



Ahorre hasta un 68%
en Norton 360*
Dile sí a la ciberseguridad

Susci

* Hasta el 16/06/11
Ahorre comparando
Consulte la

Los hábitos deportivos de los escolares en el recreo y su influencia en el deporte extraescolar

*Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

**Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
(España)

José Enrique Moral García* | Fernando Siscar Cabrera**
Paloma Ortiz García de las Bayonas** | Borja Luque Perea**
josevilches68@hotmail.com

Resumen

La práctica deportiva de los escolares se enfoca desde tres perspectivas: clase de Educación Física (E.F.), recreo y deporte extraescolar. El recreo proporciona beneficios equiparables a los de la E.F. La actividad física regular mejora la calidad de vida y es un hábito saludable que debe adquirirse en épocas tempranas de la vida.

El objetivo principal de este estudio es examinar los hábitos deportivos de los escolares en el periodo del recreo y en el horario extraescolar. Por lo que se ha llevado a cabo un estudio descriptivo y transversal mediante cuestionario. Los datos obtenidos muestran que los alumnos/as en el recreo optan mayoritariamente por hacer actividades no deportivas, y una vez fuera del centro sus preferencias van más por la línea de deporte individual en el caso de las chicas y deporte colectivo para los chicos.

Palabras clave: Recreo. Hábitos deportivos. Deporte extraescolar.

Abstract

The practice of sport in schoolchildren is focused in three ways: the P.E.'s class, the break and out-of-school sport. The break provides benefits similar to P.E. The physical activity practised regularly improves quality of life and it's a healthy habit that must be acquired in early stages of life.

The main purpose of this study is to examine the sports habits of schoolchildren in the break and out-of-school time. That's why we've made a descriptive and transversal study by a research. The obtained data shows that pupils in playtime practice mainly non-supporting activities, and when they're out of school they prefer individual sport if they are girls and collective sports if they are boys.

Keywords: Recreation. Sport habits. Out-of-school sport.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 118 - Marzo de 2008

1 / 1

Introducción

Los comportamientos y hábitos deportivos de los escolares tanto de niños como de niñas, están afectados por múltiples aspectos. La práctica deportiva de este colectivo se puede enfocar desde tres perspectivas como: deporte extraescolar, clases de educación física y el tiempo de recreo.

El Instituto de la Mujer (1999) considera como deporte extraescolar aquel que es practicado por iniciativa propia, es decir de libre elección, y generalmente en el tiempo de ocio de cada sujeto. Por la similitud que guarda en ciertos casos puede ser considerado como un complemento de la educación física escolar.

Los beneficios potenciales de la práctica de actividad física se pueden obtener tanto en el ámbito de la salud como en el rendimiento deportivo (Dunn y cols. 1999). La actividad física regular puede ayudar a mantener en forma a la persona practicante, a conseguir un buen nivel de salud y a mejorar la calidad de vida (Morris y cols. 1997; Serra y cols. 1997; Villeneuve y cols. 1998; Duna y cols. 1999; Owens y cols. 1999). Los hábitos saludables deben adquirirse desde épocas tempranas de la vida.

Según Blázquez (1995) *"Se entiende por deporte escolar en un sentido amplio, a las actividades físicas que se desarrollan al margen de las actividades obligatorias de Educación Física y como complemento de las mismas"*.

Basándonos en la Consejería de Educación y Ciencia del Gobierno del Principado de Asturias (2002) se puede observar los siguientes objetivos que a largo plazo y una vez alcanzados éstos se convierten en beneficios para los alumnos *"Mediante el desarrollo del área se pretende también contribuir a que el alumnado, que por su edad se encuentra en un momento evolutivo crucial, se desarrolle de forma equilibrada, armónica e integral, con el fin de incorporarse a la sociedad con responsabilidad y autonomía"*.

Son varios los autores que han estudiado el recreo y los beneficios que este reporta al niño. Según Pellegrini y Smith (1993) definieron el recreo como *"un rato de descanso para los niños, típicamente fuera del edificio"*.

El recreo también puede relacionarse con el aprendizaje, ya que se ha estudiado que cuando un sujeto tiene un

tiempo de descanso su capacidad de atención y memoria mejoran con respecto a un sujeto que se ha visto sometido a una sesión continua, según Kasserman, Mracek y Toppino (1991).

En líneas generales se puede decir que el recreo es aquel periodo de tiempo destinado al descanso de los estudiantes, tanto de primaria como de secundaria (siendo este último grupo de alumnos el que vamos a estudiar), y que supone así una liberación dentro del horario dedicado a las actividades estructuradas.

La duración del recreo por regla general es de 30 minutos, todo esto viene estipulado y regulado por la Administración Educativa que es un órgano dependiente del Ministerio de Educación y Ciencia.

A favor de la aparición del recreo en el horario escolar hay diversas teorías, entre ellas se puede destacar, según Evans y Pellegrini (1997), la teoría de la energía sobrante y la teoría de la novedad:

- Teoría de la energía sobrante: hace mención a que los niños cuando pasan un largo periodo de tiempo en actitud sedentaria su capacidad de atención se ve disminuida, evidencia de esto es que se vuelven más inquietos y se concentran menos en la tarea, entre otros rasgos. Con el recreo lo que se consigue es que los niños liberen esa energía sobrante y se reincorporen a la actividad con plenas facultades motivacionales, atencionales y de capacidad de trabajo.
- Teoría de la novedad: ésta basa su argumento en la necesidad de introducir una variante, a modo de recreo, en la dinámica de clase a fin de que el niño se despeje un poco de la rutina diaria y conseguir que se integre nuevamente en las actividades académicas con más ganas y entusiasmo que antes. Esto irá en beneficio del rendimiento escolar.

Hay una serie de motivos y/o beneficios asociados al recreo que hacen que su existencia sea muy positiva para el escolar, entre ellos vamos a destacar los siguientes:

- Es uno de los pocos momentos del día, de un niño, en el que tiene la oportunidad de hacer ejercicio y participar en juegos a la vez que se relaciona con sus compañeros y/o amigos.
- El aprendizaje que se puede lograr en el patio de recreo no es comparable al que se puede conseguir en el ámbito de una clase dentro de un aula.
- Como beneficios sociales destacamos los siguientes: preparación para la edad adulta, potencia el desarrollo del niño, desarrollo de la capacidad cooperadora, resolución de problemas, respeto y aceptación de las reglas.
- En los beneficios emocionales merecen mención especial: la práctica del recreo sirve para eliminar el estrés, puesto que en este periodo de tiempo los alumnos canalizan toda la tensión acumulada durante la franja horaria escolar. *"Mediante las actividades de juego los niños aprenden métodos valiosos para manejar el estrés relacionado con la familia y la escuela"* (Newman y cols. 1996).
- Los beneficios físicos se refieren a que los niños reducen significativamente los riesgos negativos para la salud, con un simple aumento en la cantidad de tiempo que pasan haciendo ejercicio físico. Con estos beneficios físicos se consiguen mejoras en el desarrollo muscular y coordinativo de los niños con el tiempo de recreo. Otro aspecto a tener en cuenta es que, el juego al aire libre fomenta la actividad física entre los niños.
- Para los maestros también hay una serie de beneficios como son: a los docentes se les facilita su labor ya que los alumnos vuelven del recreo con más capacidad de atención para las clases, y por lo tanto se disminuyen los comportamientos interruptores de los escolares durante estas. El recreo constituye un descanso para los maestros y profesores en la continua supervisión de los alumnos, ya que se les ofrece a los docentes una buena oportunidad de sentarse y poder evaluar los eventos del día, con cierta tranquilidad para ellos.

Un artículo de Council on Physical Education for Children (2001) dice que:

- El recreo provee al niño de un tiempo de participación en actividades físicas que le ayudan a desarrollar un cuerpo sano y el placer por el movimiento.
- También permite a los niños practicar habilidades de la vida como resolución de problemas, la cooperación, el respeto por las reglas, etc.
- Facilita un mayor aprendizaje de cara al programa educativo.

Reflejo de la importancia del recreo en el ámbito escolar es que todos los estamentos que rodean a la educación han llegado a un consenso, concluyendo que son más los beneficios que el recreo aporta a la educación que el tiempo que éste resta a las asignaturas del currículo académico (Suma de educación formal y no formal).

A modo de conclusión se puede decir que el recreo proporciona unos beneficios equiparables a los de la educación física, esto hace que ambos sean insustituibles en el marco educativo. De ahí la importancia de saber con total

exactitud el tipo de actividades y hábitos deportivos que predominan entre los escolares en este espacio de tiempo.

Por lo tanto los **objetivos** del presente estudio son:

- Conocer las distintas actividades que se hacen durante el transcurso del recreo, en dos centros privados-concertados.
- Comprobar qué cantidad de alumnos hacen prácticas deportivas extraescolares (escuelas deportivas).

Método

Para abordar el apartado del método se mencionó de forma detallada cada uno de los subapartados en los que éste se divide, que son los siguientes:

Diseño descriptivo y transversal

Los alumnos de secundaria en la Región de Murcia son unos 60.000 de un total de 1.335.792 habitantes, lo que supone un 4% de la población.

El estudio se realizó con estudiantes de secundaria de la Región de Murcia, en dos colegios, privados-concertados. Se incluyeron estudiantes de ambos sexos, con independencia de connotaciones religiosas, políticas, económicas, sociales y raciales de cada sujeto en cuestión.

Se contó con la autorización del centro y consentimiento de los implicados, todos los procedimientos estaban de acuerdo con la Declaración de Helsinki.

Los cursos elegidos para realizar el proyecto de investigación han sido segundo de ESO (último curso del primer ciclo de secundaria) con una muestra de 48 alumnos y tercero de ESO (primer curso del segundo ciclo de secundaria) con una muestra de 131 alumnos. El motivo por el cual se decidieron estos dos cursos fue para comprobar si el paso de un nivel educativo a otro afectaba a las preferencias lúdicas de los escolares, a causa de una maduración de su personalidad y/o de su carácter.

Material: cuestionarios, programa *Microsoft Office Excel 2003* para introducir los datos del cuestionario y poder extraer en un principio la fiabilidad del instrumento y posteriormente se utilizó para plasmar los resultados finales.

A la hora de diseñar el instrumento se tuvieron en cuenta una serie de variables que a continuación se detallan:

1. Variables sociodemográficas: Ver Anexo I, Ítems 1, 2,3.
2. Variables de tiempo destinado a: Ver Anexo I, Ítems 4, 5,6.
3. Variables de coeducación: Ver Anexo I, Ítems 7,8.
4. Variables de tipo de actividad, individuales, colectivas y regladas: Ver Anexo I, Ítems 9,10,11,12,13
5. Variables de juegos habituales practicados: Ver Anexo I, Ítems 14, 15,16.
6. Variables correspondientes a las horas extraescolares deportivas: Ver Anexo I, Ítems 17, 18.

En el apartado referente al procedimiento caben destacar los siguientes pasos:

- Fase 1. Tras un análisis conjunto por parte de todo el grupo de trabajo se extrajeron una serie de variables que sirvieron como guía para la elaboración de los ítems correspondientes al cuestionario.
- Fase 2. Elección y formulación de cada una de las preguntas/ítems que se iban a plantear. Respecto a la tipología de las preguntas para que fueran más fáciles de analizar los datos se eligieron de tipo cerradas, aunque se dejó el campo abierto a preguntas abiertas ya que estas últimas aportan más información de gran utilidad.
- Fase 3. Se validó el cuestionario por parte de jueces expertos, una vez analizado el cuestionario por cada uno de los jueces expertos, se llegó a un consenso y del resultado del mismo se extrajo la elaboración y diseño del cuestionario piloto.
- Fase 4. Se pasó el cuestionario a 10 personas de cada sexo tanto en segundo como en tercero de ESO.
- Fase 5. Obtenidos los resultados de los cuestionarios cumplimentados por los sujetos elegidos, al efecto, se dejó un margen de 7 días y se les volvió a pasar el mismo cuestionario a las mismas personas.

- Fase 6. Una vez analizados y comparados ambos cuestionarios; se extrajo la fiabilidad, obteniendo un valor del 0.89 sobre 1.
- Fase 7. Elaboración del cuestionario final.

Resultados

Para analizar los datos se seleccionaron una serie de variables de las que se elaboraron las tablas correspondientes.

Como es lógico hubo una serie de variables o ítems que se omitieron para este apartado puesto que carecían de la importancia suficiente y se priorizó en función de los objetivos propuestos para el proyecto de investigación.

Tabla 1. Tiempo total que están los escolares sin hacer actividad física durante el recreo.

		Recuento	%
Tiempo sin hacer actividad física	NINGUNO	18	10,1
	MENOS DE 10 MINUTOS	37	20,7
	ENTRE 10 Y 20 MINUTOS	47	26,3
	ENTRE 20 Y 30 MINUTOS	77	43,0

Un 10,1% de los alumnos encuestados practican actividad física todo el tiempo del recreo. Por el contrario, entre el 20,7% y el 43% muestran un actitud más pasiva, pudiendo llegar en algunas ocasiones a la ausencia total de la práctica deportiva en el recreo.

Tabla 2. Relación por curso y sexo de los encuestados que realizan alguna actividad física en el recreo.

		MASCULINO				FEMENINO			
		SEGUNDO		TERCERO		SEGUNDO		TERCERO	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
¿Practica algún tipo de actividad física en el recreo?	SI	10	58,8	13	18,3	1	3,2	6	10,0
	NO	7	41,2	58	81,7	30	96,8	54	90,0

La tabla 2, se mostraban los porcentajes tan altos de alumnas que se decantaron por no realizar actividad física en el recreo, se hablaba de valores del 96,8% en segundo de ESO para el sexo femenino.

Por su parte en los varones se experimentó un descenso en su práctica deportiva, ya que en segundo de ESO un 41,2% son inactivos en el recreo, mientras que tercero de ESO, más del 80% no practicaban Actividad física.

Tabla 3. Tipo de actividad que realizan los encuestados que no practican actividad física.

		MASCULINO				FEMENINO			
		SEGUNDO		TERCERO		SEGUNDO		TERCERO	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Si no practicas AF, ¿a qué dedicas el tiempo?	COMER	0	0,0	15	25,9	5	16,7	8	14,8
	HABLAR	4	57,1	34	58,6	16	53,3	36	66,7
	PASEAR	3	42,9	4	6,9	5	16,7	6	11,1
	ESTUDIAR	0	0,0	5	8,6	2	6,7	2	3,7
	OTRAS	0	0,0	0	0,0	2	6,7	2	3,7

Más de 50% de los encuestados que no practicaban actividad física durante el recreo, dedicaban el tiempo a "hablar". En proporciones sensiblemente inferiores, en ambos sexos y cursos se encontraron otras actividades como pasear o estudiar.

Tabla 4. Relación según curso y sexo sobre la práctica escolar fuera del horario escolar.

		MASCULINO				FEMENINO			
		SEGUNDO		TERCERO		SEGUNDO		TERCERO	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
¿Prácticas AF o deporte, fuera del horario escolar?	SI	14	82,4	58	81,7	17	54,8	32	53,3
	NO	3	17,6	13	18,3	14	45,2	28	46,7

Por encima del 80% de los chicos practicaban deporte fuera del horario escolar, mientras que las chicas presentaban valores ligeramente superiores al 50%. Estos datos se redujeron paulatinamente con el paso de segundo a tercero.

Tabla 5. Forma en que los alumnos practican actividad física fuera del horario escolar, según curso y sexo

		MASCULINO				FEMENINO			
		SEGUNDO		TERCERO		SEGUNDO		TERCERO	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
Cuando sales del colegio, ¿con quién practicas AF o deporte?	Juego con mis amigos	6	42,9	18	31,0	0	0,0	6	18,8
	Entreno en mi club	6	42,9	35	60,3	10	58,8	12	37,5
	Practico deporte por mi cuenta	2	14,3	3	5,2	3	17,6	4	12,5
	Otros	0	0,0	2	3,4	4	23,5	10	31,3

Los porcentajes más altos se observaron en la opción de entrenar con su club, especialmente entre los varones un 42,9% de los de segundo y un 60,3% de los alumnos de tercero.

La tendencia al alza de segundo a tercero entre los niños que se entrenaban en un club se vio invertida en el caso de las niñas que fue de un 58,8% en las de segundo y de un 37,5% en las de tercero.

Tabla 6. Tipo de deporte que practican los escolares fuera del horario escolar, según curso y sexo.

		MASCULINO				FEMENINO			
		SEGUNDO		TERCERO		SEGUNDO		TERCERO	
		Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%	Recuento	%
¿Qué tipo de deporte practicas fuera del horario escolar?	INDIVIDUAL	6	42,9	18	31,0	14	82,4	29	90,6
	COLECTIVO	8	57,1	40	69,0	3	17,6	3	9,4

De la totalidad de los alumnos encuestados que dijeron ser practicantes de actividad física extraescolar, la generalidad de ellos se decantaron por el deporte de tipo colectivo: en segundo de ESO había un 57,1%, y en tercero de ESO esta cifra se vio aumentada hasta llega al 69%.

El sexo femenino eligió un deporte individual y también se observaron diferencias entre cursos; en concreto en segundo de ESO un total del 82.4% chicas dijeron ser practicantes de deporte individual, y en tercero se vio ampliada esta cantidad hasta el 90.6%.

Tabla 7. Relación entre los alumnos encuestados que realizan practica de actividad física en el recreo y fuera del horario escolar.

Practica algún tipo de actividad física en el recreo		Recuento	%		Practica AF o deporte fuera del horario escolar		Recuento	%
	SI	30	16,8			SI	121	67,6
	NO	149	83,2			NO	58	32,4

Como se pudo comprobar el número de alumnos que indicaron ser practicantes de actividad física en el recreo es muy inferior respecto al total de alumnos que dijeron ser practicantes habituales de deporte en horario extraescolar.

Resumiendo resaltar que la gran mayoría de los alumnos hacían más deporte en el horario extraescolar que en el periodo del recreo, fue destacable que la mayoría de los entrevistados practicaban deporte extraescolar en el ámbito de un club deportivo.

Respecto a los sexos no se pasó por alto la preferencia del juego individual por parte de las chicas y del juego colectivo en el caso de los chicos, tendencia que se incrementó en el curso superior.

Discusión

Queda bastante claro, como se mostró en la tabla 1, que la totalidad de los alumnos dedicaban menos de la mitad del recreo a comer y el resto del tiempo a otras actividades, pero esta tendencia se vio invertida conforme se hicieron mayores prefiriendo a esas edades compaginar este tiempo para compartir sus experiencias personales

Posiblemente, como quedó reflejado en la tabla 2, el hecho de que los alumnos pasasen de ciclo supuso un punto de inflexión en su madurez y como consecuencia disminuyó su práctica deportiva en el recreo. Si comparamos estos datos con los de las chicas se puede ver que éstas dejaban la práctica deportiva mucho antes que sus compañeros del sexo contrario. Esto pudo ser debido a que las mujeres maduraron antes y fueron adquiriendo formas de conducta propias de edades más adultas con más precocidad que los chicos.

Según la tabla 3, otro dato bastante evidente y que pudo reforzar el planteamiento antes mencionado fue que en líneas generales ambos sexos, pero sobre todo las chicas, cuando no hacían práctica deportiva en el recreo optaban por actividades como charlar con sus compañeros/as. Como se pudo apreciar esto fue sintomático de un grado de madurez más elevado que una vez más se evidenció con una mayor notoriedad en el sexo femenino.

A partir de las tablas 2 y 4 se pudo observar que los chicos eran más activos que las chicas. Según Alonso, Celestina y Moreno (2006) esto puede ser debido a la relación que socialmente se ha establecido entre deporte y masculinidad, y a las connotaciones negativas que esto supone para el sexo femenino. Además a las mujeres socialmente se les atribuyen una serie de valores como la feminidad, incapacidad física y elegancia entre otros.

Cupo destacar que la mayor parte de los encuestados (tabla 5) dijeron practicar deporte extraescolar en un club deportivo, posiblemente optaron por esta vía deportiva para sentirse inmersos en un grupo de gente con los cuales luego establecieron relaciones más estrechas de amistad. Quizás tuvo algo que ver que los padres prefirieron un entrono controlado.

En la tabla 6, se muestra como las chicas en el periodo extraescolar prefieren juegos individuales y por su parte los chicos los colectivos. La explicación a estos comportamientos puede estar en que a los niños les gusta más las actividades de carácter competitivo y por su parte las chicas se preocupan más por aspectos estéticos tales como mantener la línea, de hecho a estas edades es muy frecuente que el género femenino opte por actividades tales como la danza, bailes, aeróbic (Camacho, Guillen del Castillo y Manzanares, 2002)

Por último, se destacaron los efectos positivos que se perdieron al no realizar Actividad Física, ya que solo el 16% de los 179 encuestados (30 alumnos) hacían alguna actividad física en el recreo.

Sugerencias nuevas investigaciones

De cara a estudios posteriores y a fin profundizar más en el tema, sería bueno relacionar los aspectos recogidos en la tabla 7 para determinar si todos los que dicen ser practicantes en el recreo luego coinciden con los más activos en el horario extraescolar. Del mismo modo sería aconsejable que en años sucesivos se les pasase el mismo cuestionario para determinar si éste hábito de práctica deportiva se mantiene, tiende a la alza o por el contrario a la baja.

Sería conveniente hablar de la importancia de espacios específicos en el recreo, porque hay que ver si no juegan porque no hay sitio o porque prefieren otras actividades.

Conclusiones

Ateniéndose a los objetivos propuestos y en función de los resultados obtenidos se extraen como conclusiones:

- La mayoría (83%) de los alumnos de segundo y tercero de la ESO encuestados son bastante inactivos en el recreo y destinan este tiempo a actividades tales como hablar (en mayor medida) comer y/o pasear.
- Sin embargo hay un gran porcentaje (67,6%) de los alumnos/as estudiados practican deporte extraescolar de

forma habitual: deportes colectivos en el caso de los niños y de forma individual en el caso de las niñas.

Anexo 1

1. Edad, con esta variable se pretende que los alumnos nos digan cual es su fecha de nacimiento.
2. Sexo, es importante saber si son niños o niñas.
3. Curso, se preguntará a cada alumno en que curso están estudiando.
4. Tiempo destinado para comer en el recreo, se intentará que los alumnos digan el tiempo que diariamente le destina a esta actividad alimenticia y si la compaginan o no con el juego.
5. Tiempo destinado a la práctica deportiva en el horario de recreo.
6. Tiempo destinado a la no práctica deportiva, es decir, cuanto tiempo están sentados, hablando sin jugar, comiendo, etc.
7. Juegan siempre con los de su mismo género, es indagar sobre si los escolares normalmente juegan los chicos por un lado y las chicas por otro, o por el contrario forman grupos heterogéneos respecto al género.
8. Juegan con los de diferente género habitualmente, estaría relacionado con la anterior, pero en esta en concreto lo que se pretende saber es si cuando juegan con alumnos de distinto genero es por imposición y porque es algo buscado por ellos mismos.
9. Los juegos en los que participan son individuales, se trata de determinar si los alumnos prefieren más los juegos individuales, con independencia del motivo que les mueva a elegir esa agrupación.
10. Los juegos en los que participan son colectivos, con esta variable se pretende saber si los alumnos tienen un sentido grupal y/o social, a la hora de jugar.
11. Participas en juegos reglados, se trata de estipular si los escolares asumen y/o prefieren practicar juegos en los que tienen que acatar ciertas normas o por el contrario se decantan por juegos con una estructura menos rígida.
12. Participan en juegos tradicionales, con esta variable podemos determinar si la idiosincrasia, respecto a los juegos, perdura de unas generaciones a otras.
13. Los alumnos controlan las reglas ellos mismos, es interesante saber si los niños de estas edades son capaces de tener sentido de la responsabilidad y del juego limpio a la hora de jugar, sin recurrir al recurso de la trampa o la fullería.
14. Practican todos los días al mismo juego, intentar verificar si los alumnos solo juegan a lo mismo (bien por que se les da mejor ese juego, a sus amigos no les gusta otros juegos y por no dejarlos siempre hace los mismo, etc.), o por el contrario le gusta experimentar sensaciones nuevas.
15. En el mismo día cambian de juego varias veces, indagar si es frecuente que los niños cambien de juego en el mismo recreo o por el contrario todo el tiempo están jugando a lo mismo.
16. Abandonan con frecuencia el juego en el que estaban integrado, el objetivo es determinar si los alumnos son estables, en lo que están haciendo, o por el contrario tiene la necesidad imperiosa de cambiar constantemente de actividad.
17. Pertenencia a escuelas deportivas, preguntarles si fuera del horario escolar están apuntados a algún club de fútbol, atletismo, baloncesto, voleibol, gimnasia rítmica, etc.
18. Practicas actividad física fuera del horario escolar, estaría con relación a si cuando llegan a casa, del colegio, y hasta que vuelven al día siguiente a clase practican deporte, juegan con sus amigos, entrenan, etc.

Referencias bibliográficas

- Allison, J., Fergusson, M., Gutin, B., Litaker, M., Owems, S., Riggs, S. y Thompson, W. (1998). Effect of physical training on total and visceral fat in obese children. *Medicine Science Sport Exercise*. (31), 143-148.
- Alonso, A., Martínez, C. y Moreno, J. A. (2006). *Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante*. [En línea]. Disponible: <http://www.um.es/univefd/actitudsexo.pdf>. [20 Marzo de 2006].

- Begur, J. R., Caritat, y Serra, G. (1997). *Ejercicio Físico. Declaración de Consejo del Consejo de Colegios Médicos*. En, Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo. 395-408.
- Blair, S., Dunn, A., García, M., Kampert, J., Kohl, H y Marcus, B. (1999). Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial. *Jama*. (27), 327-334.
- Blázquez, D. (1995). *A modo de Introducción*. En Blázquez, D, La iniciación deportiva. Barcelona: Inde.
- Camacho, A., Guillen del Castillo, M. y Manzanares, M. (2002). Estudio sobre indicadores de salud relacionados con la actividad física en escolares de 12 a 16 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. [En línea]. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd54/salud1.htm>. [20 Marzo de 2006].
- Carlson, J. S., Gibbs, J. L., Morris, F. L., Naughton, G. A. and Wark, J. D. (1997). Prospective ten-month exercise interventions in premenarcheal girl: positive effects on bone and lean mass. *Journal Bone Miner Res*. (12), 478-482.
- Consejería de Educación y Ciencia del Gobierno del Principado de Asturias. *Decreto 69/2002*. BOPA 149. 28-06-2002.
- Council on Physical Education for Children. (2001). *Recess in elementary schools: A position paper from the National Association for Sport and Physical Education*. [En línea]. Disponible: http://www.aahperd.org/naspe/pdf_files/pos_papers/current_res.pdf.
- Craig, C. L., Morrison, H. I., Schaubel, D. E. and Villeneuve, P. J. (1998). Physical activity, physical fitness, and risk of dying. *Epidemiologic*. (9), 626-631.
- Evans, J. and Pellegrini, A. (1997). Surplus energy theory: An enduring but inadequate justification for school break-time. *Educational Review*. 9(3), 229-336.
- Instituto De La Mujer (1999). *Elige tu deporte*. Madrid.
- Jarret, O. (2003). *El recreo en la escuela primaria: Que indica la investigación?* ERIC Digest.
- Jiménez, J. (1999). *Composición corporal y condición física de los varones entre 8 y 20 años de edad de la población de Gran Canaria*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Departamento de Educación Física.
- Newman, J. y Rougas, M. (1996). Teachers' attitudes and policies regarding play in elementary schools. *Psychology in the Schools*. 33(1), 61-69.
- Sindelar, R. (2002). *El recreo. ¿Es necesario en el siglo XXI?*. University of Illinois at Urbana- Champaign.
- Toppino, T. C., Kasserman, J. E. and Mracek, W. A. (1991). The effect of spacing repetitions on the recognition memory of young children and adults. *Journal of experimental child Psychology*. 51(1), 123-138.

Otros artículos sobre [Juegos](#)

Recomienda este sitio

	 <input type="text"/> <input type="radio"/> Web <input checked="" type="radio"/> EFDeportes.com <input type="button" value="Búsqueda"/>
<p>revista digital · Año 12 · N° 118 Buenos Aires, Marzo 2008 © 1997-2008 Derechos reservados</p>	