

Mollá Serrano, M. (2007) La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (27) pp. 241-252 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artinfluencia41f.htm>

LA INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES EN LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS ESCOLARES

THE INFLUENCE OF AFTERSCHOOL PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES ON THE SPORTS HABITS OF THE STUDENTS

Mollá Serrano, M.

martamolla@ono.com

Profesora del IES Aldebarán en Alcobendas (Madrid)

Recibido junio 2007

Clasificación UNESCO: 6310

RESUMEN

El presente artículo es una investigación triangular con chicos y chicas que pertenecen a 4º curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria de la población de Alcobendas (Madrid) sobre hábitos de práctica deportiva y la influencia que las actividades complementarias y extraescolares (A.C.E.) de la asignatura de Educación Física tienen sobre ellos.

En el estudio he utilizado dos instrumentos: el cuestionario y el grupo de discusión. Se han encuestado 126 alumnos que pertenecen a cinco institutos.

Los resultados obtenidos nos indican que el 61% de esta población manifiesta practicar actividad física y/o deporte, un 26% han abandonado la práctica de manera temporal o permanente y que el 12% no ha practicado nunca. También nos muestra que un 95% participa siempre o frecuentemente en las A.C.y E. y un 88% consideran que sus experiencias han sido buenas o muy buenas. Para el 49% las A.C.E. sirvieron para introducirles e interesarles en alguna actividad físico-deportiva.

PALABRAS CLAVE: Inicio, abandono, práctica deportiva, actividades complementarias y extraescolares.

SUMMARY

The present article deals with the problems of education amongst ESO students of 4th year. The study was carried out in the Madrilenian location of Alcobendas (Madrid)

and the main topic was the student's habits when practising sports and the possible influence of after school sports activities could have on them.

The study was held amongst 126 students. To carry out the project two questionnaires were used. One of them was addressed to the students and the other to the teachers.

The conclusions: One of the many results concluded is that amongst the 15 to 16 years old, 61% do practice sport on a regularly basis. On the other hand 26% quitted and 12% has never practiced sport. Moreover 95% take part on the A.C.E and 88% affirm having had good experiences with these activities. At last but not least 49% of the students admit that being enrolled on the A.C.E encourage them to enrol after school activities.

KEY WORDS

Start, Quit, practicing sport, after school activities.

INTRODUCCIÓN

Uno de los grandes problemas de las sociedades modernas es la ausencia de actividad, o lo que es lo mismo, el sedentarismo y las consecuencias que en la salud está teniendo.

Se sabe que en España es muy alto el porcentaje de españoles sedentarios pero no se sabe tanto respecto a los medios que hay que emplear para cambiarlos. Es necesario instaurar medidas de promoción de estilos de vida activos y saludables.

Los estudios han demostrado que el abandono y el desinterés hacia el deporte es un tema real e importante en la población juvenil, ya que la oferta deportiva no parece dar respuesta a los intereses y motivaciones de este grupo de población. De los estudios revisados voy a extraer, entre otros, algunos aspectos relevantes sobre la práctica deportiva de los jóvenes, García Ferrando (1993) y Rodríguez y col. (2005), Palau Sampol y col. (2005), Nuviala y Nuviala (2005):

- En los estudios sobre los hábitos deportivos de los españoles entre 1975 y 1995 se manifiesta un elevado grado de interés por el deporte de la población en general, García Ferrando (1998). Sin embargo, en los jóvenes esta evolución no parece tan sólida y su práctica deportiva se encuentra estabilizada en niveles parecidos a los de 1990, el 58%. No se corresponde con el crecimiento y mejora experimentados por el deporte espectáculo y de alta competición, ni con la mejora de la oferta pública y privada de las instalaciones y equipamientos deportivos.
- Los principales motivos de inicio en la práctica físico-deportiva en los jóvenes son: por diversión, por pasar el tiempo y por hacer ejercicio físico y la causa principal es estar con los amigos.

- La mayor tasa de abandono tiene lugar durante la adolescencia y la juventud. Los motivos que conducen al abandono temporal o permanente de la práctica en los jóvenes están relacionados mayoritariamente con la falta de tiempo libre, los estudios y el aburrimiento.
- Los jóvenes es el grupo que mayor proporción manifiesta que los motivos para no hacer deporte son que no les gusta y por pereza y desgana.
- Las instalaciones públicas las utilizan mayoritariamente todos los segmentos de la población, con un predominio ligero de los más jóvenes.
- Los chicos practican más y tienen menor porcentaje de abandono que las chicas.

En los últimos años, se está produciendo una revalorización de la Educación Física (E.F.) como contenido capaz de completar una formación integral de la persona. Pero debemos plantearnos si esta evolución favorable está provocando un aumento de la práctica físico-deportiva y en concreto ¿el nivel de práctica de nuestros escolares es suficiente para producir beneficios en su salud y para promover un estilo de vida activo cuando llegue a la edad adulta? Sabemos que en las clases de E.F. es muy difícil conseguir efectos positivos en lo que se refiere a la condición física-salud, ya que el tiempo real de práctica es insuficiente y para querer algo primero hay que conocerlo. Por este motivo, podemos promocionar la actividad física-deportiva a través de las actividades complementarias y extraescolares de las programaciones de la asignatura. Estas actividades son un complemento del currículo del aula, un instrumento más al servicio del profesor, siendo la finalidad de las mismas complementar los aprendizajes de las clases que recibe el alumno/a, en un ambiente menos formal, más distendido, con carácter más o menos voluntario, ya sea en horario lectivo o fuera de él. Es importante que tengan un carácter lúdico y recreativo para que proporcionen experiencias positivas, motiven y se conviertan en intereses durante la adolescencia y hábitos para la edad adulta.

Las A.C.E. se presentan como una auténtica escuela del tiempo libre donde la educación del ocio se convierte en una necesidad social, Santos (1998). Pero deben, sobre todo, contribuir a la educación integral y personalizada del individuo, para que les permita la creación de hábitos y actitudes saludables en la ocupación del tiempo libre y una contribución positiva en su calidad de vida, Hernández y Velázquez (1996), Santos (1998), Macarro (2002), Ribadeneyra (2003).

En consecuencia y dada la nula información disponible sobre las A.C.E. de la asignatura de E.F. de la población de Alcobendas (Madrid), en el presente estudio me planteo, entre otros, los siguientes objetivos:

- Conocer los indicadores, opiniones y motivos de práctica, inicio, abandono y no práctica.
- Conocer de las actividades complementarias y extraescolares: los indicadores, las opiniones, los motivos y su importancia para los alumnos así

como los objetivos que pretenden alcanzar y las dificultades que encuentran en su desarrollo los profesores.

- Determinar intereses de demanda futura de actividades complementarias y extraescolares.
- Determinar la relación que existe entre hábitos deportivos y las actividades complementarias y extraescolares.
- Valorar el efecto moderador de la variable género y tipo de centro sobre los objetivos anteriores.

En resumen, puede decirse que la principal finalidad de esta investigación no es otra que la de analizar y diagnosticar el modo en que las A.C.E son percibidas, sentidas y consumidas por los adolescentes de la población de Alcobendas (Madrid) y su posible influencia en los hábitos deportivos. A través de este estudio podrá determinar la situación real de los hábitos deportivos de los jóvenes de Alcobendas (Madrid), qué A.C.E. tienen más interés para nuestros alumnos y los motivos que les hacen priorizar unas sobre otras.

Toda esta información nos puede servir como punto de partida para cualquier programación de las A. C. y E. en la asignatura de E. F. y nos permitirá buscar alternativas para aquellos escolares no interesados en el deporte tradicional.

MÉTODO

La población objeto de estudio fueron los escolares de Alcobendas (Madrid) que pertenecen a 4º curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), con edades comprendidas entre 15 y 18 años repartidos en los cinco Institutos de Enseñanza Secundaria (IES) que hay en esta población. Se seleccionó un grupo de cada centro para determinar si el planteamiento diferenciador que cada departamento de E.F. hace de las A.C.E. tiene repercusión en las decisiones de los alumnos acerca de su práctica físico-deportiva. En definitiva la muestra se compone de 126 alumnos con 71 chicos y 55 chicas. Los resultados nos indican una tendencia ya que no se puede generalizar porque la muestra ha sido insuficiente.

Para alcanzar los objetivos del proyecto he seleccionado dos instrumentos de evaluación:

1. Elaboré dos cuestionarios:
 - Uno para los alumnos cuya construcción se basó fundamentalmente en la selección y adaptación de las preguntas realizadas en otros estudios sobre hábitos deportivos realizadas en el ámbito nacional, García Ferrando (2001). Tras ser valorados por profesionales de la E.F. se readaptó y realizó una prueba piloto con 10 sujetos para valorar la idoneidad y adecuada comprensión de la preguntas y, finalmente resultó el cuestionario final.

- Y otro para profesores con la intención de conocer la cantidad y el tipo de actividades de cada centro, así como los motivos que les mueven a organizarlas y las principales dificultades que encuentran.
2. Para constatar los resultados cuantitativos del cuestionario llevé a cabo la puesta en práctica de dos grupos de discusión que me ayudarían a interpretar, reforzar y descubrir las debilidades de los resultados obtenidos en el cuestionario, así como conocer el proceso de formación de opinión de los chicos/as. Cada grupo estaba formado por seis alumnos de dos centros cercanos, tres de cada centro con las siguientes características: un alumno/a con hábitos deportivos de más de cuatro años, un alumno/a que abandona tras haber tenido hábitos deportivos de más de cuatro años de práctica y un alumno/a que no hubiese practicado nunca.

El trabajo de campo se desarrolló entre los meses de marzo y abril siguiendo el mismo protocolo de actuación en todo momento.

ESTADÍSTICA

Se analizaron los datos, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente, mediante el paquete informático SPSS 14. Pero en el cuestionario la mayoría de preguntas tenía más de una opción de respuesta por lo que fue necesario organizarlas por grupos de respuestas múltiples que sólo permiten el análisis de frecuencias. En las preguntas cuantitativas, pocas, he calculado la media, la moda, la mediana, la desviación típica, las correlaciones y el coeficiente de fiabilidad.

Para el análisis estructural del texto de los grupos de discusión he seguido los siguientes pasos de Callejo (2001): la transcripción, la segmentación en lexias, el análisis de cada fragmento, el inventario de códigos y los emisores y receptores.

RESULTADOS

DEL CUESTIONARIO

- **Sobre los Hábitos Deportivos**

Los principales objetivos que los profesores de los institutos de Alcobendas (Madrid) se plantean a la hora de organizar las A.C.E. son para dar a conocer nuevas actividades y para favorecer valores sociales y las principales dificultades que encuentran son el desinterés de los alumnos, la responsabilidad que conllevan y su complejidad organizativa.

Del 61% de alumnos **practicantes** de actividad físico deportiva, el 80% son chicos y el 37% chicas. Obtienen una media que indica que el adolescente deportista de Alcobendas (Madrid) practica con mucha asiduidad, cuatro a más veces a la semana. Pero se observan diferencias en días de práctica, el 65% de los chicos

responden cuatro o más veces a la semana y mientras que el 40% de las chicas respondieron dos veces por semana.

Los deportes más practicados son: fútbol, natación, ciclismo (estos más practicados por los chicos) y deportes de raqueta. Ellas se inclinan por la danza, el atletismo, la natación y la bici.

Los alumnos que más practican se encuentran en el IES Ágora, IES Virgen de la Paz e IES Aldebarán y es el IES Severo el centro que con menos alumnos practicantes. En cuanto a la elección de los deportes que practican llama la atención que en el IES Severo no aparece el fútbol como uno de los deportes más practicados.

Son las instalaciones municipales con mucha diferencia las más utilizadas pero la segunda instalación de más uso varía según los centros.

Llama la atención como el 26% de los jóvenes que **han abandonado** tenían una vida deportiva larga, de por lo menos 3 y 4 años de práctica. El 41% de las chicas han abandonado frente al 16% de los chicos. Los principales motivos de abandono son la exigencia de los estudios y por pereza y desgana, aunque las chicas ponen en primer lugar como motivo de abandono la exigencia de los estudios, sin embargo, los chicos la pereza y desgana.

Sólo el 12% de los alumnos encuestados **no practica nunca** pero nuevamente en la variable sexo se reflejan diferencias significativas, no practican un 4% los chicos y un 22% ellas. El principal motivo de no práctica es porque no se les da bien realizar actividades físico-deportivas y el segundo por pereza y desgana.

- **Sobre las Actividades Complementarias y Extraescolares**

Dos son los institutos que organizan **A.C.** (en horario lectivo, de carácter obligatorio y evaluables) y el 94% de alumnos que participan nos dicen que lo hacen siempre o frecuentemente. Sobre el aspecto de si las A.C. han servido para interesarles o introducirles en el deporte el 37% del IES Aldebarán ha contestado que sí frente al 58% del IES Severo, y las actividades que más les han interesado han sido el campeonato de bolos , la multiactividad deportiva en el polideportivo y el patinaje sobre hielo.

Todos los centros realizan algún tipo de **A. E.** (voluntarias, no evaluables y fuera o dentro del horario lectivo). Por institutos los que consiguen en mayor medida introducirles e interesarles por la actividad físico-deportiva a través de estas actividades son: el Severo, el Virgen de la Paz y el Giner. La no participación se debe a la pereza y desgana y que no les resultan interesantes.

Los motivos que mueven a los alumnos a participar en las **A.C.E** son principalmente: por diversión, por estar con los amigos y porque les gusta el deporte. Los chicos que no participan lo motivan porque no las consideran interesantes pero las chicas no participan por pereza y desgana.

Sobre el aspecto de si las A.C.E. sirvieron para interesarles e introducirles en el deporte, contestan que sí el 46% para las A.C. y el 52% para las A.E. Sin embargo, para el 88% las experiencias en ambas han sido buenas o muy buenas (coinciden chicos y chicas).

Para los chicos son los campeonatos de los recreos las actividades que los alumnos consideran que fomentan más los hábitos deportivos, sin embargo, las chicas valoran más la semana blanca y el patinaje sobre hielo.

Se da una correlación entre la variable “han servido las actividades complementarias que has realizado para introducirte e interesarte en alguna actividad físico-deportiva” y la variable “han servido las actividades extraescolares que has realizado para introducirte e interesarte en alguna actividad físico-deportiva” con un coeficiente Rho de Spearman = 0'704

Pero en general, el 66% de los alumnos estiman que se podrían realizar más A.C.E y proponen como actividades nuevas en primer lugar las actividades de multiaventura (senderismo, bici, escalada...) y, en segundo lugar actividades acuáticas y el esquí.

EL GRUPO DE DISCUSIÓN:

- **Sobre los Hábitos Deportivos**

Sobre los motivos de **inicio y mantenimiento** en la práctica resalta la importancia del papel y apoyo de los padres. Afirman que los padres encuentran en el deporte una alternativa al sedentarismo y al posible enganche de sus hijos a las tecnologías. Los padres les animan e invitan a la práctica pero en general no les obligan.

También destacan otros motivos de inicio: la cercanía de las instalaciones, la influencia de los medios de comunicación y los beneficios físicos experimentados después de un periodo de rehabilitación. Asimismo consideran que el hábito en la práctica está en el propio gusto por la misma, en el disfrute que produce y el afán de superación progresivo. Estiman importante la mejora progresiva para que el deportista se motive en su práctica. Además, para algunos el deporte les ha permitido adquirir autonomía económica realizando pequeños trabajos en aquello que les gusta y no les supone un esfuerzo como puede ser arbitrar partidos del deporte que dominan y conocen.

Los alumnos argumentan nuevos motivos que justifican el **abandono**: el aumento de la exigencia en los entrenamientos, el no tener tiempo para estar con los amigos, por lesión y el tiempo real que supone determinadas prácticas deportivas (en este aspecto la cercanía a las instalaciones también es un elemento decisivo). Los alumnos que han abandonado manifiestan tener nostalgia por la práctica y los beneficios que conlleva, están convencidos y les apetece volver a practicar.

Opinan que con la entrada en la etapa de ESO se produce un aumento de preocupación por los estudios y es causa primordial de abandono. Los padres aparecen como elemento de presión para que sus hijos abandonen la práctica deportiva en la que habían insistido en su etapa infantil y prefieren que dediquen ese tiempo para prepararse para el futuro con otro tipo de actividades como puede ser el inglés. Algunos padres les obligan a abandonar y otros dejan la elección última en sus hijos.

Destacan también la capacidad de organización del tiempo como un elemento notable en el abandono y mantenimiento en la práctica. Son conscientes que una buena organización permite tiempo para todo.

Como posibles motivos que provocan la **no práctica** hacen alusión a la influencia de las nuevas tecnologías y el sedentarismo. También creen que si la familia no anima a la práctica, si no hay modelos, es difícil iniciarse.

Todos se muestran de acuerdo con los siguientes beneficios del deporte: la mejora de las relaciones sociales, la desconexión de los estudios y el relajo mental.

Piensan que muchos chicos no quieren participar en actividades físico-deportivas con las chicas por su falta de competencia motriz y en consecuencia el miedo al ridículo que les provoca, la vergüenza, ellas se retraen. Algunas participarían más, pero se encuentran solas, sus amigas no quieren y a menudo los chicos las rechazan o les dejan jugar con una participación limitada a puestos que no molesten y que ellos consideran menos importantes.

- **Sobre las Actividades Complementarias y Extraescolares**

No todas las actividades les resultan interesantes. Por un lado las **ACE** motivan porque rompen con la rutina diaria por salir del aula y son positivas porque se lo pasan bien, pero por otro lado dicen que no todas motivan hacia la práctica deportiva, ello va a depender de las personas. Encuentran que hay poca variación en los programas, son siempre las mismas actividades por lo que llegan a resultar monótonas y aburridas. Coinciden todos en que se les debería preguntar a los alumnos sobre las actividades que les interesa realizar e intentar llegar a un consenso para evitar problemas de no participación y de disciplina ya que no todas les resultan interesantes. Afirman que se debería sancionar con la no asistencia a aquellos alumnos que presenten problemas de disciplina.

Piensan que deberían organizarse mayor número de actividades pero les apetece probar “cosas nuevas” porque ayuda a iniciarse en la práctica a aquellos chicos que no han tenido el deporte en su entorno de vida.

No les importa el precio de las actividades, aunque sean caras si son interesantes merece la pena realizarlas y presentan a modo de ejemplo la semana blanca, donde dicen que además de hacer deporte se fomentan otros valores sociales y se conocen lugares lejanos. Proponen que se realicen competiciones deportivas

intercentros para relacionarse con otros chicos y chicas. Para muchos, la competición pasa a un segundo plano. Les parece que por encima está la diversión que provoca participar en los campeonatos con los compañeros, en el ambiente que se produce.

Encuentran que a través de las A.C.E les ayuda a conocer las instalaciones, los recursos y las actividades deportivas del municipio donde viven facilitando y animando a la práctica.

Llama la atención el hecho que ningún alumno conoce los Campeonatos de la Comunidad de Madrid lo que me lleva a pensar que no hay una buena promoción de ellos a pesar de que se están invirtiendo grandes dotaciones de medios económicos, materiales e instalaciones.

Consideran que el profesor debe asumir toda la responsabilidad desde el momento que decide organizar una actividad pero no parecen conscientes de las consecuencias de esta asunción.

DISCUSIÓN

Como no puede ser de otra manera, es imprescindible tener en cuenta estos resultados para experimentar los cambios necesarios, crear nuevos planteamientos y buscar una mejora en los hábitos deportivos en la juventud.

Los resultados **sobre hábitos deportivos**, motivos de inicio, abandono y no práctica físico-deportiva de este estudio coinciden en gran medida con los de García Ferrando (1993), Rodríguez y col. (2005) sobre la juventud española y de la Comunidad de Madrid. Los jóvenes de Alcobendas (Madrid) practican actividades físico-deportivas en tres puntos porcentuales más. El dato obtenido más relevante es que los **no practicantes** son un 12% frente al 25% de estos estudios. Llama la atención que uno de los principales motivos de no práctica sea además de la pereza y desgana, la incompetencia motriz, en cambio para el conjunto de los jóvenes españoles el primer motivo es que no les gusta el deporte. Pienso que estos resultados pueden ser debidos a la mejora de oferta pública de las actividades, instalaciones y equipamientos deportivos de esta ciudad. El ayuntamiento de Alcobendas (Madrid) ha sido galardonado recientemente con el Premio Nacional de Deportes, convirtiéndose en la única ciudad que ha obtenido este galardón en dos ocasiones. Este municipio marca la diferencia respecto al resto de España donde parece haberse producido un leve retroceso tanto del interés por el deporte como de la práctica deportiva, tal como señala García Ferrando (2004). En Alcobendas (Madrid), los indicadores de actividad deportiva apuntan a un patrón de sostenimiento.

Pero todavía queda mucho por mejorar, en especial en la población femenina, grupo que destaca por realizar inferior cantidad de práctica físico-deportiva. Por este motivo quiero resaltar algunas de las propuestas que Torre (2002) realiza para combatir el sedentarismo en esta población y considera que el profesor de educación física debe: tener en cuenta las actitudes, motivaciones, grado de satisfacción y de autoestima que percibe el alumnado femenino en la asignatura de educación física, potenciar la autoestima física de las chicas creando programas de

contenidos que respeten sus gustos e intereses y les resulten familiares y fomentar entre el alumnado algunas motivaciones intrínsecas, como pueden ser las de “querer mejorar el estado de salud”, “divertirse”, “ocupar el tiempo de ocio” o “incrementar la propia habilidad motriz”. Por lo tanto, si queremos respetar su interés debemos ofertar actividades que más les gusten, como pueden ser las que proponen en este estudio: danza y variedades, atletismo, natación y bici para que mejoren su competencia motriz, pierdan la vergüenza de la práctica y la pereza y desgana.

La escuela debe transmitir a los padres la importante labor que ellos pueden y deben intentar realizar para evitar uno de los principales problemas de nuestra sociedad, el sedentarismo. Deben saber que ellos son el primer modelo a seguir de sus hijos, aunque no practiquen actividades físico-deportivas pueden poner los medios para acercar a sus hijos a ellas. Debemos transmitirles que no antepongan la formación de sus hijos a la práctica deportiva, deben intentar encontrar un equilibrio enseñando a sus hijos a organizar su tiempo, ya que la práctica físico-deportiva es esencial para la calidad de vida, el desarrollo integral del adolescente y puede evitar otros hábitos perjudiciales.

Sobre los resultados de las **actividades complementarias y extraescolares** destaco que para mejorar los valores del interés hacia la práctica físico-deportiva y como punto de partida deberíamos tener en cuenta las motivaciones e intereses de nuestros alumnos, especialmente la opinión de las chicas, grupo de población que requiere mayores esfuerzos. Pero esto no significa que las A.C. E. se deban convertir en un consumo de actividades aisladas, sin rumbo ni concierto pues deben atender a las demandas y necesidades educativas de los individuos que la escuela no puede cubrir. Debemos renovar los programas de A.C.E. incluyendo las actividades que ellos demandan. También en este estudio proponen actividades de multiaventura, acuáticas, semana blanca y patinaje sobre hielo.

Existe mucho desequilibrio en cuanto al número de actividades entre los centros. No todos consiguen fomentar hábitos deportivos en igual proporción, depende de las personas, los lugares, el tipo de actividad... Los departamentos deberían reunirse y valorar estos aspectos para buscar una programación de calidad. También es esencial que informen y asesoren a los alumnos acerca de las posibilidades de práctica en su municipio y fuera de él. Así, es el centro escolar, el lugar más idóneo para desarrollar programas de promoción de la salud entre los jóvenes Mendoza y col. (1994).

Es el IES Aldebarán el centro con el programa más completo de A.C.E. y se refleja en que a muchos de sus alumnos encuestados no se les ocurre nada para mejorar la programación y consideran que así está bien. Sin embargo, llama la atención que no sea uno de los centros que más motive hacia la práctica.

El motivo principal de práctica de las ACE para los alumnos es divertirse pero el objetivo de los profesores es darles a conocer nuevas actividades. Me parece fundamental que los alumnos conozcan los motivos de la práctica de estas

actividades y las desarrollen con una orientación significativa de enlace entre la escuela y el entorno con el objetivo fundamental de aumentar su hábito de práctica.

BIBLIOGRAFÍA

1. García Ferrando M. *Tiempo libre y actividades deportivas de la Juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos sociales, Instituto de la Juventud 1993; 81-143.
2. Rodríguez Romo G, Mayorga García J, Merino Jiménez A, Garrido Muñoz M y Fernández del Valle M. *Hábitos Deportivos de la Población de la comunidad de Madrid 2005*. Dirección General de Deportes, Comunidad de Madrid 2005; 77-80.
3. Palau Sampol P, Ponseti Verdaguer X., Gili Planas M, Borrás Rotger P.A., Vidal Conti J. *Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca*. Apunts. Educación Física y Deportes 2005; 81: 5-11.
4. Nuviala Nuviala A. y Nuviala Nuviala R. *Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 2005; 20.
5. García Ferrando M y col. *Sociología del Deporte. Ciencias sociales*. Madrid: Alianza Editorial 1998.
6. Santos Pastor M. *La educación del ocio por medio de las actividades extraescolares. Actividades físicas extraescolares. Una propuesta alternativa*. Barcelona: Editorial Inde 1998; 63-72.
7. Hernández Álvarez J L. y Velázquez Buendía R. *La educación físico deportiva extraescolar en Centros Educativos*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia 1996.
8. Macarro Moreno J. *Estrategia para realizar actividades extraescolares: medio para desarrollar valores de convivencia en centros escolares*. Espacio y Tiempo. Revista de Educación Física 2002; 35-36, 39-42.
9. Rivadeneyra M L. *Las actividades físicas extraescolares como nexo entre la escuela y la vida cotidiana infantil: propuesta de una unidad didáctica*. Primer Congreso Europeo de Educación Física 2003; 354-362.
10. García Ferrando M. *Los Españoles y el Deporte. Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2000*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales 2001.
11. Callejo J. *El grupo de discusión: Introducción a una práctica de investigación*. Barcelona: Editorial Ariel S.A. 2001.
12. García Ferrando M. *Las encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Revista de Estadística y sociedad 2004; 5, 9.
13. Torre Ramos E. *Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género*. Apunts. Educación Física y Deportes 2002; (70), 83-89.
14. Mendoza R. Ságrera MR. y Batista JM. *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: C.S.I.C.1994.

