

Educación Física con Significado. Repaso narrativo

Meaningful Physical Education: A Narrative Review

Javier Fernandez-Rio
Universidad de Oviedo

e-MOTIOW

**Revista de Educación,
Motricidad e Investigación**

NÚM. 25

ISSN 2341-1473

<https://doi.org/10.33776/EUHU/remo.vi25.9351>

Editorial
Universidad
de Huelva

EUHU

Resumen:

La Educación Física con Significado (EFcS) no es una "moda". Muy al contrario, representa un marco que permite a los docentes identificar los elementos de su clase que hacen que esta pueda tener "significado" para todos sus estudiantes. Solo así podremos influir de manera positiva en el bienestar de nuestro alumnado, en el presente, pero también en el futuro y elevar el status de esta asignatura en el contexto educativo. En este artículo hemos intentado hacer un breve repaso a todos los elementos que incluye este marco, a la investigación más relevante publicada sobre esta temática hasta el momento y a las perspectivas de futuro que se abren tanto en la docencia como en la investigación, sobre todo en nuestro país.

Palabras claves:

Marco; elementos fundamentales; revisión.

Abstract:

Meaningful Physical Education (MPE) is not a "trend". On the contrary, it constitutes a framework that enables educators to identify the elements within their teaching that render physical education meaningful for all students. Only through this approach we can positively impact students' well-being—not only in the present but also in the long term—and elevate the status of this subject within the broader educational context. This article offers a concise overview of the key components of this framework, the most relevant research published to date on this topic, and the future directions emerging in both teaching and research, particularly within our national context.

Keywords:

Framework; Key elements; review.

Fecha de recepción: 3 de octubre de 2025

Fecha de aceptación: 15 de noviembre de 2025

Correspondencia: Javier Fernandez-Rio **E-mail:** javier.rio@uniovi.es



Introducción

Las cifras actuales de abandono de la práctica regular de actividad física entre los adolescentes son muy alarmantes y las últimas investigaciones señalan que este abandono comienza ya en torno a los 10-11 años (García-Hermoso et al., 2022). La Educación Física ha sido señalada como un elemento que puede contrarrestar esta negativa tendencia (Alcántara-Porcuna et al., 2022), ya que los estudiantes pasan una media de 80 horas al año en esta clase. Más aún, para muchos de ellos será el único momento en el que puedan realizar actividad física (Dauenhauer et al., 2022) por diferentes motivos (familiares, económicos, geográficos...). Por suerte o por desgracia, para todos los niños, sus experiencias de Educación Física marcarán su relación posterior con la actividad física de manera positiva o negativa (Saiz-González et al. 2025).

Para Almond y Whitehead (2012), el objetivo fundamental de la clase de Educación física debe ser ayudar a todos los estudiantes a aprender a querer ser activos. Es decir, que ser activos físicamente (caminar en vez de ir en coche, subir escaleras en vez de coger el ascensor, realizar actividad física regular durante la semana...) sea una parte importante de su forma de ser, si lo que realiza en clase de Educación Física tiene significado para sus vidas. En base a estas ideas, lo que debemos hacer es preguntarnos si lo estamos consiguiendo, a tenor de las alarmantes cifras mencionadas anteriormente.

La Educación Física con Significado (EFcS) representa un *marco de referencia* que incluye 6 elementos fundamentales (Fernandez-Rio & Saiz-González, 2023): 1. *Interacción social*: tener una buena relación con los demás es una de las necesidades psicológicas básicas de todo ser humano (Ryan & Deci, 2020), por lo que el docente debe "controlar" que las relaciones que se establecen en sus clases, tanto entre los estudiantes como entre estos y el docente, sean positivas, 2. *Desafío justo*: los individuos aprenden cuando sus conocimientos y habilidades son "desafiados", pero este desafío debe ser adecuado, ni demasiado fácil (zona de confort), ni demasiado difícil (zona de pánico) (Senninger, 2000), 3. *Aprendizaje personalmente relevante*: los aprendizajes se "integran" mejor cuando se consideran "importantes" para la vida de uno, por eso los docentes deben procurar que contenidos, metodología, recursos... tengan impacto positivo en las vidas de sus estudiantes, 4. *Diversión*: solo se repiten aquellas cosas que consideramos divertidas, pero para ello el docente debe tener en cuenta a sus estudiantes para organizar sus clases de Educación Física (Bryan & Solomon, 2012), 5. *Disfrute*: constituye un "paso más" que la diversión, ya que hace referencia a aquellas actividades que el individuo realiza por el interés en las mismas, por el disfrute y la satisfacción que produce realizarlas (Ryan & Deci, 2020), y para ello es importante desarrollar la autonomía de los estudiantes (la segunda necesidad psicológica básica) y 6. *Competencia motriz*: una persona perseverará en una actividad en la que se sienta competente (la tercera necesidad psicológica básica) y para promover la competencia de sus estudiantes los docentes deben proporcionar desafíos adecuados, proporcionar feedback específico e inmediato y elogiar el esfuerzo y la mejora (Ahmadi et al., 2023). En una investigación realizada en el contexto español, Saiz-González et al. (2025) encontraron todos estos elementos y otros 3 "nuevos" que no aparecían en la literatura internacional: 7. *Novedad*: se ha establecido como la cuarta necesidad psicológica básica de las personas y diferentes investigaciones han señalado su importancia para un desarrollo personal adecuado (González-Cutre et al. 2025), 8. *Estilo interpersonal docente*: la influencia del docente sobre todo lo que ocurre es innegable, por lo que su forma de enseñar, su "estilo" marca el desarrollo del aula; Aelterman et al. (2019) plantean la existencia de 8 "estilos" con resultados más o menos positivos según se use uno u otro y 9. *Respiro*: muchos estudiantes "usan" la clase de Educación Física para relajarse de otras asignaturas en las que permanecen

sentados, sin moverse; al igual que muchas personas hacen “sudokus de matemáticas” para relajarse del estrés diario, otras encuentran en la práctica de actividad física un medio de liberar estrés y todo puede comenzar en la clase de Educación Física.

Qué sabemos hasta ahora

Hasta ahora, la investigación sobre la Educación Física con Significado se ha centrado en el mundo anglosajón y, mayoritariamente, en los docentes.

En Educación Primaria, Beni et al. (2023) encontraron que la implementación de la Educación Física con Significado estuvo marcada por las experiencias y creencias anteriores de los docentes, de sus percepciones a las respuestas de los estudiantes al nuevo planteamiento y a las presiones organizativas externas. En otro estudio, Beni et al. (2021) encontraron que los docentes de Educación Primaria que implementaron algunos componentes de este planteamiento lo vieron adecuado por los beneficios que veían en sus estudiantes y en comparación con sus experiencias anteriores de enseñanza de la Educación Física. No obstante, Beni et al. (2021) encontraron tensiones entre la realidad del aula y las ideas del planteamiento en un grupo de docentes en un curso de desarrollo profesional para implementarlo. En Educación Secundaria, Howley et al. (2022) encontraron que los docentes veían la clase de Educación Física con Significado como un contexto más inclusivo que desafiaba las anteriores clases experimentadas. Por su parte, Beni et al. (2023) preguntaron a un grupo de docentes de diferentes partes del mundo en qué habían focalizado para adoptar el enfoque de la Educación Física con Significado y señalaron que en los elementos del enfoque, en las propias características y creencias personales y en el currículo local. Finalmente, un docente de Educación Infantil señaló que sus planteamientos proporcionaban a los estudiantes un marco para moverse con un objetivo, les permitía hacer elecciones y tomar decisiones sobre su participación y les permitía expresar su opinión sobre dichas experiencias (Smith et al., 2023). Todos los estudios anteriores señalan la bondad de la Educación Física con Significado desde el punto de vista de los docentes.

Respecto a los estudiantes, En Educación Primaria, Cardiff et al. (2023) encontraron que promover la participación del estudiante a través del dialogo requiere tiempo: el docente debe aprender a dar voz a los estudiantes y a escucharles, ya que estos necesitan ayuda para dar sus opiniones. Por su parte, Ni Chroinin et al. (2023) encontraron que los estudiantes participantes señalaban que la propiedad compartida del enfoque de aprendizaje, la colaboración docente-estudiante y la atención a la calidad de las experiencias individuales eran fundamentales para promover una Educación Física con Significado. En Educación Secundaria, Howley et al. (2022) encontraron que los estudiantes mostraban una comprensión más holística y amplia de la Educación Física tras experimentar el planteamiento, y que este ayudaba en su participación en actividad física dentro y fuera de la escuela para promover una vida saludable. En formación universitaria de futuros docentes, Ni Chroinin et al. (2018) encontraron que planificar, experimentar, enseñar, analizar y reflexionar ayudaron a los estudiantes (futuros docentes) a conocer mejor y llevar a la práctica los elementos fundamentales de la Educación Física con Significado. Por su parte, Lynch & Sargent (2020) encontraron que las pedagogías democráticas en enseñanza superior pueden promover elementos de la Educación Física con Significado como diversión, disfrute, desafío, competencia y relevancia personal y que estos están interconectados. Por otro lado, Coulter et al. (2023) encontraron que es muy importante valorar el contexto donde se quiere aplicar el planteamiento, ya que requiere adaptaciones. En una línea similar, Beni et al. (2024) señalaron que la Educación Física con Significado les

proporcionó el marco que necesitaban para encajar su visión de cómo enseñar la asignatura de Educación Física. Finalmente, una revisión reciente señalaba que dar voz y autonomía a los estudiantes promueven el enganche de estos a la clase de Educación Física en el marco de la Educación Física con Significado y que esta tenía apoyo para su uso en las escuelas, en las facultades y en la formación continua de los docentes (Strittmater et al., 2025)

Finalmente, queremos señalar un artículo en el que se propone el contenido de Parkour para promover una Educación Física con Significado entre los estudiantes ya que proporciona un abanico de experiencias relacionadas con los elementos fundamentales del planteamiento: desafío, interacción social, diversión o aprendizaje relevante (Wintle, 2020).

En el contexto hispano, han aparecido tan solo unos pocos artículos. Fernandez-Rio y Saiz-González (2023) publicaron el primero que se conoce y en el que trataron de explicar el marco conceptual de la Educación Física con Significado. Posteriormente, Saiz-González et al. (2025) llevaron a cabo una investigación en la encontraron 3 nuevos elementos de la Educación Física con Significado en el contexto español: novedad, estilo interpersonal docente y respiro. Recientemente, en docentes de Primaria y Secundaria, Girona-Durá et al. (2025) encontraron dificultades para implementar a la vez todos los elementos del marco de la Educación Física con Significado, pero encontraron que era una buena guía para llevarlo a la práctica.

Finalmente, señalar que en los últimos tiempos se han publicado tres cuestionarios para medir la Educación Física con Significado. Por un lado, Burgeño & Diloy (2025) y Hastie et al. (2025) diseñaron y validaron dos instrumentos que miden los 6 elementos "clásicos" de este planteamiento. Por otro lado, Saiz-González y Fernandez-Rio (2025) desarrollaron otro instrumento que a los 6 elementos "clásicos" se añaden también los 3 elementos encontrados en el contexto español y mencionados anteriormente.

Retos y perspectivas de futuro

En base a todo lo anteriormente mencionado, se podría decir que existe, claramente, una laguna de investigación sobre la Educación Física con Significado en el contexto hispano hablante. La aparición de varios instrumentos de recogida de información (cuestionarios) en este idioma refuerza la idea de que en un futuro próximo aparecerán nuevas investigaciones.

Una segunda laguna existente es la de estudios cuantitativos o de carácter mixto (hasta hora la inmensa mayoría eran de carácter cualitativo). Nuevamente, los cuestionarios validados van a posibilitar el diseño y realización de estudios de muy diferente carácter: longitudinal, transversal.

Por lo tanto, ambas "lagunas" permiten entrever múltiples retos de investigación para el futuro próximo. Tanto en el contexto hispano hablante como en el mundo anglosajón. Conectando este planteamiento con teorías motivacionales muy conocidas y estudiadas en las clases de Educación Física.

Conclusiones claves

La Educación Física con Significado no es una "moda pasajera". Muy al contrario, se trata de un planteamiento que puede ayudar a esta materia a situarse entre las más relevantes de entre

todas las que se imparten en la escuela, ya que entraña directamente con la salud y el bienestar de las personas. Debemos aclarar que no se trata de otro "modelo pedagógico" sino que es un marco de referencia que deben consultar todos los docentes para evaluar su práctica diaria. Finalmente, también debemos explicar que no deben "cumplirse" todos los elementos señalados (6 en el mundo anglosajón y 9 en el hispano hablante) para poder decir que se está desarrollando una Educación Física con Significado. Todos esos elementos ayudan a "llegar" a un mayor abanico de estudiantes, pero, en ocasiones, es muy complicado lograr que todos se desarrolle en una misma sesión.

Referencias bibliográficas

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Fontaine, J. R., & Reeve, J. (2019). Toward an integrative and fine-grained insight in motivating and demotivating teaching styles: The merits of a circumplex approach. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 497. <http://dx.doi.org/10.1037/edu0000293>
- Ahmadi, A., Noetel, M., Parker, P., Ryan, R. M., Ntoumanis, N., Reeve, J., Beauchamp, M., Dicke, T., Yeung, A., Ahmadi, M..... & Lonsdale, C. (2023). A Classification System for Teachers' Motivational Behaviors Recommended in Self-Determination Theory Interventions. *Journal of Educational Psychology. Advance online publication.* <https://dx.doi.org/10.1037/edu0000783>
- Almond, L., & Whitehead, M. E. (2012). The value of physical literacy. *Physical Education Matters*, 7(2), 61-63.
- Beni, S., Fletcher, T., & Chróinín, D. N. (2021). Teachers' engagement with professional development to support implementation of meaningful physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 41(4), 570-579. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2021-0137>
- Beni, S., Fletcher, T., & Chróinín, D. N. (2022). 'It's not a linear thing; there are a lot of intersecting circles': Factors influencing teachers' implementation of Meaningful Physical Education. *Teaching and Teacher Education*, 117, 103806. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103806>
- Beni, S., Fletcher, T., & Chróinín, D. N. (2024). Two teachers' positioning toward Meaningful PE: agency, sensemaking, and ownership. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2439966>
- Beni, S., Ni Chróinín, D., & Fletcher, T. (2021). 'It's how PE should be!': Classroom teachers' experiences of implementing Meaningful Physical Education. *European Physical Education Review*, 27(3), 666-683. <https://doi.org/10.1177/1356336X2098418>
- Beni, S., Ní Chróinín, D., Fletcher, T., Bailey, J., Cariño Fraisse, L., Down, M., ... Gross, K. (2023). Teachers' sensemaking in implementation of Meaningful Physical Education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 30(6), 593-606. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2260388>
- Bryan, C. L., & Solmon, M. A. (2012). Student motivation in physical education and engagement in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 35, 267-285.
- Burgueño, R., & Diloy-Peña, S. (2025). A Focus on the What of Meaningful Experiences in Physical Education: Development and Initial Validation of the Meaningful Physical Education Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2025.2558523>

- Cardiff, G., Beni, S., Fletcher, T., Bowles, R., & Chróinín, D. N. (2024). Learning to facilitate student voice in primary physical education. *European Physical Education Review*, 30(3), 381-396. <https://doi.org/10.1177/1356336X231209687>
- Coulter, M., Gleddie, D., Bowles, R., NiChroinín, D., & Fletcher, T. (2023). Teacher educators' explorations of pedagogies that promote meaningful experiences in physical education. *Revue phénEPS/PHENex Journal*, 13(3).
- Dauenhauer, B., Kulinna, P., Marttinen, R., & Stellino, M. B. (2022). Before-and after-school physical activity: Programs and best practices. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 93(5), 20-26. <https://doi.org/10.1080/07303084.2022.2053474>
- Fernandez-Rio, J., & Saiz-González, P. (2023). Educación Física con Significado (EFcS). Un planteamiento de futuro para todo el alumnado. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(4), 1-9. <https://doi.org/10.55166/reefd.v437i4.1129>
- García-Hermoso A, Izquierdo M and Ramírez-Vélez R (2022) Tracking of physical fitness levels from childhood and adolescence to adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Translational Pediatrics*, 11(4), 474-486.
- Girona-Durá, C., López-Bautista, I., García-Taibo, O., & Baena-Morales, S. (2025). Dimensions of Meaning in Physical Education—Voices from Experienced Teachers. *Education Sciences*, 15(9), 1166. <https://doi.org/10.21037/tp-21-507>
- González-Cutre, D., Brugarolas-Navarro, M., Beltrán-Carrillo, V. J., & Jiménez-Loaisa, A. (2025). The frustration of novelty and basic psychological needs as predictors of maladaptive outcomes in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 30(1), 64-77. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2167969>
- Hastie, P. A., Alshuraymi, A. N., & Wang, C. H. (2025). Measuring meaningfulness in physical education: a tool for teachers and researchers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-15.
- Howley, D., Dyson, B., Baek, S., Fowler, J., & Shen, Y. (2022). Opening up neat new things: Exploring understandings and experiences of social and emotional learning and meaningful physical education utilizing democratic and reflective pedagogies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11229. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811229>
- Lynch, S., & Sargent, J. (2020). Using the meaningful physical education features as a lens to view student experiences of democratic pedagogy in higher education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(6), 629-642. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1779684>
- Ní Chróinín, D., Fletcher, T., Beni, S., Griffin, C., & Coulter, M. (2023). Children's experiences of pedagogies that prioritise meaningfulness in primary physical education in Ireland. *Education 3-13*, 51(1), 41-54. <https://doi.org/10.1080/03004279.2021.1948584>
- Ní Chróinín, D., Fletcher, T., & O'Sullivan, M. (2018). Pedagogical principles of learning to teach meaningful physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 117-133. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1342789>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Saiz-González, P., Coto-Lousas, J., Iglesias, D., & Fernandez-Rio, J. (2025). Understanding parents' views on physical education and physical activity: implications to avoid negative experiences. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 96(5), 44-50. <https://doi.org/10.1080/07303084.2025.2463907>

- Saiz-González, P., & Fernández-Río, J. (2025). Meaningful Physical Education: Design and Validation of a Measurement Instrument. *Apunts. Educació Física i Esports*, (161), 12-22. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2025/3\).161.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2025/3).161.02)
- Saiz-González, P., Sierra-Díaz, J., Iglesias, D., & Fernandez-Rio, J. (2025). Chasing Meaningfulness in Spanish Physical Education: Old and New Features. *Journal of Teaching in Physical Education*. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2024-0206>
- Senninger, T. (2000). *Abenteuer leiten in abenteuern lernen*. OEkotopia.
- Smith, Z., Carter, A., Fletcher, T., & Chróinín, D. N. (2023). What is important? How one early childhood teacher prioritised meaningful experiences for children in physical education. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(1), 126-149.
- Strittmater, G., Fletcher, T., & Richards, K. A. (2025). The Meaningful Physical Education Approach: A Scoping Review. *Kinesiology Review*, 14(3), 340-356. <https://doi.org/10.1123/kr.2024-0061>
- Wintle, J. (2020). Implementing alternative activities to create meaningful physical education. *Physical Education Matters*, 15, 20-22.