

# Las experiencias negativas en educación física pueden provocar un comportamiento sedentario en adultos



Un estudio publicado recientemente por la **ACSM** llamado “My Best Memory Is When I Was Done with It”: PE Memories Are Associated with Adult Sedentary Behavior, revela que las **experiencias vividas** en las clases de **educación física**, es uno de los **indicadores** más sustanciales de la **actitud** actual de un **adulto** hacia la **actividad física**. En este estudio se indica que solo con impartir clases de educación física no vale para **generar hábitos de vida saludables**, sino que hay que ofrecer **experiencias de calidad**. En el estudio, se entrevistaron a 1028 adultos sobre sus recuerdos de las clases de educación física. Los participantes que disfrutaron de la educación física indicaron que **disfrutaban** con las actividades en clase (**56 %**), y un **37%** experimentaron sentimientos de **competencia física**. Aquellos con los peores recuerdos mencionaron **vergüenza (34 %)**, **aburrimiento (18 %)**, **acoso escolar (17 %)**, lesiones (16 %), y ansiedad social y física (14 %). Para concluir, el estudio indica que **disfrutar** de la educación física es el **indicador más importante** de las actitudes actuales hacia la actividad física. Pincha [aquí](#)

para ver el informe completo.

**Link to Original article:** <https://www.valgo.es/blog/las-experiencias-negativas-en-educacion-fisica-pueden-provocar-un-comportamiento-sedentario-en-adultos?elem=175327>