

Práctica físico-deportiva en chicas en edad escolar. Hacia un modelo social de promoción

(Promoting of physical activity and sport among school age girls. Toward a social model of promotion)

González Suárez, Ángel M.

UPV/EHU. Fac. de CC. de la Actividad Física y del Deporte. Carretera de Lasarte s/n. 01007 Vitoria/Gasteiz
angelmanuel.gonzalez@ehu.es

BIBLID [1137-4447 (2006), 15; 183-193]

Recep.: 23.10.06

Acep.: 24.11.06

En este trabajo se analiza la necesidad de utilizar un modelo social de promoción de la práctica física y deportiva entre la población escolar femenina. Al considerar simultáneamente los factores personales, interpersonales, institucionales, comunitarios y de las políticas educativas y deportivas implicados, este modelo busca la coordinación y la máxima eficacia de las iniciativas de promoción en sus diferentes niveles y lugares de acción.

Palabras Clave: Promoción. Actividad física. Práctica deportiva. Chicas. Modelo social.

Eskolako nesken artean ariketa fisiko eta kirol jarduera sustatzeko eredu sozial bat erabiltzeko premia aztertzen da lan honetan. Aldi berean faktore pertsonalak, pertsona artekoak, instituzionalak, komunitarioak eta inplikaturik dauden hezkuntza eta kirol politikak kontuan hartuz, eredu honek sustapen ekimenen koordinazioa eta eraginkortasun handiena lortu nahi du, dagokien maila eta ekintza lekuetan.

Giltza-Hitzak: Sustapena. Ariketa fisikoa. Kirol jarduera. Neskak. Eredu soziala.

Dans ce travail on analyse le besoin d'utiliser un modèle social de promotion de la pratique physique et sportive parmi la population scolaire féminine. En considérant simultanément les facteurs personnels, interpersonnels, institutionnels, communautaire et des politiques éducatives et sportives impliqués, ce modèle cherche la coordination et l'efficacité maximale des initiatives de promotion dans ses différents niveaux et lieux d'action.

Mots Clés: Promotion. Activité physique. Pratique sportive. Filles. Modèle social.

Durante la infancia y la adolescencia la participación de chicos y chicas en actividades físicas y deportivas se va reduciendo progresivamente a medida que avanza la edad. Sin embargo, las tasas de abandono deportivo y sedentarismo de las chicas son significativamente mayores que las de los chicos y representan un claro indicador de las dificultades con las que se encuentran las administraciones educativas, deportivas y sanitarias a la hora de promover la adquisición y mantenimiento de estilos de vida activos y saludables en este colectivo.

1. PREVALENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA ENTRE LAS CHICAS

Las investigaciones en este campo coinciden en constatar que los niveles de participación deportiva de las chicas empiezan a disminuir a partir de los 11 años y que alrededor de los 14 sólo la mitad de ellas toma parte en actividades físicas y deportivas en su tiempo libre (Garcés de los Fayos, 1995; García Ferrando, M, 2001; Fernández, Contreras, Sánchez y Fernández-Quevedo, 2002; Martín, Tercedor, Pérez, Chillón y Delgado, 2004).

En nuestra comunidad autónoma, tal y como indica el Plan Vasco del Deporte 2003-2007 en relación con el área de Deporte Escolar, los tres territorios históricos presentan una participación significativamente menor de las chicas con respecto a los chicos. En la misma línea, estudios llevados a cabo recientemente en Bizkaia (Ortúzar, 2005) y Gipuzkoa (González, Sarriá y Coca, 2004) muestran también que las chicas aparecen menos activas que los chicos, con una menor tasa de actividad física ordinaria y con una participación también más reducida en actividades físicas escolares y deporte federado. Además, ya a estas edades, las chicas muestran una atracción menor por la oferta de actividades físicas y deportivas.

2. EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

La actividad física constituye durante la edad escolar un elemento fundamental de la educación integral de chicos y chicas, no sólo por su función de socialización y transmisión de valores positivos, sino porque uno de sus objetivos fundamentales es la promoción de la práctica deportiva futura de los escolares. La Educación Física, a través de la cobertura institucional que encuentra dentro del sistema educativo, debiera desempeñar el papel destacado que le corresponde en el desarrollo de habilidades motoras necesarias para poder disfrutar participando en actividades físicas y deportivas, en la promoción del mantenimiento de la forma física y en el impulso de actitudes positivas hacia estilos de vida activos.

Sin embargo, no parece que la Educación Física esté resultando muy efectiva de cara al establecimiento de estos vínculos (Sánchez Bañuelos, 1996; Pascual, 1998; Casimiro, 2000; Mendoza, 2000; Devís y col., 2000; Devís y Peiró, 2003; Delgado y Pérez, 2004; Martín y col., 2004). De hecho, los resultados que recogen trabajos como el de Sánchez Bañuelos y col. (1997) con estudiantes de

Bachillerato evidencian que las clases de Educación Física tienen un impacto más bien escaso en la formación de hábitos de actividad física y deportiva fuera del horario escolar. Algo que no es de extrañar teniendo en cuenta que, tal y como ha señalado Mendoza (2000), más de un tercio del alumnado muestra indiferencia o rechazo hacia las clases de Educación Física, que en su concepción actual no parecen resultar muy eficaz a la hora de motivar a los jóvenes para que adopten estilos de vida activos.

3. LA OFERTA DEPORTIVA EXTRACURRICULAR

Es evidente que la frecuencia y duración de la actividad física que se realiza en las aulas no resulta suficiente para alcanzar los niveles mínimos de actividad física diaria recomendados para jóvenes (Biddle, Cavill y Sallis, 1998; U.S. Dpt. of Health, 2000; Plan Vasco del Deporte 2003-2007). De hecho, a pesar de que la asignatura de Educación Física es obligatoria en Educación Primaria, ESO y 1º curso de Bachillerato, es decir entre los 6 y los 17 años, aproximadamente, apenas supone por término medio un total de 1 a 2,2 horas de clase semanales, que a veces se imparten en un solo día.

Así las cosas, no parece muy realista pensar en alcanzar de este modo los objetivos que le vienen marcados a la Educación Física por la ley de educación (LOCE/LOGSE); a saber, contribuir al desarrollo físico y motor armónico de los escolares, garantizar unos niveles adecuados de actividad física, generar hábitos y modos de vida saludables, y generar hábito deportivo.

Así pues, dado que la mayor parte de la actividad física y deportiva que realizan los niños se canaliza a través de la participación en programas de deporte organizado en horario no lectivo, las ofertas deportivas extracurriculares adquieren un papel importantísimo en términos de salud y promoción de estilos de vida activos.

4. LA NECESIDAD DE RECONSIDERAR LAS ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN

A pesar de que el deporte escolar se considera una vía fundamental de transmisión de valores y de promoción de estilos de vida activos y saludables, no parece que los esfuerzos institucionales por alcanzar tasas altas y estables de participación en actividades físicas y deportivas escolares entre las chicas hayan conseguido su objetivo. Las tasas de abandono deportivo y de inactividad entre las niñas y adolescentes siguen siendo tan alarmantemente elevadas que resulta imprescindible llevar a cabo un nuevo análisis de la situación que permita diseñar acciones más efectivas de cara a la promoción de la participación de las chicas en deporte escolar (Plan Vasco del Deporte 2003-2007).

Como la investigación en este tema ha mostrado reiteradamente, las influencias sociales que ejercen las personas próximas a las chicas en sus patrones de actividad deportiva, así como sus motivaciones y las principales dificultades que

encuentran para participar en estas actividades son distintas a las de los chicos. Sin duda, esto justifica la necesidad de adoptar medidas de promoción de la práctica deportiva que vayan específicamente dirigidas a las chicas (Mendoza, 2000; Fernández y col., 2002; Díez y Guisasola, 2002).

5. IMPLICACIONES PARA LA PROMOCIÓN DEPORTIVA

Tal y como se ha comentado, no parece que la Educación Física esté logrando promover entre las chicas la práctica de la actividad físico-deportiva durante su tiempo libre, y tampoco se puede ser muy optimista con respecto a los resultados de los esfuerzos institucionales para promocionar la participación de las chicas en el Deporte Escolar. Y es que la práctica física y deportiva en la infancia y la adolescencia debe ser entendida como un sistema en el que convergen diferentes sectores o agentes implicados: chicas, padres, centros escolares, instituciones responsables de la política educativa y deportiva, servicios de salud escolar y medios de comunicación. A pesar de ello, las iniciativas de promoción de la práctica deportiva a estas edades, además de escasas, con frecuencia se han llevado a cabo de forma descoordinada. De esta manera, los esfuerzos aislados desde alguno de estos sectores no han obtenido los frutos deseados debido a la inhibición o a los mensajes contradictorios del resto (Ortúzar, 2005).

Así las cosas, resulta obligado considerar seriamente la necesidad de que las iniciativas de promoción estén coordinadas entre los diferentes estamentos. Todos ellos juegan un papel importante en este cometido, si bien el centro escolar es el que debiera constituir el eje dinamizador de la promoción a través de la Educación Física, y de la oferta de actividades físicas y deportivas adaptadas a los intereses de las chicas, siendo como es, además, un entorno conocido que posibilita la participación conjunta con el grupo de amigos (Fernández y col., 2002).

En cualquier caso, coordinar los diferentes estamentos de cara a la promoción es más fácil cuando ésta se plantea desde un modelo social de promoción, y no sólo desde enfoques individuales o interpersonales, porque así se tienen en cuenta todos los factores personales, interpersonales, institucionales, comunitarios y de las políticas educativas y deportivas. Este modelo está orientado al diseño y puesta en marcha de medidas coordinadas de promoción integral, para que las chicas tengan un acceso real a los programas de actividad físico-deportiva: desde la creación de infraestructura adecuada (lugares de juego y recreo, bidegorris, parques, vías verdes señalizadas, etc.) y la de oferta de instalaciones, hasta políticas de motivación dirigidas a la población femenina escolar para incentivar el aprovechamiento de estas posibilidades.

Por lo tanto, este modelo social de promoción deportiva tiene diferentes niveles de acción: individual, comunitario y gubernamental. Asimismo, sus lugares de acción son también múltiples: la familia, el centro escolar, los clubes deportivos, los espacios e instalaciones deportivas públicas, los departamentos de educación y sanidad, etc.

6. DIRECTRICES PARA UN MODELO SOCIAL DE PROMOCIÓN DEPORTIVA

A continuación se presenta un listado de recomendaciones dirigidas a los diferentes niveles y ámbitos de acción contemplados dentro de un modelo social de promoción deportiva entre las chicas de edad escolar. No se recogen aquí propuestas de acción genéricas para el ámbito del deporte escolar, ni tampoco medidas de promoción deportiva para la población en general, sino únicamente estrategias de promoción deportiva específicamente dirigidas a chicas.

Por supuesto, no se recogen de forma exhaustiva todas las medidas que podrían ponerse en marcha para optimizar los programas de promoción, sino aquellas que resultan más significativas y urgentes a la luz de los resultados aportados por los estudios previos en este ámbito.

6.1. Política

- Revisar la política de promoción de la práctica físico-deportiva entre las chicas, dado que no se están alcanzando los resultados esperados.
- Fomentar la práctica deportiva como fuente de diversión, bienestar y sociabilidad, más que mantener el excesivo enfoque hacia la competición.
- Promocionar una participación deportiva que fortalezca la autoestima de las chicas. Se trata de crear oportunidades que faciliten la percepción de competencia y la aceptación del propio cuerpo, ya que con frecuencia las chicas no se involucran en actividades deportivas por la vergüenza que provoca una imagen corporal no asumida de manera positiva y el temor a los errores en sus acciones deportivas.
- Potenciar la consideración de la práctica deportiva como parte integral del proceso educativo, frente a la idea extendida de que constituye sólo un elemento de segundo orden que se añade, e incluso resta tiempo, a las materias y actividades académicas que requieren tiempo de estudio.
- Promover estudios que ayuden a comprender mejor la génesis de las bajas tasas de participación deportiva de las chicas, atendiendo específicamente a sus condicionantes territoriales, comarcales y locales, para que de manera coordinada se puedan diseñar y poner en marcha planes de promoción adaptados a las diferentes realidades que coexisten en nuestro entorno.
- Trabajo conjunto de todos los sectores implicados: instituciones responsables de la política educativa y deportiva, clubes deportivos, medios de comunicación, servicios de salud escolar, padres y, por supuesto, centros escolares, que deben jugar un papel primordial de promoción a través de la Educación Física y la creación de posibilidades de práctica física y deportiva.
- Impulsar la creación de un Plan Vasco para la Promoción de la Práctica Físico-Deportiva de la Población Escolar Femenina, que yendo más allá de las iniciativas aisladas de cada institución sirva para definir una estrategia coordinada de promoción con la que hacer frente a las elevadas tasas de abandono deportivo e inactividad física en niñas y adolescentes.

6.2. Centros escolares

- Impulsar la promoción de la práctica deportiva en los centros escolares, especialmente en aquellos que consideran que no es su responsabilidad y que la actividad deportiva debe hacerse fuera del centro y en horario no lectivo.
- Promover la implicación de los padres y madres en la promoción de la participación deportiva de sus hijas.
- Fomentar la participación de los profesores en las actividades deportivas extraescolares, con liberación en la carga lectiva u otras compensaciones.
- Potenciar una mayor presencia y una imagen más atractiva del deporte escolar, con fiestas de fin de curso, fiesta del deporte escolar, etc. Se destacará principalmente el componente de diversión, no sólo de competición, así como la posibilidad de que todas las chicas participen, no sólo las más competentes.
- Coordinar los esfuerzos de promoción del deporte escolar entre los distintos centros, de manera que se optimicen las oportunidades de participación de las chicas y no abandonen la práctica deportiva porque en su centro no haya suficientes compañeras para formar equipo o porque el modelo de deporte escolar de su centro sólo les ofrezca actividades orientadas a la competición.

6.3. Educación Física

- Revisar el planteamiento, metodología y recursos empleados en Educación Física, puesto que un elevado número de alumnos muestra rechazo por esta materia y su modelo actual no está siendo eficaz a la hora de promover la práctica físico-deportiva de las chicas en su tiempo libre, ni la adquisición de estilos de vida activos y saludables.
- Promover la implicación de los padres y madres en la promoción de la actividad física y deportiva de sus hijas.
- Proporcionar formación en educación para la salud a los profesores de educación física y deportiva, de forma que puedan poner en marcha programas dirigidos a desarrollar los conocimientos, actitudes, habilidades y confianza necesarios para que las chicas adquieran y mantengan estilos de vida físicamente activos.
- Asegurar que las necesidades particulares de las chicas reciben atención especial en los cursos de formación de todos los profesores de educación física y deportiva, incluyendo las necesidades propias de chicas de origen cultural distinto.
- Contribuir a que la educación física sea una experiencia divertida que construya la base para una vida activa, estimulando las actividades no competitivas y enfatizando la participación más que el enfrentamiento y la superioridad de capacidades y resultados. Reforzar los logros y mejoras personales contribuye a desarrollar la confianza y la motivación para mantenerse haciendo ejercicio físico a lo largo de la vida.

- Proporcionar un igual estímulo a chicas y chicos para participar, adquirir habilidades y desarrollar la confianza.
- Incorporar los intereses e ideas de las chicas en las clases de Educación Física, creando oportunidades para que participen en la planificación y puesta en marcha de actividades.
- Utilizar materiales y recursos adecuados a las chicas: uso de terminología neutral en cuanto a género, fotografías y gráficos que incluyan tanto a chicas como a chicos en roles activos, etc.

6.4. Deporte escolar

- Promover la implicación de los padres y madres en la promoción de la participación de sus hijas en el deporte escolar.
- Diseñar la oferta de programas deportivos para chicas teniendo en cuenta de manera preferente sus intereses, sin que las posibilidades de participación se limiten a actividades de competición.
- Centrar las iniciativas de promoción ya desde categoría infantil, puesto que el descenso en la participación deportiva se produce a partir de los 12 años.
- Desarrollar una estructura organizativa en ESO que impulse la participación deportiva de las chicas, ya que las carencias de ofertas deportivas y responsables que se dan en este nivel educativo lo hacen especialmente débil y propiciador del abandono deportivo. Asimismo, considerar la oportunidad de flexibilizar las normas relativas al número de jugadoras que se precisan para formar equipos.
- Garantizar que las chicas tienen las mismas oportunidades que los chicos para desarrollar una amplia serie de habilidades básicas y de participar en diferentes deportes antes de especializarse en un deporte o en una posición específica dentro del equipo.
- Propiciar las oportunidades para disfrutar de la práctica deportiva, incluso modificando reglas o creando nuevos juegos que incrementen las posibilidades de diversión.
- Potenciar la oferta deportiva de ocio y recreación, mediante el trabajo de colaboración entre centros escolares, clubes y federaciones deportivas.
- Fomentar las actividades grupales, que respondan al especial interés que tienen las chicas, sobre todo en la adolescencia, por las oportunidades de relación entre iguales, más allá del entorno familiar (excursiones, viajes, comidas de equipo, etc.).
- Ser sensible a la diversidad cultural que puede condicionar la participación deportiva de chicas de distintos entornos sociales u orígenes étnicos.

6.5. Monitores/as y entrenadores/as

- Garantizar la formación de técnicos deportivos desde una perspectiva de género para que entiendan mejor a las niñas y adolescentes.

- Impulsar la formación y reconocimiento técnico de jóvenes entrenadoras, especialmente en el caso de aquellas que han sido jugadoras.
- Estimular la participación de las chicas a todos los niveles de la actividad física y deportiva, promoviendo las oportunidades de entrenamiento y certificación: como entrenadoras, organizadoras de actividades y competiciones deportivas, árbitros, etc.
- Tomar conciencia de la necesidad de usar un lenguaje inclusivo que contribuya a que las chicas sientan que tienen un lugar dentro del deporte. Utilizar frases neutras como “defensa individual”, en vez de “defensa hombre a hombre”, o evitar referirse a deportes “masculinos” para medir el éxito o habilidad de las chicas, constituyen buenos ejemplos en esa dirección.
- Enfatizar el componente de diversión, más que los resultados deportivos. Se trata de propiciar que cualquier chica pueda disfrutar participando y, si fuera preciso, de facilitar y orientar el cambio de actividad deportiva cuando una chica no disfruta con la experiencia o muestra el deseo de probar otras posibilidades.
- Comentar la importancia de la actividad física y deportiva en las vidas de las mujeres, destacando los beneficios físicos y psicosociales asociados con el mantenimiento de hábitos deportivos y estilos de vida activos: mejora del condicionamiento cardiovascular, desarrollo óseo saludable, buena imagen corporal, aumento de la autoconfianza, etc. Asimismo, tener en cuenta el miedo de algunas chicas a lesionarse, presentado de manera positiva las medidas a considerar para reducir riesgos en la práctica deportiva.
- Proporcionar a las chicas modelos de rol que animen a mantenerse haciendo deporte. Además de aparecer él mismo como un modelo de rol activo, el monitor también puede compartir con las chicas sus propios modelos; por ejemplo, valorando los logros de mujeres en su deporte o hablando de alguna mujer que influyó de manera significativa en su vida deportiva.

6.6. Padres

- Participar activamente en la promoción deportiva de sus hijas, y tomar conciencia de que la falta de implicación en esta tarea es probable que induzca a que sus hijas interpreten que estas actividades no son importantes. Los padres pueden apoyar activamente la participación deportiva de sus hijas asegurándose de que tienen tiempo para ser activas, llevándolas a los entrenamientos, yendo a ver sus partidos, colaborando en tareas de voluntariado, participando con ellas en actividades físicas y deportivas, planeando actividades familiares que incluyan actividad física y deportiva, etc.
- Ser un modelo de rol activo para sus hijas, puesto que la participación deportiva de los padres, especialmente de la madre, guarda una relación muy significativa con la participación deportiva de las hijas.

- Destacar ante sus hijas los modelos de rol de mujeres activas que sean deportistas, entrenadoras, jueces o líderes deportivos, más que los habituales de animadoras, encargadas del avituallamiento, dispensadoras de besos y trofeos a los campeones, etc.
- Propiciar la participación deportiva y la diversión en ella, más que la búsqueda de resultados. Con este propósito, los padres pueden animar a sus hijas a que prueben nuevas actividades, aceptarlas y apoyarlas por lo que son y no por sus resultados deportivos, evitar hacer comentarios sobre la talla y forma corporal, etc.
- Reclamar a la dirección de los centros escolares y a la administración educativa que asuman su responsabilidad en la promoción de la actividad física y deportiva entre las chicas.

6.7. Personal sanitario

- Evaluar regularmente los patrones de actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar.
- Aconsejarlas sobre actividad física y deportiva (cantidad de ejercicio, tipos, etc.).
- Recomendar a las chicas la participación en programas de actividad física y deportiva, y orientarlas especialmente hacia aquellos más adecuados para mantener estilos de vida activos.
- Reclamar de la administración educativa y deportiva la puesta en marcha de programas escolares y comunitarios que cubran las necesidades de actividad física de las chicas.
- Promover la implicación de los padres en la promoción de hábitos deportivos y estilos de vida activos entre sus hijas.

6.8. Medios de comunicación

- Asegurar una presencia sostenida del deporte femenino en los medios de comunicación, especialmente en televisión, y no sólo del deporte de élite.
- Colaborar en el diseño y puesta en marcha de campañas de sensibilización y concienciación social que desarrollen la percepción de que las mujeres también hacen deporte; por ejemplo, con publicidad, anuncios y carteles en los que se potencie las imágenes de mujeres deportistas.
- Orientar las campañas de promoción al mantenimiento de hábitos deportivos y estilos de vida activos, y no sólo a los beneficios físicos y psicosociales. Las chicas, especialmente las adolescentes, los conocen y valoran, y aunque la toma de conciencia sobre su importancia parece imprescindible de cara a producir cambios en las etapas *preactiva* y de *acción*, resulta claramente insuficiente para entrar en una etapa de *mantenimiento* de la práctica.

A modo de conclusión, conviene señalar que el efecto coordinado y sinérgico de la puesta en marcha de estas medidas de promoción resultará indispensable

para garantizar la mayor eficacia de cara a lograr un cambio social significativo en los patrones de actividad física y deportiva de la población escolar femenina. Porque, lamentablemente, las iniciativas aisladas por parte de los distintos agentes implicados en esta tarea de promoción han resultado infructuosas hasta la fecha, estrellándose contra la preocupante realidad que siguen reflejando las estadísticas: tasas de abandono de la práctica deportiva y niveles de inactividad física preocupantemente elevados entre las chicas de edad escolar, junto con el correspondiente aumento de los problemas crónicos de salud asociados con estilos de vida sedentarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BIDDLE, S.; CAVILL, N. A. y SALLIS, J. F. "Policy framework for young people and health-enhancing physical activity". In: BIDDLE, S.; SALLIS, J. F.; CAVILL, N. A. (eds.). *Young and Active? Young people and health enhancing physical activity: Evidence and implications*. London: Health Education Authority, 1998; pp. 3-16.
- CASIMIRO, A. J. *Educación para salud, actividad física y estilo de vida*. Almería: Universidad de Almería, 2000.
- DELGADO, M. y PÉREZ, I. *La salud en secundaria desde la Educación Física*. Barcelona: Inde, 2004.
- DEVÍS, J. y PEIRÓ, C. "Actividad motriz y salud en la escuela". En: *Cuadernos de Pedagogía*, 322, 2003; pp. 64-68.
- DEVÍS, J.; PEIRÓ, C.; PÉREZ, V.; BALLESTER, E.; DEVÍS, F. J.; GOMAR, M. J. y SÁNCHEZ, R. *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde, 2000.
- DÍEZ, C. y GUIASOLA, R. *Estudio de las causas del abandono de la práctica deportiva en las jóvenes de doce a dieciocho años y propuestas de intervención. Proyecto ITXASO*. Donostia-San Sebastián: Diputación Foral de Gipuzkoa, 2002. Disponible en: <http://www.kirolarte.net/adminkirolarte/material/INFORMERESUMENITXASOcastellano.pdf> Consultado: 11 Diciembre 2004
- FERNÁNDEZ, E. "Algunos interrogantes sobre la práctica de actividad físico-deportiva en las mujeres adolescentes y su abandono". *Congreso Mujer y Deporte*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia, 2002; pp. 73-81.
- FERNÁNDEZ, E.; CONTRERAS, O. R.; SÁNCHEZ, F. y FERNÁNDEZ-QUEVEDO, C. *Evolución de la práctica de la actividad física y el deporte en mujeres adolescentes e influencia en la percepción del estado general de salud*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2002.
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. *La situación actual de la práctica deportiva en el alumnado femenino: actitudes de las niñas adolescentes ante el deporte en la Región de Murcia*. Murcia: Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales de la Región de Murcia, 1995.
- GARCÍA FERRANDO, M. *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes, 2001.
- GOBIERNO VASCO. *Plan Vasco del Deporte 2003-2007*, 2002.
- GONZÁLEZ, J. M.; SARRÍA, L. y COCA, S. *Cinco años, una vida. Actividad física y hábitos sanos en la adolescencia*. Donostia-San Sebastián: Erein, 2004.

- MARTÍN, M.; TERCEDOR, P.; PÉREZ, I.; CHILLÓN, P. y DELGADO, M. *Los adolescentes españoles ante la práctica de actividad física y deporte. Estudio Avena*. Ponencia presentada en el III Congreso Vasco del Deporte. Deporte y socialización. Vitoria-Gasteiz, 2004.
- MENDOZA, R. "Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva". En: *Educación física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física*. Cádiz: FETE-UGT, 2000; pp. 765-790.
- ORTÚZAR, I. *El deporte escolar y el profesorado de Educación Física*. Tesis Doctoral. Universidad del País Vasco, 2005.
- PASCUAL, C. "La orientación curricular sociocrítica y reflexiones en torno a algunos aspectos ideológicos relacionados con la actividad física y la salud". En: RUIZ, F. y RODRÍGUEZ GARCÍA, P. L. (coord.). *Educación Física, deporte y salud*. Murcia: Universidad de Murcia, 1998; pp. 219-232.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1996.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. et al. "Actitudes de los estudiantes de tercero de BUP frente a la Educación Física dentro del contexto general del plan de estudios de la Enseñanzas Medias". En: VV.AA. *Nuevas Perspectivas Didácticas y Educativas de la Educación Física*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 1997; pp. 21-56.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. *Healthy People 2010, Conference edition*. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services. 2000. Disponible en: <http://www.health.gov/healthypeople/Document/HTML/Volume2/22Physical.htm> Consulta: 1 Septiembre 2005.