1	1,5	-0,5
	Espantat	1	1	1	1	1	1	0
	Preocupat	1,5	2	2	2	1,75	2	-0,25
	Desmotivats	1	1	2	1	1	1,5	-0,5
		n= 28	n= 24	n=26	n=24			

Taula 4: Diferències entre emocions percebudes en les classes d'educació física (amb moviment) i les classes de ciències socials (metodologia tradicional)

*1: Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018) classifiquen les 16 primeres emocions com positives (aporten quelcom benefactori per l'individu) i les 14 següents com negatives (aquelles que aporten quelcom desplaent per l'individu).

*2: Sistema de puntuació escala de Likert, segons el grau d'acord, es pot traduir en: 1= no es genera l'emoció i 4= es genera molt l'emoció.

*3: Classe d'Educació Física, *4: Classe de Ciències Socials

*5 Diferència total entre classes d'Educació Física i classes de Ciències Socials

Cinquena part: Discussió i Conclusions

Capítol 8: Discussió, implicacions de futur, limitacions, fortaleeses i conclusions

8.1 Discussió

La present proposta esta centrada en investigar la influencia de l'assignatura d'Educació Física (com a exemple d'assignatura amb moviment) sobre la generació d'emocions en els adolescents en comparació amb l'assignatura de Ciències Socials (com a exemple d'assignatura sense moviment).

Les emocions son quelcom present en el dia a dia de tot ésser humà, en especial quan parlen dels adolescents. L'adolescència és caracteritza per ser una etapa plena de canvis i desequilibris emocionals, fet que es tradueix en una reactivitat i hipersensibilitat emocional. Aquesta etapa es considera d'especial vulnerabilitat, el risc de patir trastorns mentals com l'ansietat, depressió, trastorns de conducta alimentaria és elevat, tots ells sent perjudicials per la salut dels adolescents (Pineda & Aliño, 2002) (Mesurado, Malonda, & Llorca, 2018). És per això que les emocions adquireixen un rol molt important en aquesta etapa de vida, aquestes esdevenen una eina molt valuosa per a la obtenció de salut física i mental. Diversos estudis confirmen que les emocions positives actuen com a protectores de salut, aquestes contribueixen a reduir el risc de patir trastorns mentals i inclús revertir diverses patologies físiques. D'aquesta manera, es considera que el benestar emocional és un aliat directe de la salut i que per tant és de vital importància afavorir la vivència d'experiències emocionals positives durant aquesta etapa tant complexa (Pandey & Choubey, 2010) (Greco, 2010).

L'activitat física esdevé un dels mitjans per els quals generar emocions positives, en son diversos estudis els que confirmen un vincle positiu entre ambdues variables. Donada la importància del moviment i atenent als seus beneficis sobre la salut física i mental dels joves, l'Educació Física (entesa com la manifestació d'activitat física en horari escolar) es transforma en una eina per a la promoció i prevenció de salut en etapa adolescent. Es per això que és tant important tenir present els efectes de l'Educació Física sobre les emocions dels adolescents i de manera conseqüent, sobre la seva salut i el seu benestar emocional (Ekkekakis, 2014) (Penedo & Dahn, 2005).

Els resultats principals obtinguts en el present estudi indiquen que les classes d'Educació Física, dirigides a través d'una metodologia activa i on el moviment i l'acció motriu hi son presents de manera predominant, generen uns nivells superiors d'emocions positives en comparació amb les classes de Ciències Socials, dirigides a través de la metodologia tradicional i amb absència de moviment.

Centrant el focus d'atenció en els resultats, es pot veure que en les classes d'Educació Física, quinze de les setze emocions positives han obtingut puntuacions iguals o superiors al 50% referents a la prevalença, destacant en les primeres posicions les emocions de satisfacció, alegria i a gust. Tanmateix, en les classes d'Educació Física, catorze de les setze emocions positives son puntuades amb uns valors d'entre (+0,25 - +1) respecte les classes de Ciències Socials.

En les classes de Ciències Socials s'observa que les emocions positives obtenen uns percentatges de prevalença inferiors. De la mateixa manera, en les classes de Ciències Socials, en cap cas les emocions positives presenten una diferencia de puntuació a favor respecte l'Educació Física. En canvi, les emocions negatives (de manera general) obtenen unes puntuacions més altes en l'escala de Likert (1-4) respecte l'Educació Física.

Tenint en compte que les classes de Ciències Socials son dirigides a traves de la metodologia tradicional, on els alumnes es mantenen asseguts durant el transcurs de la sessió, on no hi ha moviment i tal i com diu Rodriguez et al., (2019) s'afavoreix el sedentarisme, els alumnes no es poden beneficiar dels beneficis derivats de la pràctica d'exercici, entre ells de la millora en el benestar emocional.

Ekkekakis (2014) i Penedo & Dahn (2005) proposen que l'exercici és un dels mitjans per els quals reduir emocions relacionades amb l'estrès i el dis-plaer i potenciar aquelles beneficioses i satisfactòries per l'individu. A partir de les aportacions dels autors anteriors, es pot donar explicació al perquè les emocions positives en les classes de Ciències Socials, on no hi ha activitat física, reben valors inferiors en comparació amb les classes d'Educació Física, on si hi ha activitat física.

Per altra banda, atenent que l'Educació Física genera més emocions positives en comparació amb les Ciències Socials, es pot associar les dades obtingudes als plantejaments proposats per Ekkekakis (2014) i Penedo & Dahn (2005) que afirmen la pràctica d'activitat física esdevé un dels mitjans per els quals generar emocions positives.

D'aquesta manera, l'Educació Física esdevé una eina per generar salut en els adolescents ja que, Greco (2010), Prada (2005) i Smart et al., (2005) defensen que les emocions positives tenen un impacte beneficiós sobre la salut de les persones. Kok et al., (2013) i Smart et al., (2005) afirmen que aquestes ajuden a prevenir i combatre patologies físiques, Prada (2005) apunta que aquestes serveixen de protectores a nivell mental i que per tant redueixen el risc de patir trastorns mentals i Kok et al., (2013) postula que les persones que experimenten nivells superiors d'emocions positives tendeixen a establir relacions socials més satisfactòries. Seguint una mateixa línia, Prada (2005) i Smart et al. (2005) diuen que la vivència reiterada d'emocions positives provoca un enriquiment de les funcions cerebrals i Smart et al., (2005) i Kok et al., (2013) aposten per el vincle entre emocions i longevitat, afirmant que aquelles persones que experimenten nivells més alts d'emocions positives tenen una esperança de vida més llarga que aquells/es que no ho fan. Per aquestes raons i atenent que l'Educació Física genera més emocions positives, es pot concloure afirmant que aquesta contribueix a millorar en major mesura la salut dels adolescents en comparació amb l'assignatura de Ciències Socials, on la prevalença d'emocions es inferior.

Cal emfatitzar que el present estudi obté uns resultants similars a d'altres investigacions ja realitzades, concretament la Madrona, Ayuso, & Zamorano (2018). Aquesta, enfocada per una banda, a descobrir la prevalença d'emocions en Educació Física i per l'altre a recollir les diferències en les emocions generades per diferents tipus de jocs proposats a la mateixa assignatura. Ambdues propostes, orientades a recollir les emocions amb més prevalença en l'assignatura d'Educació Física, coincideixen en que en les classes d'Educació Física hi ha una predominança d'emocions positives vers emocions negatives.

Per tant, els resultats d'aquest estudi s'afegeix a la escassa evidència que indica que l'Educació Física per una banda, esdevé un mitjà per el qual afavorir l'aparició d'emocions positives, sent aquestes molt valuoses a l'hora de protegir la salut física, mental i emocional dels adolescents i per l'altra que es converteix en una eina de prevenció i promoció de salut en etapa escolar.

No obstant, Penedo & Dahn (2005) exposen que un cop practicada l'activitat física, existeix una millora del benestar emocional i una reducció de les emocions negatives, fet que podem dir que no s'acaba de complir en el present estudi. S'observa que determinades emocions negatives, en les classes d'Educació Física, obtenen percentatges més elevats que a les classes de Ciències Socials. Aquest fet es podria atribuir als plantejaments proposats per Ahmed, Bittencourt-hewitt, & Sebastian (2015), Mesurado, Malonda, & Llorca (2018) i Pineda & Aliño (2002), tots ells coincidint en que els adolescents, degut a la seva immersió en una vida plena de caos, desequilibri i hiperreactivitat emocional, presenten una tendència superior a experimentar emocions negatives.

8.2 Implicacions de futur

D'acord als resultats obtinguts i a les aportacions dels diversos autors de la literatura, veient que el moviment aporta benestar emocional i que aquest fet contribueix a millorar la salut mental dels adolescents, es pot afirmar que el present estudi pot tenir implicacions futures.

L'estudi podria servir com a instigador de reflexió i podria donar peu a una re-formulació del sistema educatiu. Amb aquesta nova orientació, a part de transmetre continguts i preparar als alumnes per al futur, es tindria en compte la seva salut i la seva qualitat de vida. Tanmateix, tal i com s'ha exposat en el marc teòric, una millor salut mental i emocional contribueix a millorar el rendiment acadèmic dels adolescents. Per tant, una educació centrada en transmetre coneixements útils per a la vida i una educació que tingui present la salut emocional, física i mental dels estudiants, contribuiria a millorar el seu rendiment escolar.

L'educació del futur hauria d'anar enfocada a canviar les metodologies emprades a l'hora d'ensenyar i educar, seria d'especial interès trencar amb l'ensenyança tradicional i evolucionar cap a una metodologia activa, aprofitant tots els seus beneficis (ja mencionats anteriorment).

D'acord amb Díaz (2002) i Biddle & Asare (2011), trencar amb la metodologia tradicional comportaria trencar amb el sedentarisme, la passivitat i la inactivitat dins l'aula. Així doncs, evolucionar cap a una metodologia activa basada en el moviment, la experiència i la vivència directa seria una bona opció a instaurar (tenint en compte els seus beneficis ja mencionats anteriorment). Introduir pinzellades de metodologia activa en d'altres assignatures curriculars, a part d'Educació Física permetria donar la oportunitat als joves de gaudir dels beneficis físics, mentals, socials, acadèmics i emocionals de l'activitat motriu en un volum major d'hores i conseqüentment la salut i la qualitat de vida d'aquests es veuria afectada de manera positiva.

8.3 Limitacions i fortaleces

El present estudi es troba limitat per una sèrie de factors, el primer d'ells recau en la mostra, és una mostra petita i a més, donada la situació actual del Coronavirus i donat que la mostra d'estudi ha estat una classe de 4t d'educació secundària obligatòria, la totalitat de respostes obtingudes ha anat variant en cada classe. Durant el període d'estudi hi ha hagut alumnes confinats, fet que ha alterat el numero total de respostes.

Per altra banda, l'estudi ha estat realitzat en una única escola, aquest fet pot esbiaixar els resultats. Seria interessant poder comparar els resultats amb d'altres escoles, per comprovar si realment l'Educació Física és una assignatura que genera emocions positives amb nivells superiors que d'altres assignatures.

Una de les altres limitacions és que únicament ha estat implicat un professor d'Educació Física, sempre ha estat el mateix, per tant podria ser que la seva manera de treballar, el seu caràcter i la seva relació amb l'alumnat facilites l'aparició d'emocions positives. Es per això que seria important poder comparar les emocions generades en les classes d'Educació Física impartides per diferents professors/es.

En quart lloc, seria d'especial interès passar de manera simultània, una enquesta que valori l'estat de salut mental de cada alumne. Aquest fet donaria un plus qualitatiu, ajudaria a complimentar les dades obtingudes en la recollida d'emocions i serviria de suport a l'hora d'establir un vincle entre emocions i salut mental. També serviria per detectar possibles problemes de salut mental i conseqüentment es podria preparar un pla de prevenció i tractament.

No obstant, cal destacar que és un dels pocs estudis que compara les emocions generades per una assignatura dirigida a través la metodologia tradicional vers una assignatura impartida a través de la metodologia activa. A més, és l'únic estudi (ja que no s'han trobat d'altres) que esta enfocat a l'Educació Secundària, etapa en la que tal i com hem dit anteriorment, les emocions es troben a flor de pell. Per tant, considero d'especial interès aquest estudi ja que, permet descobrir quines emocions es generen durant l'horari lectiu (ja que es on passen la major part del dia) i a més permet veure com aquestes poden afectar en la salut dels adolescents (atenent a la seva vulnerabilitat).

Tanmateix, una de les altres forteses de la proposta és que cerca establir un lligam entre Educació Física, emocions i salut amb l'objectiu de fer prendre consciència de la importància d'aquesta assignatura durant l'etapa de desenvolupament dels joves. Busca donar visibilitat dels beneficis de l'Educació Física ja que, que en moltes ocasions es considera de poc valor i generalment és reconeguda com una assignatura secundària i no necessària. En definitiva, busca reivindicar la importància i el valor de l'Educació Física com a eina de prevenció i promoció de salut en etapa adolescent.

8.4 Conclusions

Per a posar fi al present treball, un cop analitzats els resultats i havent fet una recerca bibliogràfica exhaustiva, cal exposar les conclusions extretes al llarg del procés.

En primer lloc cal afirmar que la hipòtesi plantejada; les classes d'Educació Física (metodologia activa) generaran nivells superiors d'emocions positives respecte les classes de Ciències Socials (metodologia tradicional), queda confirmada. De la mateixa manera, la pregunta de recerca queda resposta afirmant que l'Educació Física, en comparació amb les Ciències Socials, té una influència positiva sobre les emocions generades en els adolescents. S'ha pogut observar, amb l'anàlisi dels resultats, que l'assignatura d'Educació Física registra nivells superiors d'emocions positives i nivells inferiors d'emocions negatives en comparació amb l'assignatura de Ciències Socials. Per tant, la contribució de l'Educació Física a millorar la salut mental dels joves és superior a la de Ciències Socials.

En segon lloc, cal senyalar que els adolescents es troben en una etapa d'especial vulnerabilitat, fet que els condueix a ser més sensibles emocionalment i conseqüentment presenten un risc més elevat a l'hora de patir trastorns mentals. És per això que els adolescents es converteixen en un repte de salut i que per tant, és de vital importància protegir-los de possibles patologies i/o trastorns. Tal com s'ha vist, les emocions tenen un gran efecte sobre la salut de les persones, concretament les emocions positives son aliades de la salut mental. D'aquesta manera, les emocions positives es converteixen en una eina per generar i protegir la salut dels joves tant en el present com en el futur.

Tanmateix, l'activitat física esdevé un mitjà per el qual aconseguir salut, sent aquesta una de les opcions per facilitar l'experiència d'emocions positives. Per això, amb l'objectiu de millorar la salut dels joves, cal fomentar la pràctica d'activitat física des de edats temperanes i des de l'assignatura d'Educació Física. L'escola es transforma en una de les institucions amb un gran poder a l'hora de contribuir a consolidar hàbits saludables relacionats amb la salut i l'exercici físic.

Per altra banda, donat que l'Educació física esdevé una eina per generar emocions positives i tenint presents els efectes saludables d'aquestes sobre la salut mental, física, social i emocional, podem apostar per l'Educació Física i per la metodologia activa com a eines de prevenció i promoció de salut en etapa escolar.

Per aquest motiu, l'objectiu de l'educació del futur hauria d'anar orientada a aprofitar les hores lectives per promoure salut i afavorir l'activitat física. Caldria desvincular les hores de classe del comportament sedentari (promogut per la metodologia tradicional) i optar per introduir metodologies actives, facilitant moviment dins l'aula.

Per les raons exposades anteriorment, cal donar visibilitat a l'Educació Física, cal fer prendre consciència dels seus beneficis i cal reivindicar el seu valor com a generadora de salut.

9. Bibliografía

- Abreu, J.L. (2012). Hipótesis, Método & Diseño de Investigación. *International Journal of Good Conscience*, 7(2) 187-197. Julio 2012. ISSN 1870-557X
- Ahmed, S., Bittencourt-hewitt, A., & Sebastian, C. (2015). Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Elsevier*, 15, 11–25. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.07.006>
- Biddle, S., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Sports Medicine*, 45, 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Borda, J., & Ormeño, J. M. (2011). Las corrientes pedagógicas contemporáneas y los estilos de enseñanza en la educación física. *Investigación Educativa*, 14(26), 79–104.
- Bowman, G. (2001). Emotions and illness. *Journal of Advanced Nursing*, 34(2), 256–263.
- Carek, P. (2011). Exercise for the Treatment of Depression and Anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15–28.
- Casas, J., Ceñal, M. J., Del Rosal, T., Jurado, J., & De la Serna, O. (2006). Conceptos adolescencia . funcionales , psicológicos y sociales. *Medicine*, 9(61), 3931–3937. [https://doi.org/10.1016/S0211-3449\(06\)74357-0](https://doi.org/10.1016/S0211-3449(06)74357-0)
- Cocca, A., Espino, F., Tomás, L., & Cocca, M. (2020). Effect of a Game-Based Physical Education Program on Physical Fitness and Mental Health in Elementary. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1–13.
- Cook, T. D., & Reichardt, C. H. S. (1986). Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa. Madrid: Morata, Ed.
- Cossini, C., Rubinstein, Y., & Politis, G. (2017). ¿ Cuántas son las emociones básicas? Estudio preliminar en una muestra de adultos mayores sanos. *Red de Revistas Científicas de América Latina, El Caribe, España y Portugal*, 24, 253–257.
- Departament de Salut. (2017). Enquesta de salut de Catalunya. Recuperat de <https://govern.cat/govern/docs/2018/06/15/12/33/73515a6f-3ef4-4735-896d-5d3749864051.pdf>

- Díaz, J. (2002). Las teorías implícitas de los profesores de Educación Física. *Apunts Educación Física y Deportes*, 16–24.
- Ekkekakis, P. (2014). Affective responses to exercise. *Encyclopedia of sport and exercise psychology*.
- Ekman, P. (2010). *What is an emotion?* [video en línea]. [consultat 3 de Gener, Barcelona] Recuperat de https://www.youtube.com/watch?v=gaZDLOAg_Po&t=308s
- Ekman, P., & Lama, D. (2009). Sabiduría emocional: Una conversación entre el Dalai Lama y Paul Ekman. (Kairós, Ed.)
- Gilbert, P. (2015). Affiliative and prosocial motives and emotions in mental health. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 381–389.
- Greco, C., Morelato, G., & Ison, M. (2007). Emociones Positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 7, 81–94.
- Greco, Carolina. (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit*, 16(1), 81-93. Recuperat el 26 de Gener de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000100009&lng=es&tlng=es
- Kok, B., Cohn, M., Catalino, L., Vacharkulksemsuk, T., Alge, S., Brantley, M., & Fredrickson, B. (2013). How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychological Science*, 1–10. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>
- Madrona, P. G., Ayuso, A. P., & Zamorano, D. (2018). Emociones generadas por distintos tipos de juegos en clase de educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 1–26. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.69.001>
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *¿Cómo define la OMS la salud?*. [document en línea]. [consultat 24 de Febrer, Barcelona] Recuperat de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

- Paluska, S., & Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Medicine*, 29(3).
- Pandey, R., & Choubey, A. K. (2010). Emotion and Health : An overview. *Journal Of Projective Psychology and Mental Health*, 17, 135–152.
- Panteleimon, E., & Backhouse, S. (2009). Olympic textbook of science in sport. *The Encyclopedia Pf Sports Medicine*.
- Penedo, F., & Dahn, J. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits asociated with physical activity. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 189–193.
- Pineda, S., & Aliño, M. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de Prácticas Clínicas Para La Atención Integral a La Salud En La Adolescencia*, 15–23.
- Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. Revista electrónica psicología Positiva.com. Disponible en:
<https://www.yumpu.com/es/document/read/14828339/emociones-positivas-psicologia-positiva>
- Rodriguez, M., Cadenas, C., Estévez, F., Muñoz, N., Mora, J., Migueles, J., ... Esteban, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents : A Systematic Review and Meta - Analysis. *Sports Medicine*, (0123456789). <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rottenberg, J. (2017). Emotions in Depression : What Do We Really Know ? *Annu. Rev. Clin. Psychol*, 241–265.
- Santamaría, J.S. (2014). Paradigmas de la investigación educativa: de las letes subyacentes a la modernidad reflexiva. *Entelquia*.
- Silveira, H. L. (2005). Physical activity and mental health : the association between exercise and mood. *Clinics*. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Smart, L., Kubzansky, L., Choo, P., Bauer, M., Maseko, J., & Kawachi, I. (2005). Positive Emotion and Health : Going Beyond the Negative . *Healt Psychology*, 24. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.4.422>
- Trampe, D., Quoidbach, J., & Taquet, M. (2015). Emotions in Everyday Life. *PLOS ONE*, (December). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145450>

10. Annex

10.1 Annex 1: Qüestionari de Gil-Mandrona i Martínez (2016)

MATERIA	
DATA	

1-Nada de acuerdo, 2-Poco de acuerdo, 3-De acuerdo, 4-Muy de acuerdo

Puntuación	1	2	3	4
Satisfacción				
Complacido				
Alegría				
Felicidad				
Cariño				
Entusiasmo				
Confianza				
Orgullo				
A gusto				
Tranquilidad				
Despreocupación				
Contento				
Eficacia				
Placidez				
Motivado				
Relajado				
Infelicidad				
Disgustado				
Miedo				
Impotencia				
Indignación				
Ansiedad				
Inseguridad				
Confusión				
Desánimo				
Aburrido				
Desinteresado				
Asustado				
Preocupado				
Desmotivado				

Taula 5: Qüestionari de percepcions socio- emocionals experimentades durant les classes d'Educació Física de Gil-Madrona i Martínez (2016)

10.2 Annex 2: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe d'Educació Física

	Classe 1 Educació Física			
	Gens d'acord	Poc d'acord	D'acord	Molt d'acord
Satisfacció	3,57%	17,85%	46,42%	32,14%
Complagut	7,14%	32%	39,25%	21,42%
Alegria	7,14%	14%	42,85%	36%
Felicitat	10,71%	17,85%	31,14%	39%
Carinyo	21,42%	39%	32,14%	7,14%
Entusiasme	7,14%	36%	29%	28,57%
Confiança	17,85%	17,85%	39,28%	25,00%
Orgull	3,57%	36%	39,28%	21,42%
A gust	7,14%	7,14%	46,42%	39,28%
Tranquil·litat	10,71%	21%	46,42%	21,42%
Despreocupació	10,71%	39%	25,00%	25,00%
Content	3,57%	21%	42,85%	32,14%
Eficàcia	7,14%	25%	50,00%	17,85%
Plaer	7,14%	29%	46,42%	17,85%
Motivat	14,28%	28,57%	32,14%	25,00%
Relaxat	10,71%	18%	42,85%	28,57%
Infelicitat	71,42%	21%	3,57%	3,57%
Disgustat	71,42%	18%	7,14%	3,57%
Por	67,85%	25%	3,57%	3,57%
Impotència	60,71%	25%	3,57%	10,71%
Indignació	64,28%	21%	10,71%	3,57%
Ansietat	67,85%	14%	14%	3,57%
Inseguretat	46,42%	29%	14%	10,71%
Confusió	57,14%	32%	7,14%	3,57%
Desànim	57,14%	29%	7,14%	7,14%
Avorrit	46,42%	43%	3,57%	7,14%
Desinteressat	71,42%	18%	3,57%	7,14%
Espantat	82,14%	11%	3,57%	3,57%
Preocupat	50,00%	25%	14,28%	10,71%
Desmotivats	64,28%	14%	14%	7,14%

n=28

Taula 6: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe d'Educació Física

10.3 Annex 3: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la segona classe d'Educació Física

	Classe 2 Educació Física			
	Gens d'acord	Poc d'acord	D'acord	Molt d'acord
Satisfacció	16,60%	20,83%	45,83%	16,60%
Complagut	12,50%	25%	41,66%	20,83%
Alegria	12,50%	25%	37,50%	25%
Felicitat	20,83%	12,50%	41,66%	25%
Carinyo	33,33%	25%	29,16%	12,50%
Entusiasme	4,16%	50%	25%	20,83%
Confiança	16,66%	29%	37,50%	16,66%
Orgull	25,00%	29%	33,33%	12,50%
A gust	8,33%	13%	54,16%	25,00%
Tranquil·litat	20,83%	21%	37,50%	20,83%
Despreocupació	16,66%	33%	37,50%	12,50%
Content	12,50%	29%	29,16%	29,16%
Eficàcia	4,16%	38%	41,66%	16,16%
Plaer	4,16%	25%	50,00%	12,50%
Motivat	16,67%	16,67%	50,00%	16,67%
Relaxat	8,33%	33%	54,16%	4,16%
Infelicitat	66,66%	13%	16,16%	4,16%
Disgustat	66,66%	13%	20,83%	0,00%
Por	79,16%	13%	8,33%	0,00%
Impotència	58,33%	25%	4,16%	12,50%
Indignació	66,60%	21%	4,16%	8,33%
Ansietat	66,60%	21%	12,50%	0,00%
Inseguritat	50,00%	21%	25,00%	4,16%
Confusió	66,66%	21%	8,33%	4,16%
Desànim	50,00%	29%	4,16%	16,67%
Avorrit	54,16%	21%	12,50%	12,50%
Desinteressat	70,83%	8%	8,33%	12,50%
Espantat	62,50%	29%	8,33%	0,00%
Preocupat	45,83%	13%	37,50%	4,16%
Desmotivats	58,33%	25%	4,16%	12,50%

n=24

Taula 7: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe d'Educació Física

10.4 Annex 4: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe de Ciències Socials

	Classe 1 Ciències Socials			
	Gens d'acord	Poc d'acord	D'acord	Molt d'acord
Satisfacció	7,69%	65,38%	11,53%	15,38%
Complagut	15,38%	62%	11,53%	11,53%
Alegria	11,53%	38%	42,30%	8%
Felicitat	11,53%	42,30%	34,61%	12%
Carinyo	19,23%	58%	19,23%	3,84%
Entusiasme	19,23%	58%	12%	12%
Confiança	12%	38,46%	30,79%	19,23%
Orgull	19,23%	38%	23,07%	15,38%
A gust	11,53%	30,76%	42,30%	15,38%
Tranquil·litat	0,00%	35%	46,15%	19,23%
Despreocupat	3,84%	50%	30,76%	15,38%
Content	15,38%	38%	38%	7,69%
Eficàcia	7,69%	58%	23,07%	11,53%
Plaer	19,23%	65%	3,84%	11,53%
Motivat	19,23%	50,00%	19,23%	11,53%
Relaxat	3,84%	23%	57,79%	15,38%
Infelicitat	46,15%	42%	7,69%	3,84%
Disgustat	57,69%	38%	3,84%	0,00%
Por	61,53%	31%	7,69%	0,00%
Impotència	57,69%	38%	3,84%	0,00%
Indignació	53,84%	42%	3,84%	0,00%
Ansietat	65,38%	19%	15%	0,00%
Inseguretat	65,38%	15,38%	15,38%	3,84%
Confusió	46,15%	31%	19,23%	3,84%
Desànim	38,46%	31%	23,07%	7,69%
Avorrit	26,92%	38%	23,07%	7,69%
Desinteressat	38%	38%	15,38%	7,69%
Espantat	80,76%	15,38%	3,84%	0,00%
Preocupat	46,15%	38%	15,38%	0,00%
Desmotivats	34,61%	42%	11,53%	11,53%

n= 26

Taula 8: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la primera classe de Ciències Socials

10.5 Annex 5: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la segona classe de Ciències Socials

	Ciències Socials			
	Gens d'acord	Poc d'acord	D'acord	Molt d'acord
Satisfacció	8,33%	41,66%	29,16%	20,83%
Complagut	8,33%	46%	33,33%	12,50%
Alegria	4,16%	42%	38%	17%
Felicitat	8,33%	29,16%	45,83%	17%
Carinyo	37,50%	37,50%	17%	8,33%
Entusiasme	16,66%	42%	29%	13%
Confiança	13%	42%	37,50%	8,33%
Orgull	20,83%	33%	33%	12,50%
A gust	8,33%	29,16%	41,66%	20,83%
Tranquil·litat	12,50%	46%	25,00%	16,66%
Despreocupació	20,83%	50%	16,66%	12,50%
Content	8,33%	38%	33%	20,83%
Eficàcia	12,50%	46%	25,00%	16,66%
Plaer	16,66%	42%	20,83%	20,83%
Motivat	12,50%	37,50%	29,16%	20,83%
Relaxat	20,83%	46%	20,83%	12,50%
Infelicitat	66,66%	17%	12,50%	4,16%
Disgustat	75,00%	20,83%	4,16%	0,00%
Por	75,00%	8%	12,50%	4,16%
Impotència	83,33%	8%	8%	0,00%
Indignació	79,16%	8%	12,50%	0,00%
Ansietat	66,66%	17%	17%	0,00%
Inseguretat	58,33%	20,83%	20,83%	0,00%
Confusió	66,66%	20,83%	12,50%	0,00%
Desànim	66,66%	17%	17%	0,00%
Avorrit	45,83%	42%	12,50%	0,00%
Desinteressat	63%	29%	8,33%	0,00%
Espantat	70,83%	16,66%	0,00%	12,50%
Preocupat	29,16%	38%	20,83%	12,50%
Desmotivats	62,50%	25%	12,50%	0,00%

n=24

Taula 9: Prevalença de les emocions per cada valor de l'escala de Likert en la segona classe de Ciències Socials

