

# EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

**PEDRO ÁNGEL LÓPEZ MIÑARRO.**

## **Resumen**

En un nuevo milenio, la Educación Física (EF) ha de reconceptualizar sus orientaciones, buscando objetivos de gran funcionalidad, como por ejemplo la creación de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva.

La razón de este enfoque hacia la salud radica en las asociaciones entre la práctica de actividad física y el bienestar físico y psico-social que continuamente se describen en la literatura especializada. Sin embargo, para obtener dichos beneficios ligados a la actividad física, es necesario una frecuencia, intensidad, volumen..., determinados. Asimismo, es preciso generar actitudes positivas hacia la práctica de actividad física, en conjunción con un nivel de conocimiento que permita al alumnado obtener autonomía en su práctica.

## **Introducción**

Entre los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas por su relación con la salud, se encuentra la práctica de actividad física, dado que la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna (Delgado, 1997).

Resulta sorprendente que existiendo tanto conocimiento de cuál es el comportamiento saludable que debe llevar una persona, y que dicho conocimiento llega a la mayor parte de la población, el ser humano tienda a tener una conducta y un estilo de vida bastante insano (Delgado, 1999).

Berger (1996) citado por Gutiérrez (2000) plantea que algo debe estar equivocado porque no se entiende que el ejercicio físico esté asociado a tantos beneficios y, sin embargo, haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para disfrutar de esos beneficios. Obviamente, el conocimiento no

siempre se relaciona con la conducta. Un ejemplo muy claro de ello lo encontramos en el hábito de fumar, cuyos perjuicios son sobradamente conocidos por la población, pero sin embargo muchas personas continúan fumando.

Hay que considerar que, en muchas ocasiones, el sedentarismo puede estar apoyado en el gran desafecto que produce la práctica del ejercicio físico en determinadas personas, al percibirlo como una experiencia llena de dureza, sufrida, cansada, etc., y no demasiado vinculada con el disfrute, agrado, diversión... (Sánchez Bañuelos, 1996).

Descriptivamente, los datos estadísticos nos revelan que el estilo de vida de los escolares está constituido por conductas de carácter sedentario, quedando reducida la practica de actividad física o deporte a la que se realiza en los días lectivos, en la asignatura de EF (Tercedor, 1999).

Pero a la vista de los estudios realizados, el ejercicio físico que se realiza durante las clases de EF, es, en sí mismo, insuficiente, respecto al desarrollo de una condición física orientada hacia la salud del individuo (Sánchez Bañuelos, 1996). Los fenómenos de supercompensación no serían posibles con dos sesiones semanales donde el tiempo útil de práctica, siendo alto, llegará al 60%, lo que sugiere que en una clase de 50 minutos se aprovechan 30 minutos para la realización de las tareas. El resto se utiliza en organización e información inicial general y de las tareas.

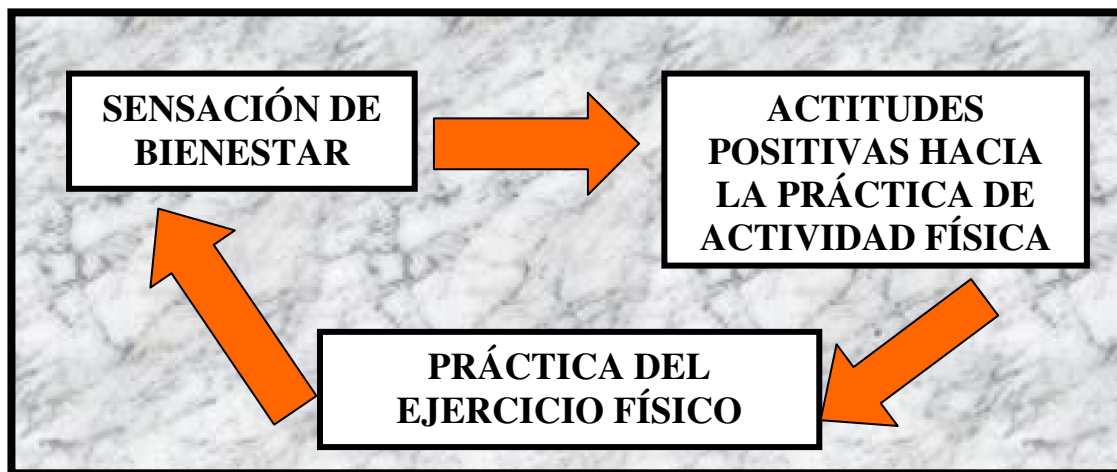
Por tanto, un objetivo de mejora de la condición física orientada hacia la salud en las clases de EF será difícilmente alcanzable si no media una actitud favorable hacia una práctica extracurricular o extraescolar. Para generar ésta última los profesionales de la EF deben buscar alternativas que permitan, dentro del escaso tiempo disponible, desarrollar hábitos de práctica de ejercicio físico (Ureña, 2000).

### **Hábitos de práctica de actividad física**

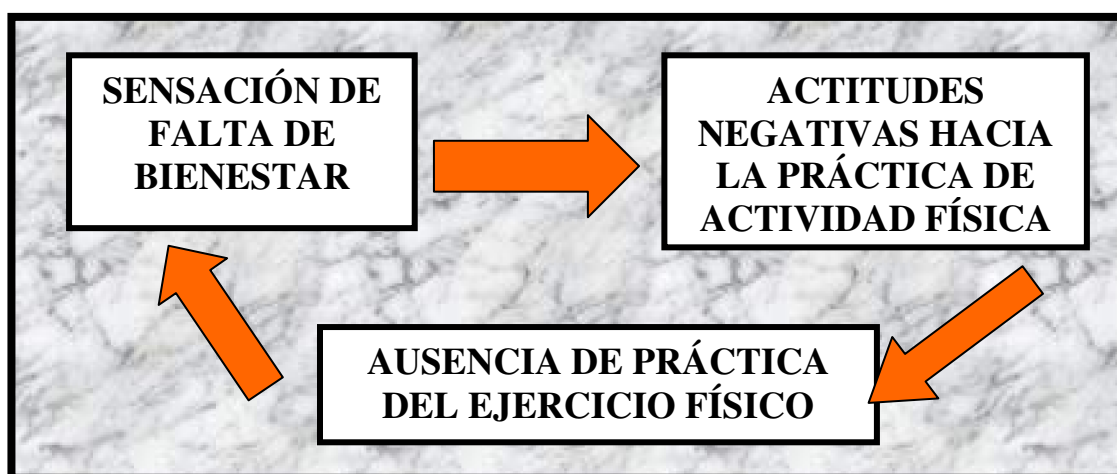
Un hábito es un modo especial de proceder o comportarse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. En esta definición existe una variable clave que define al hábito, y no es otra que la **repetición** sistemática.

Es conveniente tener en cuenta que una conducta se repite si se genera motivación hacia la misma, siempre y cuando no exista obligación. Este hecho se relaciona con la ley

de Thordike, en cuanto que actitudes receptoras de refuerzos positivos se afianzan, mientras aquellas que resultan en aversivos se van eliminando. Así pues, el reforzamiento positivo llega a consolidar una conducta que se integra dentro de un hábito (Figura 1a y 1b).



**Figura 1a. Circuito positivo de retroalimentación (Sánchez Bañuelos, 1996)**



**Figura 1b. Circuito negativo de retroalimentación (Sánchez Bañuelos, 1996)**

La sensación de bienestar que puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico es un factor vinculado con la salud psicológica que se incluye dentro de los planteamientos de una EF orientada hacia la salud.

Ésta enfatiza las sensaciones positivas y placenteras de bienestar y, en ningún caso, sensaciones de malestar o castigo. La actividad física saludable debe ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos. En algunos casos, estar excesivamente ofuscados en la distancia que debemos recorrer, el tiempo en que

debemos hacerlo o la frecuencia cardiaca a que debemos realizarla, puede resultar contraproducente porque podemos obsesionarnos de tal manera que la práctica provoque desasosiego y ansiedad (Devís y cols., 2000).

Tratar de promover estilos de vida saludables desde la EF a partir de un concepto de salud meramente biológico, mediante la repetición de las actividades, y ofreciendo soluciones cerradas, supone promover una visión reduccionista de la salud al plano físico basada en la realización de actividades en las que difícilmente van a plantearse aprendizajes significativos. De este modo las posibilidades de desarrollar en el alumnado actitudes y valores orientados positivamente hacia conductas saludables se ven limitadas sensiblemente (Hernández y Velázquez, 1996).

### **Creación de hábitos como proceso constructivo en la edad infantil**

De forma bastante consensuada se habla que la infancia es el período evolutivo ideal para la adquisición de un estilo de vida saludable, dado que el niño/a lo repite como comportamiento habitual sin plantearse la conveniencia o no del mismo, que es la forma habitual que lo realiza un adulto (Kelder y cols., 1994 citado por Delgado y Tercedor, 1998; Almond, 1992; De Andrés y Aznar, 1996; Delgado, 1997). En la adolescencia dichos hábitos sufren claras modificaciones al convertirse el comportamiento del individuo en algo más racional y meditado, así como opuesto al modelo que desea imponer el adulto (Mendoza y cols., 1994).

Como indica D'Amours (1988), la infancia y la adolescencia constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos de vida. También lo justifica Hahn (1988) al indicar: *"como ocurre a todos los niveles de la vida humana, se desarrollan durante la infancia las primeras tendencias a determinados comportamientos, concentrándose luego en intereses que durante la adolescencia se pueden convertir en categorías de valor decisivas para la vida futura"*.

El centro educativo debería convertirse en el espacio físico y social donde se consoliden conductas saludables, gracias a la vivencia diaria del concepto de salud dinámica mediante actividades motivantes y significativas (Torres, 1999). Unos buenos programas de actividad física en la escuela podrían aportar el conocimiento y las destrezas necesarias para mantener un hábito de práctica física a lo largo de la vida (Gutiérrez, 2000).

La motivación, definida como la causa o razón que determina la aparición o desaparición de una conducta, suele clasificarse en dos tipos básicos: intrínseca o extrínseca.

La motivación intrínseca es aquella que se deriva de la propia satisfacción de realizar una tarea. El objetivo está en la misma actividad y no se busca fuera de ella. Se refiere a los beneficios y satisfacciones inherentes de la propia actividad (De Andrés y Aznar, 1996).

Ésta es la que se presenta especialmente en los escolares de primaria, ya que su motivación se centra más en el **disfrute**, el refuerzo social, y una serie de intereses inmediatos (Sánchez Bañuelos, 2000).

Por el contrario una motivación extrínseca se genera cuando la conducta es producida por factores externos a la práctica. Aquí la conducta adquiere una razón de utilidad y se hace para buscar algo concreto. Se refiere a aquellas razones no directamente vinculadas con el desarrollo de la actividad (De Andrés y Aznar, 1996). Ésta se puede observar claramente en los adolescentes y adultos (control peso, mejorar rendimiento, competir).

Para crear hábitos de práctica de ejercicio físico, el énfasis debe recaer en la participación y el esfuerzo, en definitiva, en el proceso. No se trata de buscar rendimiento, producto, o superar unos niveles cuantitativos de actividad tomados como estándar a partir de unas tablas estadísticas. Hay que evitar convertir la participación en un mal trago para aquellos alumnos menos capacitados, ya que lo que se pretende precisamente es capacitarlos, o considerarlos capaces a todos ellos para realizar actividades físicas satisfactorias y agradables (Devís y Peiró, 1991).

### **Papel de las clases de educación física en la creación de hábitos de actividad física**

Al analizar la participación físico-deportiva de los jóvenes españoles, García Ferrando (1993) determina 3 predictores, entendidos como los principales determinantes causales del hábito de actividad físico-deportiva:

1. Hábitos deportivos de los padres, especialmente de la madre.
2. Importancia de la EF en el colegio y la influencia del profesor de EF por interesarle por el deporte.
3. La propia concepción del joven para su práctica, con la búsqueda de un ambiente agradable de diversión con sus amigos.

García Ferrando (1993) incide en la trascendencia interaccionada de dichos predictores, para la práctica físico-deportiva voluntaria, confirmando que *"Si fomentamos estos 3 factores, podremos maximizar la influencia sobre los comportamientos de los jóvenes; no debemos convertir las clases de EF en un lugar de aburrida disciplina corporal, sino en una fuente de motivaciones positivas hacia la cultura física"*.

Mientras el interés por las clases de EF es un factor determinante de la práctica en la edad adulta, no son pocas las ocasiones en que oímos hablar a la gente de sus experiencias en EF cuando estudiaron en el colegio o el instituto como algo aburrido, pesado y carente de significado. Cuentan que les tocó sufrir las *genialidades* de un profesor o profesora que se dedicaba a hacerles correr por el patio sin saber para qué les *"obligaba"* a saltar potros, caballos y otros aparatos habituales en un gimnasio (no siempre apreciados por todos los alumnos), o les daba un balón y que cada uno hiciese lo que supiera o quisiera. Estas mismas personas manifiestan con especial pasión que durante muchos años practicaron un determinado deporte, o han seguido de manera intermitente cierta actividad físico-deportiva, aquella que les gusta, les hace sentirse bien, les permite reunirse con los amigos, considerarse capaces y disfrutar del medio social y natural (Gutiérrez, 1995).

Según Gutiérrez (2000) debemos plantearnos qué es lo que ha pasado, qué ha fallado. Una persona que se aburre en la clase de EF, en la enseñanza reglada, y sin embargo disfruta en su actividad libre, por un lado resalta la inutilidad de la EF y, por otro, le atribuye un gran valor a su actividad físico-deportiva preferida, quizás porque no adquirió en el centro educativo el verdadero sentido y valor de la A.F. como para que le haya quedado un sustrato aprovechable a largo plazo.

## Motivación hacia las clases de Educación Física

Como introducción poco halagüeña los datos de García Ferrando (1993) indican que para la mayoría de los jóvenes, el 67% concretamente, las clases de EF fueron poco o nada divertidas, y en la mayoría de los casos, las clases de EF no sirvieron para introducir a los jóvenes en la práctica de actividad físico-deportiva. Muy pocos jóvenes se encuentran muy o bastante satisfechos de las clases de E.F que reciben o han recibido.

Otros estudios constatan que un 8% de los jóvenes se considera muy satisfecho con las clases de EF recibidas (Sánchez Bañuelos, 1996). Torre, Cárdenas y Girela (1997) encontraron que más de la mitad de los alumnos/as de bachillerato se encuentran motivados/as y satisfechos/as, aunque también existe un tercio que se manifiesta indiferente. En función del género, no encontraron diferencias significativas en lo que se refiere al grado de motivación y satisfacción que les producen las clases de EF, siendo esta última mayor entre los chicos que entre las chicas y existiendo un mayor porcentaje entre éstas de indiferencia (Tabla 1).

**Tabla 1.** Grado de motivación que ha experimentado el alumnado, en función del género, en las clases de EF recibidas a lo largo de los cursos de bachillerato (Torre, Cárdenas y Girela, 1997).

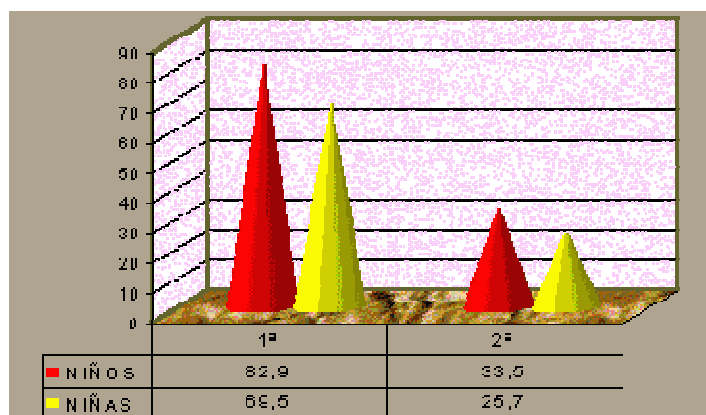
GÉNERO	GUSTAN MUCHO	ME GUSTAN	NI MUCHO NI POCO	GUSTAN POCO	NO GUSTAN NADA
CHICOS	16,2%	42,4%	32,3%	7,1%	2%
CHICAS	8,2%	51,8%	43,5%	3,7%	1,8%

La importancia que se le concede a las clases de EF depende, en gran medida, de la satisfacción que el alumnado experimenta en las mismas. Torre (1998) encuentra que tan sólo un 30% de los encuestados perciben mucho o bastante nivel de autosatisfacción en las clases, por lo que el 70% restante difícilmente se va a involucrar en actividades deportivas voluntarias.

Una posible causa de esta realidad estos datos se evidencia en estas opiniones reales de una alumna de primaria que se citan en la obra de Fraile y cols. (1996): "... e/

recuerdo que yo tengo de la "gimnasia" es que nos obligaban a subir una cuerda gruesa colgada del techo, que casi nadie lo conseguía. Bueno, los chicos sí, pero las chicas ninguna, y era un punto menos que teníamos para la nota final. También era obligatorio saltar el plinton, el potro, etc... las volteretas hacia delante y hacia atrás que debías hacer a la perfección y si no, otro punto menos... Todo estaba enfocado hacia la competición, había que competir contra los demás para conseguir superar las marcas de los otros...".

En cuanto al interés y motivación por la EF, Casimiro (1999) encontró que esta asignatura les gusta mucho más a los estudiantes de Primaria y, además, a los chicos más que a las chicas (Figura 1). Así, es mucho más negativa la opinión, en relación con dicha materia, de los alumnos y alumnas de Secundaria respecto a los escolares de Primaria.



**Figura 1.** Porcentaje de escolares a los que le gusta mucho las clases de EF (Tomado de Casimiro, 1999).

La peor valoración de los mayores puede ser debida a un mayor aburrimiento, falta de elección entre diferentes posibilidades o alternativas, sentimiento de incompetencia, malas experiencias, rechazo de los compañeros, etc., lo que va a incidir directamente en su negativa a la participación extraescolar.

Según Torre (1998), las chicas que más valoran la EF son las que experimentan un mayor grado de autosatisfacción, que se incrementa cuando el profesor desarrolla frecuentemente contenidos teóricos, deportes colectivos, ritmo y expresión corporal. Sin



embargo, los chicos valoran más los contenidos de condición física, deportes colectivos y coordinación.

Estos datos coinciden con el estudio de Mendoza y cols. (1994), donde se evidencia como el grado de entusiasmo por la asignatura disminuye a medida que pasan los años: al 40% de los escolares de 11 años les gusta mucho, frente a un 15% a los 15 años.

Tal como manifiesta García Montes (1997) las experiencias prácticas infantiles y el grado de satisfacción y valoración de la EF recibida, influyen de manera determinante en los hábitos deportivos de la población adulta, en este caso población femenina. De esta manera afirma: *"... al fallar el estímulo de la EF en el periodo final de la socialización, en las edades adultas no se percibirá un gran interés por la práctica, al no estar contemplado en su tabla de valores ni en su cultura"*.

Otros datos interesantes los aporta Casimiro (1999) cuando analiza la opinión del alumnado en cuanto al tiempo que se dedica a la EF en el centro educativo. Los datos más positivos se dan en Primaria, ya que más del 90% de los escolares desearían más horas, mientras en Secundaria este porcentaje se reduce al 70,4%. Los chicos quisieran más tiempo curricular dedicado a dicha asignatura con respecto a los intereses de las chicas.

En Primaria se valora mejor la EF, destacando por ejemplo que el 39,6% de los *pequeños* le dan más importancia que al resto de las asignaturas y sólo el 8,8% le da menos importancia. Sin embargo, en los mayores, se reduce esta opinión positiva ya que el 11,6% le dan más importancia y un 30,9% menos.

Otros estudios, con respecto a las motivaciones hacia la EF, obtienen los siguientes resultados:

- En una encuesta de Tannehill y col (1994), citado por Pierón y cols. (1997), sólo el 31% manifestó que la EF era importante o muy importante. Más de la mitad la consideraban menos importante que el resto de asignaturas.
- Según Mendiara (1986), citado por Torre (1998), el 46,7% de los encuestados en su estudio opinan que la EF es una asignatura de las menos importantes.

- En una investigación realizada en Navarra y Aragón por una parte, y en la Comunidad de Madrid por otra, sobre la importancia de la EF en los programas de estudios de BUP, se muestra que un 78% y un 81% respectivamente le dan mucha o bastante importancia a dicha asignatura. Sin embargo, cuando se le pregunta sobre la importancia de la EF con respecto al resto de las materias, más del 90% de todos los encuestados le conceden menor importancia (Sánchez Bañuelos, 1996).

Así pues, bajo esta perspectiva difícilmente se podría hablar de que la EF está generando motivaciones intrínsecas, base de toda creación de hábitos de A.F. Desde los diferentes trabajos citados se perfila la conclusión de que la EF no constituye el motor que debería ser para la creación de hábitos de práctica de la A.F. (Sánchez Bañuelos, 1996).

Por tanto, parece lógico pensar que para conseguir implantar la actividad física en el estilo de vida de la persona es más importante que la misma sea considerada por el individuo como algo por lo que se siente atraído, interesado, motivado, en la cual disfrute (Delgado, 1999).

Un dato muy significativo según Sánchez Bañuelos (1996) es que para los escolares el deporte tiene mayor significado y una valoración emocional más positiva que la EF, por lo que esta práctica complementaria extracurricular o extraescolar en pocas ocasiones viene de la mano de la EF, sino de una práctica deportiva totalmente al margen de las actitudes y motivaciones que ha generado la EF

De esta manera, el deporte, con unos propósitos lúdicos y recreativos, se complementaría con la obligatoriedad de la EF que, hoy día, en bastantes centros continúa siendo una práctica formal, repetitiva y rutinaria (Casimiro, 1999).

El nivel de dificultad de la tarea y el reto que suponga para los niños/as no está desvinculado de las posibilidades de disfrute. El placer que se derive de la A.F. será más intenso si las capacidades personales son puestas a prueba de manera óptima, lo que se encuentra en una relación estrecha con los sentimientos de motivación intrínseca y de control personal (Sánchez Bañuelos, 2000).

Muchos individuos no disfrutan de la práctica del ejercicio porque no han llegado a un mínimo nivel de adaptación, en cuanto a habilidades y condición física, para sentirse bien practicándolo. Así pues, habrá que tener presente la existencia de un umbral mínimo

de adaptación específica a una tarea o actividad motriz determinada para poder disfrutar de la misma (Sánchez Bañuelos, 1996).

### **Contenidos en educación física y su relación con la creación de hábitos de práctica de actividad física.**

Sánchez Bañuelos (1996) indica que para fomentar hábitos a largo plazo, los contenidos imprescindibles son el acondicionamiento físico orientado hacia la salud y actividades que impliquen aprendizajes significativos, bajo una perspectiva constructivista, en su triple vertiente: física, psicológica y social.

Casimiro (1999) analizó los contenidos que se imparten en las clases de EF, comparando los que se imparten en la clase y los que le gustaría al alumno que se impartieran. Sus datos muestran que el desarrollo de la condición física es el más percibido y, al mismo tiempo, el más deseado por la mayoría de los escolares, por lo que quedaría justificado, por sí mismo y por los intereses del alumnado, el acondicionamiento físico en edad escolar. De la misma manera, este objetivo se debería trabajar de una forma lúdica y divertida, ya que esta apreciación es la menos indicada en la percepción real de las clases por parte de todos los escolares. Así, especialmente en Secundaria, los escolares demandan más contenidos amenos y agradables en el desarrollo práctico de la asignatura.

A más del 90% de todos los escolares les gustaría fortalecer su cuerpo mucho o bastante a través de las clases de EF. Este interés va disminuyendo muy paulatinamente con la edad. Es destacable que en Secundaria al 54% les gustaría que las clases sirvieran mucho para fortalecerse, y, sin embargo, sólo el 35% opina que realmente tienen este objetivo. En función de estos resultados, tendría especial sentido el desarrollo de la condición física, fundamentalmente a través del juego.

A más del 90% de la población de Secundaria les gustaría divertirse mucho o bastante en clase (en Primaria el 86%); por el contrario, más del 40% de las adolescentes dicen que se divierten poco o nada durante las clases.

## Consideraciones finales

Según Casimiro (1999) habría que hacerse la siguiente pregunta: ¿cómo queremos que hagan actividad física nuestros jóvenes, si desde nuestra asignatura no los animamos hacia dicha práctica?

Datos poco halagüeños podemos encontrar, pues como Sánchez Bañuelos (1996) demuestra en su tesis doctoral las clases de EF eran, entre otros calificativos, más aburridas, rutinarias, inútiles y poco participativas, que la práctica voluntaria de actividad físico-deportiva en el tiempo libre.

Tras revisar diferentes estudios, Sánchez Bañuelos (1996) concluye diciendo que: *"la EF no constituye el motor que debería ser para la creación de hábitos de actividad física"*.

Tal como indican diferentes estudios (García Ferrando, 1993; Mendoza, Ságrera y Batista, 1994; Pierón y col., 1997; Duncan, 1993, citado por Torre, 1998), al escolar que más le gusta la EF y tiene mejores experiencias en la misma, es aquel que más practica actividad físico-deportiva en su tiempo libre.

En este sentido, García Montes (1997) indica: *"Las experiencias prácticas en edades tempranas son decisivas en la formación de hábitos de práctica físico-deportiva de tiempo libre. La EF recibida y el grado de satisfacción que de ella se deriva influye en el tipo y cantidad de práctica en el futuro. Entre las mujeres granadinas que sí han recibido EF escolar, se encuentran los porcentajes más altos de practicantes de actividades físicas y/o deportivas de tiempo libre, siendo mayor la práctica cuanto más alto ha sido el grado de satisfacción"*.

El papel del profesor en este proceso es muy importante. Torre (1998) indica que *"cuando el profesor de EF ayuda a que su alumnado se interese por la actividad física, le presta atención durante las clases, cuenta con su opinión a la hora de elegir las actividades, la evaluación tiene en cuenta lo que han mejorado personalmente, así como el interés y la participación en las clases, éste demuestra mayor grado de motivación, autosatisfacción y actitudes más positivas en las clases, y, en ocasiones, mayores niveles de autoestima física y mayor importancia hacia las mismas"*.

Una de las causas de esta realidad se basa en las grandes carencias de los programas de EF orientada hacia la salud, ya que tanto los objetivos como los contenidos

apenas hacen hincapié en un tratamiento de la salud, sino que se siguen enfocando al rendimiento motor (Fraile y cols., 1996).

Es necesario que los niños entiendan la actividad física como algo positivo para ellos y que su realización sea por motivación intrínseca, no por obligación.

Según Tercedor (1998) la utilización adecuada del tiempo de ocio se muestra como una necesidad social, de la cual ha de tomar parte la escuela, por lo que ésta y, fundamentalmente, el profesorado de EF influyen de manera directa en la utilización deportiva de dicho tiempo. Por ello, dentro de la perspectiva constructivista de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos y, por supuesto, favorecer entre el alumnado la práctica físico-deportiva se convierte en uno de los objetivos más importantes para el docente de EF, ya que dicha práctica en sí, si se realiza adecuadamente, favorece el proceso de socialización del escolar, al suponer una fuente indudable de valores positivos: autocontrol, superación, cooperación, disciplina, asunción de normas, compañerismo, lucha... (Casimiro, 1999).

### **Referencias bibliográficas**

- ALMOND, L. (1992). El ejercicio físico y la salud en la escuela. En: J. Devís y C. Peiró. **Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados**. INDE: Barcelona.
- CASIMIRO, A.J. (1999). **Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)**. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- CASIMIRO, A.J.; ÁGUILA, C. y ARTÉS, E.M. (1999). La aplicación de cuestionarios en la investigación sobre estilos de vida relacionados con la salud. En: P. Sáenz, J. Tierra y M. Díaz (Coord.). **Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física**. Universidad de Huelva.
- CASIMIRO, A.J.; ARTÉS, E.M. y ÁGUILA, C. (1999). La investigación sobre hábitos de vida en relación con la salud en escolares: a propósito de un estudio. **Habilidad Motriz**, 14: 33-41.

- CASIMIRO, A.J.; RUIZ, F. y GARCÍA, A. (1998). Reflexiones sobre el pasado, presente y futuro de la Educación Física. En: F. Ruiz, A. García y A.J. Casimiro (Ed.). **Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte escolar**, IAD: Almería.

- D'AMOURS, Y. (1988). **Activité physique: santé et maladie**. Bibliothèque Nationale du Quebec: Québec.

- DE ANDRÉS, B. y AZNAR, P. (1996). Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. **Apunts: Educación Física y Deportes**, 46: 12-18.

- DELGADO, M. (1997). El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud vs rendimiento. **Habilidad Motriz**, 9: 15-26.

- DELGADO, M. (1999). Educación para la salud en educación física: concreciones curriculares. **Actas en CD-ROM de las I Jornadas Andaluzas sobre Actividad Física y salud**, Granada.

- DELGADO, M. y TERCEDOR, P. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. En: F. Ruiz, A. García y A.J. Casimiro (Coord.). **Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte escolar**, pp. 35-44, I.A.D.: Almería.

- DELGADO, M. y TORRES, J. (1998). Informe sobre la mesa redonda "Actividad física para la salud y el tiempo libre". En: A. García, F. Ruiz, A. Casimiro, M. Delgado, J. Torres, A. Sicilia y F.J. Moreno. **Resumen y conclusiones del II Congreso Internacional sobre la enseñanza de la EF y el deporte escolar**. Almería. *Espacio y Tiempo*; 22, 23 y 24: 11-18.

- DELGADO, M.; SAÍNZ, A. y CASTILLO, M.J. (1997). **Entrenamiento físico - deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta**. Paidotribo: Barcelona.

- DEVÍS, J. (1998). La salud en la Educación Física escolar: materiales curriculares para el alumnado de enseñanza primaria. En: M. Villamón (Director). **La Educación Física en el curriculum de primaria**. Consellería de cultura, Educació i Ciència: Valencia.

- DEVÍS, J. (Coord.) (2000). **Actividad Física, deporte y salud**. INDE: Barcelona.

- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1991). Renovación pedagógica en la Educación Física: Educación Física y salud (III). **Perspectivas de la actividad física y el Deporte**, 6: 9-11.

- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Educación Física. **Revista de psicología del deporte**, 4: 71-86.

- DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. (1992). Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En: J. Devís y C. Peiró (Ed.). **Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados**. INDE: Barcelona.

- FRAILE, A. (coord.); ABAJO, A.; AGUADO, P.; ARRIBAS, H.; DOMÍNGUEZ, L.; FERNÁNDEZ, F.; FERNÁNDEZ, M.; FRANCÉS, S.; FRUTOS, M.; LOBATO, J.L.; MUÑOZ, M.; PÉREZ, L.; ROMO, C.; VIAN, M.V. (1996). **Actividad física y salud en la escuela**. Junta de Castilla y León, Consejería de Educación y Cultura, Valladolid.

- GARCÍA FERRANDO, M. (1993). **Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España**. Ministerio de asuntos sociales e instituto de la juventud: Madrid.

- GARCÍA MONTES, M.E. (1997). **Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre**. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.

- GUTIÉRREZ, M. (1995). **Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales**. Gymnos: Madrid.

- GUTIÉRREZ, M. (2000). Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida. **Revista de Educación Física**, 77: 5-16.

- HAHN, E. (1988). **Entrenamiento con niños**. Martínez Roca: Madrid.

- HERNÁNDEZ, J.L. y VELÁZQUEZ, R. (1996). **La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos**. Ministerio de Educación y Ciencia: Madrid.

- MENDOZA, R.; SÁGRERA, M.R. y BATISTA, J.M. (1994). **Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud**. Madrid: C.S.I.C.

- PÉREZ, T. y STANGEGAARD, M. (2000). Programas de actividad física y salud: diseño y puesta en práctica. Una propuesta para llevar a la práctica en el bloque de Condición Física y Salud. En: F. Salinas (Coord.). **La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud**. Grupo Editorial Universitario: Granada.

- PÉREZ, V. (1998). Actividad física y salud: definición de criterios para un enfoque orientado hacia la práctica En: F. Ruiz, A. García y A.J. Casimiro (Coord.). **La enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar**. Actas II Congreso Internacional. I.A.D.: Almería.
  
- PERULA DE TORRES, L.A., LLUCH, C., RUIZ, R., ESPEJO, J., TAPIA, G. y MENGUAL, P. (1998). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. **Revista Española de Salud Pública**, 72: 233-244.
  
- PIÉRON, M., TELAMA, R., ALMOND, L y CARREIRO DA COSTA, F. (1997). Lifestylе of young europeans: comparative study. En: J. Walkuski, S. Wright y T. Kwang. **World conference on teaching, coaching and fitness need in physical education and the sport sciences** .Proceedings AIESEP. Singapore: 403-415.
  
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). **La actividad física orientada hacia la salud**. Biblioteca Nueva: Madrid.
  
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1998). El concepto de salud, su relación con la actividad física y la EF orientada hacia la salud En: F. Ruiz, A. García y A.J. Casimiro (Coord.): **Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte escolar**, pp.17-33, I.A.D.: Almería.
  
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (2000). La Educación Física orientada a la creación de hábitos saludables. En: F. Salinas (Coord.). **La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud**. Grupo Editorial Universitario: Granada.
  
- SIMONS-MORTON, B.G., PARCEL, G.S., O'HARA, N.M., BLAIR, S.N., PATE, R.R. (1988). Heath-Related physical fitness in childhood: Status and Recomendations. **Annual Review Public Health**; 9: 403-425.
  
- TERCEDOR, P. (1998). **Estudio sobre la relación entre Actividad Física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad**. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.
  
- TERCEDOR, P. (1999). Actividades habituales de los escolares y su relación con un estilo de vida sedentario. En: P. Sáenz López-Buñuel, J. Tierra Orta, M. Díaz Trillo



(Coord.). **Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física**. Universidad de Huelva.

- TORRE, E. (1998). **La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de Enseñanzas Medias**. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.

- TORRE, E.; CÁRDENAS, D.; GIRELA, M.J. (1997). Los hábitos deportivos extraescolares y su interrelación con el área de Educación Física en el alumno de Bachillerato. **Motricidad**, 3: 109-130.

- TORRES, J. (1999). Dinámica de los esfuerzos en actividades de condición física salud. **Actas en CD-ROM de las I Jornadas Andaluzas sobre Actividad Física y salud**, Granada.

- UREÑA, F. (2000). Deporte escolar: Educación y salud. En: A.A.V.V. **La Educación Olímpica**. Ayuntamiento de Murcia.

- VALDEÓN, E. (1996). Marco para el estudio de la salud y la actividad física. **Perspectivas**, N° 18, pp. 18-22.