

MODIFICACIONES DEL INTERÉS, MOTIVACIONES Y COMPORTAMIENTOS DE HÁBITOS DE TIEMPO LIBRE Y FÍSICO-DEPORTIVOS TRAS UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN SECUNDARIA DESDE LA E. F. ORIENTADA A LA SALUD

Isaac J. Pérez López (Profesor de E.S.O. en el colegio Ntra. Sra. de la Consolación - Granada-, y alumno del Master universitario de Educación Física y Deporte -Universidad de Murcia-)

Manuel Delgado Fernández (Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada)

* *Estudio en colaboración con el Grupo Avena. Proyecto de investigación del Fondo de Investigación Sanitaria (FIS). Ministerio de Sanidad y Consumo.*

Introducción

Han sido muchos los autores que han analizado, y advertido, sobre los hábitos de tiempo libre y físico-deportivos de la población escolar española (Mendoza y col. 1994; Sánchez Bañuelos, 1996; García Ferrando, 1997; García Montes, 1997; Tercedor, 1998; Torre, 1998; Casimiro, 1999; Cantera, 2000; Casado, 2001), llamando la atención sobre un fenómeno emergente, y cada vez más consolidado, como es el del sedentarismo entre la población adolescente, en beneficio de otras “actividades de sillón” que acaparan su tiempo de ocio. Situación que se ha visto *amparada*, en parte, por una inadecuada e ineficaz comprensión de las peculiaridades y necesidades de la sociedad que ha engendrado a nuestros adolescentes actuales por parte del ámbito educativo (*la generación del botón*; todo queda al alcance de la mano, apareciendo la apatía, desmotivación, consumo informativo-pseudoeducativo, etc.) así como también por la acomodación, en unos casos, de ciertos profesores de E.F., e inseguridad, en otros, que han impedido dar luz verde al desarrollo de la responsabilidad y posibilidades de acción que atesora el área de la E.F. (Devís, 2000). En realidad, no se ha sabido actuar debidamente, en muchos de los casos, desde la escuela, o más concretamente desde el área de E.F., reorientando las múltiples influencias que han ido condicionando los intereses, motivaciones y comportamientos de los escolares (Casimiro, 2001, Tercedor, 1998).

Urge, por tanto, adoptar un compromiso ético con la asignatura de E.F. (Devís, 2000), por cuanto es portadora de la *exclusiva* en temas tan propios, cotidianos y actuales como los relacionados con la salud, como destacan Pennington y Krouscas (1999) cuando en unos de sus artículos citan las palabras del *The National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion* donde recomienda que la E.F. implemente “currícula y una instrucción que enfatice la participación divertida en la actividad física, ayudando a los estudiantes a desarrollar el conocimiento, las actitudes, habilidades motoras y habilidades de comportamiento, que se necesitan para adoptar y mantener estilos de vida físicamente activos. En otras palabras, la E.F. debe conectar currícula con las vidas de los estudiantes fuera de la escuela”.

Y más cuando el auge, en la sociedad actual, del concepto de salud ha tomado tintes de “salutismo” (creencias malintencionadas de la salud) y mercantilismo (Devís, 2000), apoyado principalmente por los medios de comunicación, que como muy bien indica Watt (2000), se convierten en “sutiles” mediadores de la percepción del mundo. Ante ello se hace necesario desarrollar una conciencia crítica en los alumnos cimentada en un

conocimiento práctico básico que les posibilite discernir entre aquello que se les oferta bajo intereses particulares de aquello otro que se les presenta sin más revestimiento que la simple preocupación desinteresada (Pérez y Delgado, 2001), complementándose con una oferta amplia y diversa de actividades físicas suficientemente atractivas para que puedan compensar el mencionado estatismo (Casimiro, 2000; Devís y cols, 2000; Lleixá, 2000).

Por todo ello, el objetivo del presente trabajo ha sido intentar modificar el interés, las motivaciones y comportamientos de los hábitos de tiempo libre y físico-deportivos de alumnos de segundo ciclo de secundaria tras un programa de intervención desde la E.F. orientada a la salud.

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se empleó un diseño cuasiexperimental de Dos Grupos No Equivalentes (grupo experimental y grupo control) con medidas pretest y postest para ambos, propio de las situaciones en las que la investigación se realiza en contextos reales con grupos naturales (Pérez Samaniego, 1999). Este tipo de diseño, ampliamente utilizado en investigación educativa, permite trabajar con grupos que ya están constituidos y no pueden ser formados aleatoriamente, por lo que no son totalmente equivalentes.

Como herramienta de toma de datos se utilizó la encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva (constituido por 38 preguntas) del proyecto Avena, elaborada a partir de:

- Encuestas de actividad física del estudio de Tercedor (1999);
- Actitudes, intereses, valores y motivaciones hacia la actividad física y el deporte, mediante los ítems correspondientes de la encuesta de García Ferrando (1997).
- Actitudes hacia el proceso y el producto relacionadas con la salud, a partir del cuestionario de actitudes de actividad física orientada a la salud de Pérez Samaniego (1999).

Este proyecto incluye la actividad coordinada de cinco centros españoles situados en otras tantas ciudades (Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza). Con objeto de abarcar la heterogeneidad de la población el estudio se realiza tanto en centros públicos de Enseñanza Secundaria o Formación Profesional. Eligiéndose el rango de edad de 13 a 17 años por ser cuando se establecen definitivamente los hábitos de estilo de vida, al producirse el alejamiento de la estrecha vinculación familiar que ha estado presente durante la infancia.

Los 2 objetivos principales que definen dicho proyecto son:

- Evaluar el estado de salud, los hábitos de comportamiento y la situación metabólico-nutricional de una muestra representativa de adolescentes españoles con especial referencia al riesgo de padecer tres tipos específicos de patologías característicos de la adolescencia como son: obesidad, anorexia nerviosa/bulimia, y dislipidemia.

- En función de los resultados obtenidos, proponer un programa específico de intervención que permita neutralizar el riesgo, que para las patologías antes mencionadas, existe entre los adolescentes españoles y contribuir así a mejorar el estado de salud de la población española del nuevo milenio. En este segundo objetivo se centra el presente trabajo.

En cuanto a la encuesta mencionada, comentar que predominan las preguntas categorizadas, existiendo una sola pregunta abierta y dos preguntas cerradas, actuando éstas con una función clara de filtro para concretar información y/o eliminar preguntas que no afecten al sujeto. Presentándose las variables concretas de este artículo tal y como se expone a continuación:

- Considerando la actividad físico-deportiva en todas sus formas, es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, e independientemente de que la practiques o no, ¿dirías que te interesa?:
3. Mucho 2. Bastante 1. Poco 0. Nada
- ¿Practicas actualmente alguna actividad físico-deportiva fuera del horario escolar?
0. Practico una 1. Practico varias 2. No practico ninguna
- Por lo general, ¿con qué frecuencia sueles practicar actividad físico-deportiva fuera del horario escolar?:
4. Tres veces o más por semana 3. Una o dos veces por semana 2. Con menos frecuencia 1. Sólo en vacaciones 0. Nunca
- ¿Podrías decirme por qué motivos practicas actividad físico-deportiva principalmente? (señala un máximo de tres respuestas)
0. Por diversión y pasar el tiempo. 1. Por encontrarme con amigos.
2. Por hacer ejercicio físico. 3. Porque me gusta la actividad físico-deportiva.
4. Por mantener la línea. 5. Por evasión (escapar de lo habitual)
6. Por mantener y/o mejorar mi salud. 7. Porque me gusta competir.
8. Otra razón, ¿cuál?
- ¿Cuántas horas al día sueles pasar viendo la televisión?
0. Ninguna 1. Menos de media hora al día 2. De media a una hora 3. Más de 1 hora y hasta 3 horas
4. Alrededor de 3 a 4 horas 5. Más de 4 horas
- ¿Cuántas horas en un día de semana sueles jugar con juegos de ordenador, videoconsolas o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio?
0. Ninguna 1. Menos de media hora al día 2. De media a una hora
3. Más de 1 hora y hasta 3 horas 4. Alrededor de 3 a 4 horas 5. Más de 4 horas
- ¿Qué te parecen las clases de educación física del instituto/colegio?
7. Me gustan mucho 6. Me gustan 5. Ni me gustan ni me disgustan
4. Me disgustan 3. No me gustan en absoluto 2. No asisto a ellas
1. No tengo educación física en el instituto

Añadir, también, que se realizó tanto al grupo experimental como al grupo control, a modo de pretest, y que al final de la intervención volvió a pasarse nuevamente a ambos grupos (postest) para poder establecer las comparaciones pertinentes entre uno y otro una vez desarrollado el programa de intervención.

SUJETOS EXPERIMENTALES Y CONTEXTO

Participaron en el estudio alumnos de cuarto de E.S.O. del colegio Ntra. Sra. de la Consolación de Granada, con edades comprendidas entre los 15 y 17 años. El grupo experimental lo conformó el grupo "A", con un número total de 23 alumnos, de los cuales había 16 alumnas y 7 alumnos, y el grupo control lo formó el grupo "B", con 25 alumnos (20 alumnas y 5 alumnos)

El centro educativo, Ntra. Sra. de la Consolación, es de carácter mixto (privado-concertado al 100%), situándose en una zona relativamente periférica de la ciudad de Granada, y recogiendo alumnos de similar status, pues provienen todos del barrio de *La Chana*, de clase media-baja y, siendo el centro de tipo dos, con doble línea por curso. Abarcando los niveles educativos que van desde educación infantil hasta el final de la E.S.O., y con un total de alumnos de 680.

VARIABLES DEL ESTUDIO

La intervención docente de la asignatura fue la variable independiente. Con una duración de un trimestre (20 sesiones en total), divididas en dos sesiones semanales de una hora cada una de ellas. El interés, las motivaciones y los comportamientos de hábitos de tiempo libre y físicos-deportivos determinaron la variable dependiente. Ubicándose dentro de los objetivos generales del trabajo de investigación en el que a continuación se explicita:

- Conseguir hábitos saludables de actividad física con vocación de permanencia, a medio o largo plazo, proporcionándole al alumnado un cúmulo de conocimientos y de experiencias positivas que anulen o retrasen lo más posible el abandono o la insatisfacción sobre la misma.

Y, concretándose en: modificar el interés, las motivaciones y comportamientos de los hábitos de tiempo libre y físico-deportivos de alumnos de segundo ciclo de secundaria tras un programa de intervención desde la E.F. orientada a la salud.

Variable independiente: *intervención docente en educación física orientada hacia la salud*

La estructura del programa ha estado condicionada en gran medida por los intereses de los alumnos, grado de implicación y objetivos a alcanzar (facilitando de este modo, desde el principio, la participación y desarrollo del ámbito personal, haciéndoles partícipes del proyecto y partiendo de sus gustos y capacidades).

Para el programa de intervención se trataron los diferentes bloques de contenidos de manera intradisciplinar para el desarrollo de cada uno de los contenidos del bloque de salud. A través de una metodología eminentemente reflexiva.

En él, además, es preciso añadir la creación de foros de debate mediante grupos de correo electrónico. Un grupo de correo es una dirección de correo aparentemente como otra cualquiera, pero con la particularidad de que cuando se envía un mensaje a esa dirección lo reciben todos los que están suscritos al grupo, interactuando al mismo tiempo con todos ellos. Es una manera sencilla y práctica de intercambiar información, opiniones y dudas con personas que comparten tus mismas inquietudes y aficiones, además de desarrollar todas las capacidades que cualquier acto comunicativo requiere: reflexión, síntesis, análisis de la información, etc.

Concretamente, incluyó dos posibilidades de acción, o secciones, trabajando siempre en pequeños grupos, según las necesidades del tema y el alumnado:

- “*El avituallamiento*”. Material informativo a través de un documento de apoyo sobre el tema trabajado en clase que completará o ampliará los nuevos contenidos que se vayan sucediendo, con la finalidad de consolidar los conocimientos adquiridos previamente en la práctica. Una vez leído por los integrantes de cada grupo, y en el caso de suscitar dudas, el profesor les orientaría para la resolución de las mismas. Facilitándosele a los alumnos en cinco ocasiones a lo largo de todo el trimestre.
- “*Reflexiones desde el banquillo*”. Debate de actualidad que ayudará a la reflexión crítica acerca de diversos aspectos concernientes a la actividad física relacionada con la salud. Desarrollándose a través de tres temas diferentes. E intercalándose con la sección anterior, la cual también originó diferentes reacciones y opiniones en torno a los temas presentados.

Finalmente, comentar que se ha comparado la valoración global del cuestionario con una prueba T de muestras relacionadas para la comparación pre-post de cada grupo, y la prueba T de muestras no relacionadas para la comparación entre los dos grupos en las medidas pre y post, respectivamente. Así mismo se presenta la estadística descriptiva en cuanto a frecuencia de elección en las diferentes preguntas del cuestionario.

Análisis y discusión de los resultados del estudio

A continuación se van a exponer los resultados obtenidos en cada uno de los parámetros que componen la investigación (interés hacia la práctica físico-deportiva, motivaciones y comportamientos de hábitos de tiempo libre), tratando de relacionar los datos de cada una de ellos entre sí, con la intención de ayudar en lo posible a entender un poco más, si cabe, la realidad con la que muchos profesionales de la E.F. conviven diariamente.

En primer lugar, se muestra en el gráfico 1 un hecho que no se puede pasar por alto, repetido y refrendado por diversos autores, como es el gran interés y atractivo que para nuestros adolescentes supone la actividad físico-deportiva en todas sus formas; es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, independientemente de que la practiquen o no (García Ferrando, 1993; García Montes, 1997). Un claro ejemplo de ello lo manifiestan también los grupos sobre los que se ha desarrollado la investigación, donde más de un 50% afirman tener bastante interés hacia la práctica físico-deportiva. Valor al que habría que añadir el resultado de aquellos otros quienes aún demuestran un interés

mayor y que representan cerca del 30%. Frente a estos dos grupos, que alcanzarían un porcentaje total del 81%, se encuentra un último grupo, con un 19%, de aquellos otros a quienes la práctica físico-deportiva les despierta sólo un interés menor:

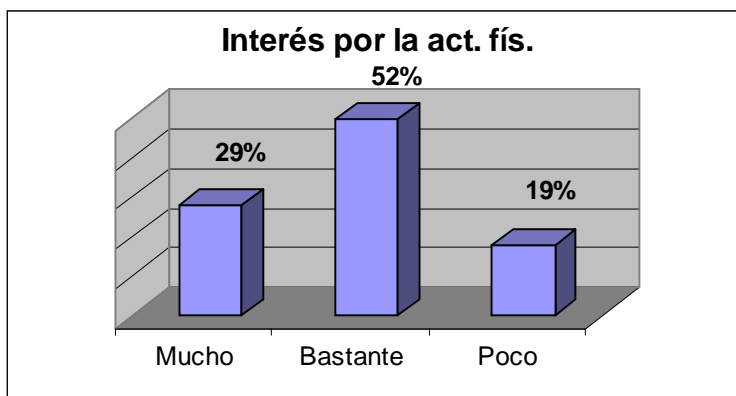
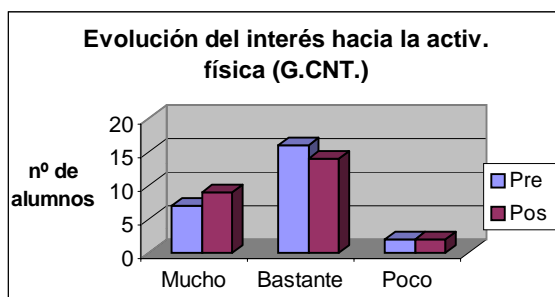


Gráfico 1.- Nivel de interés por la práctica física de los dos grupos antes de la intervención

Es más, posteriormente, los resultados de la investigación revelan un aumento significativo en el interés por la práctica física ($p < 0,16$ en el grupo control y $p < 0,01$ en el experimental), tras la aplicación del programa de intervención. Lo que da muestras de cómo este enorme interés puede ser aún mayor por medio de un programa como el que aquí se ha presentado, fundamentalmente actuando sobre aquellos para quien la práctica físico-deportiva no supone un gran interés. Del mismo modo que se hace necesario advertir del *riesgo* que se corre cuando existe el convencimiento de que la práctica física es de por sí atractiva y motivante, sin prestar excesiva atención a los intereses de los alumnos ni a la variedad y significatividad de las actividades que se proponen diariamente para ellos, como dejan prever ligeramente los resultados del grupo control (gráfico 2):



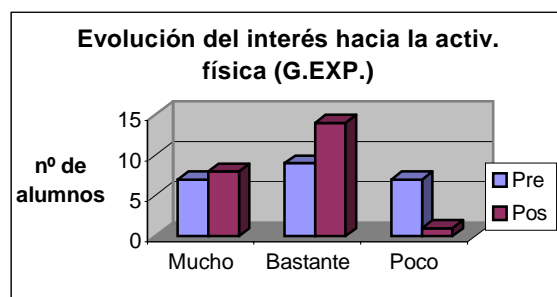


Gráfico 2.- Evolución del interés hacia la actividad física en el grupo experimental y control

Pero, a pesar de ello, y es aquí donde se encuentra la verdadera preocupación de este trabajo, los índices de práctica están muy por debajo de lo que cabría esperar pues, paradójicamente, éste interés que tiene la actividad físico-deportiva en los alumnos posteriormente no se traduce en un nivel de práctica relevante fuera del horario escolar, pues no llega ni al 40% el número de adolescentes que actualmente practica cualquiera de las modalidades deportivas que se les ofertan (gráfico 3). Lo que ratifica los resultados de otros estudios que advierten del aumento progresivo del sedentarismo en nuestra sociedad (Casimiro, 2000; García Ferrando, 1993; Mendoza y cols, 1995; Tercedor, 1998) y sus posibles efectos negativos sobre la salud (Gonzalo Casino, 2001).

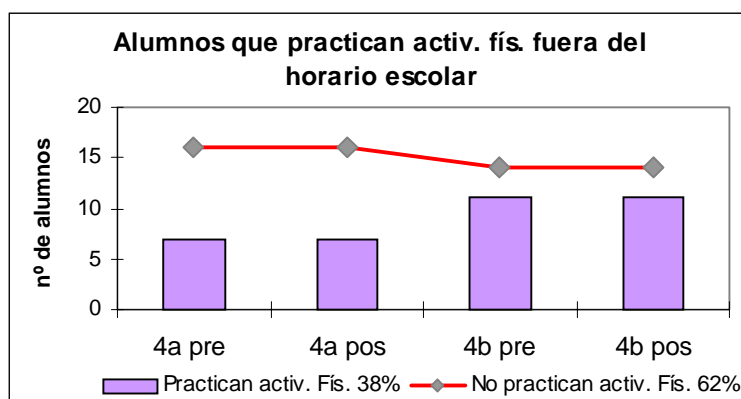


Gráfico 3.- Nivel de práctica de actividad físico-deportiva fuera de horario escolar.

Otro dato que se aporta es aquel que indica los principales motivos de práctica que llevan a estos alumnos a realizar actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, y que vienen a corroborar la influencia que una intervención sistemáticamente planificada, así como la labor del profesor, tiene sobre la promoción y toma de conciencia de los alumnos de la importancia de adquirir unos adecuados hábitos de salud. Pues en la gráfica 4 que se presenta a continuación se manifiesta una clara evolución en el grupo experimental en el ítem que pone la atención en la importancia del parámetro salud. Y en el que, de hecho, se ha trabajado intencionadamente en pro de la creación de hábitos saludables que puedan extrapolar los alumnos tanto a su cotidianidad como al uso de su tiempo libre:

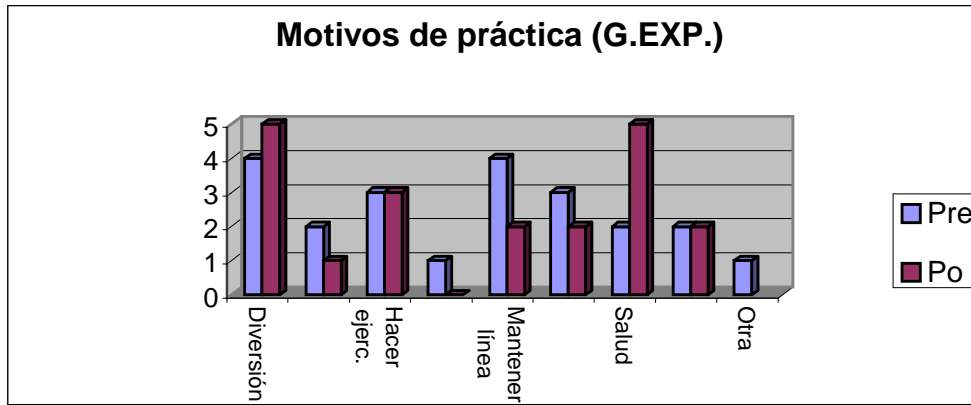


Gráfico 4.- Evolución de los motivos de práctica en el grupo experimental

Mientras que en el grupo control (gráfica 5) la evolución es contraria, es decir, el porcentaje de alumnos que señalan éste ítem disminuye durante el tiempo que dura la intervención, perdiendo relevancia al no reforzarse desde el ámbito educativo:

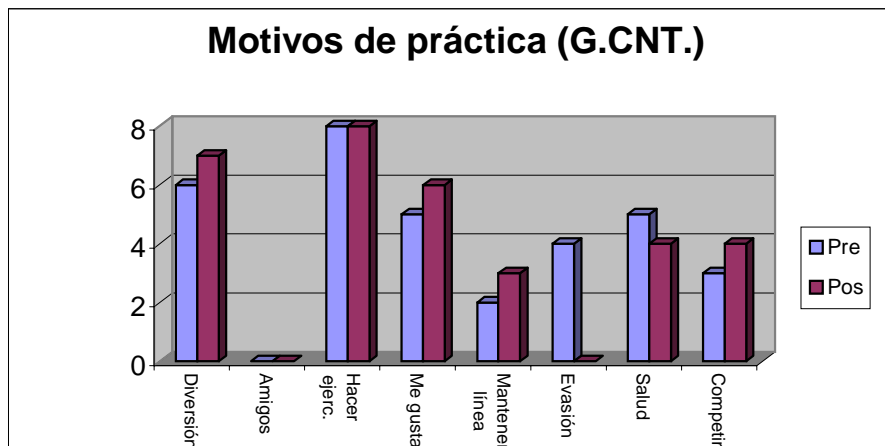


Gráfico 5.- Evolución de los motivos de práctica en el grupo control

En este sentido la promoción de la actividad física en general, debe valerse principalmente de elementos atractivos para los sujetos (Biddle y Goudas, 1994; Delgado, 1999; Mendoza y cols. 1994; Sánchez Bañuelos, 1996)

Por otra parte, es alarmante considerar el elevado número de horas que los alumnos pasan diariamente delante de la t.v. o, en una progresión exponencial en los últimos años, delante de una videoconsola o Internet (gráfico 6):

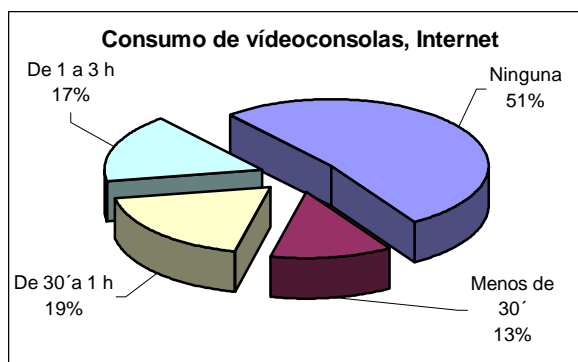
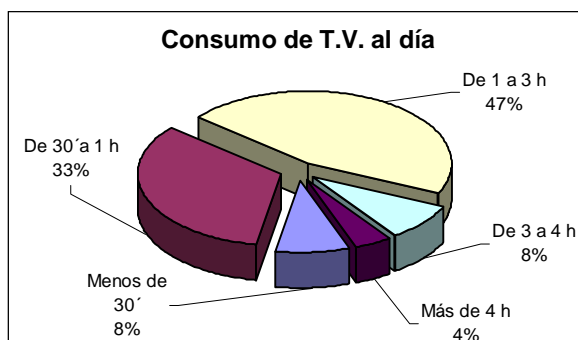


Gráfico 6.- Consumo global entre ambos grupos de t.v., y videoconsolas e internet, diariamente

Así como también la evolución que se produce en dichos hábitos de ocupación del tiempo de ocio tras la intervención, donde se puede observar una modificación significativa en cuanto a la disminución del tiempo dedicado al consumo de t.v. ($p < 0,04$) en el grupo experimental. Mientras que el grupo control, por otro lado, no varía significativamente ($p < 0,25$), como se puede apreciar en el gráfico 7:

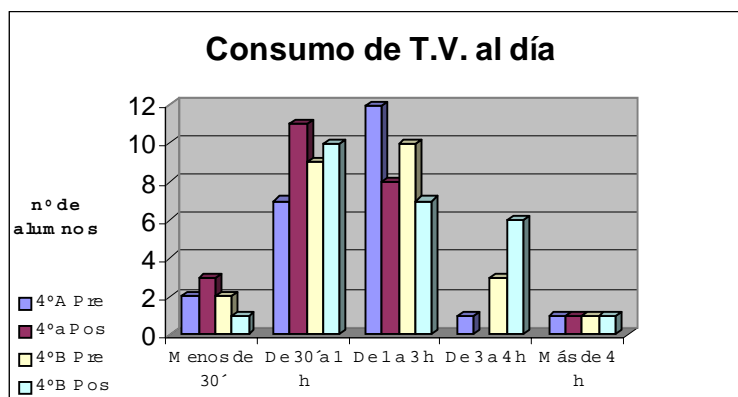


Gráfico 7.- Modificación de los hábitos de tiempo libre en relación al consumo de t.v. en ambos grupos

Al igual, aunque en menor medida, que en lo referente al consumo de videoconsolas e Internet (gráfico 8) donde se establecen ciertas diferencias entre ambos grupos ($p < 0,24$ para el grupo control y $p < 0,06$ para el grupo experimental), pero no con la significatividad del gráfico anterior:

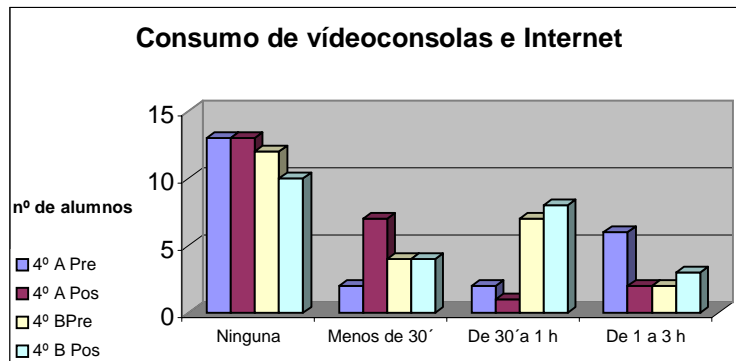


Gráfico 8.- Evolución de los hábitos de tiempo libre en relación al consumo de videoconsolas e internet en ambos grupos

Por último, se presentan los datos referidos al grado de satisfacción con las clases de E.F. (gráfico 9), estableciéndose una comparación entre los valores pretest y postest, que vienen a refrendar las posibilidades de acción de la E.F. Así se puede observar cómo en el grupo control, la valoración, a pesar de ser satisfactoria, disminuye en términos generales o se mantiene en el mejor de los casos sin manifestarse una diferencia significativa ($p < 0,22$). Mientras que la valoración del grupo experimental a cerca del programa de intervención resulta ser claramente significativa ($p < 0,001$), a pesar de ser inicialmente alta:

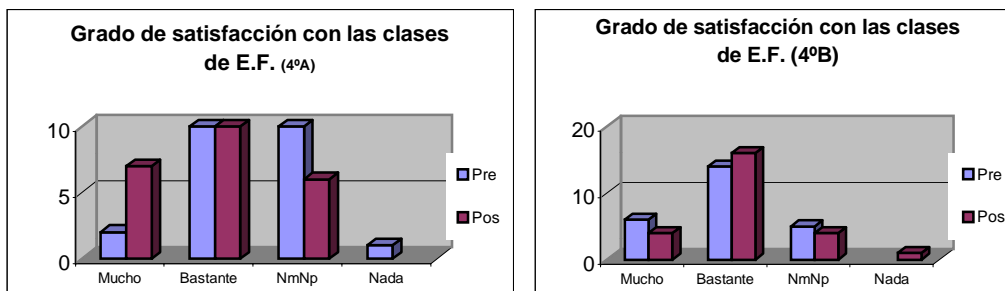


Gráfico 9.- Evolución del grado de satisfacción con las clases de E.F. en el grupo experimental (4º A) y en el grupo control (4º B)

Conclusión y orientaciones para la intervención docente

Tras los resultados del presente trabajo la idea que prevalece por encima de cualquier otra es que la utilización adecuada del tiempo de ocio se muestra como una necesidad social de la cual ha de tomar parte la escuela, y en especial el profesorado de E.F. (Tercedor, 1998; Casimiro, 2000) por su estrecha relación e influencia sobre los comportamientos, actitudes y valores sobre la actividad física y deportiva de los alumnos, que posibilitan la reorientación de la compleja situación en torno a la disyuntiva en la que nos encontramos hoy día entre el interés mostrado por los adolescentes por la actividad física y el bajo nivel de práctica. Con el consecuente aumento del sedentarismo en la población.

Por todo ello, se pueden plantear las siguientes orientaciones:

- Se debe educar reflexivamente al alumnado adolescente para que pueda sobrellevar la ingente cantidad de información malintencionada sobre la salud (Riska, 1982, en Devís (2000)
- El fenómeno del sedentarismo entre los escolares españoles se presenta como un hecho que requiere de políticas a gran escala.
- Urge que el profesional de la E.F. adopte un compromiso ético con la asignatura de E.F. asumiendo toda la responsabilidad hacia nuestros educandos (Devís, 2000).
- Para ello, se hace necesario partir de una buena planificación que produzca una participación activa y reflexiva del alumnado. Lo cual difícilmente se logrará si no se tienen en cuenta los intereses del grupo de clase (Freire, 1996; Pérez Samaniego, 1999).

Finalizar, por tanto, concluyendo que los resultados de la investigación llevada a cabo revelan, como consecuencia de una intervención participativa y reflexiva por parte del alumnado desde la E.F., un aumento significativo en el interés por la práctica física y en la disminución del tiempo dedicado al consumo de t.v., al mismo tiempo que se evidencia un porcentaje de cambio en las motivaciones de práctica (destacando que la salud, como motivación, desciende en el grupo control mientras que en el experimental se produce un ligero aumento), manteniéndose el nivel de práctica inicial en ambos grupos.

Referencias bibliográficas

- Cantera, M.A., Devís, J. *Physical activity Levels of secondary School Spanish Adolescents*. European Journal of Physical Education. (2000)
- Casado, G *Estudio correlacional entre los índices de inactividad física y grupos de riesgo cardiovascular en niños: relación con la capacidad aeróbica valorada mediante tests de laboratorio y de campo*. Universidad de Granada. Tesis doctoral. . (2001)
- Casimiro, A. *Estilo de vida y actividad física en escolares*. Ponencia presentada en las jornadas sobre actividad física y salud. Almería. (2001)
- Casimiro, A *¿Se está robotizando el tiempo libre de nuestros jóvenes?*. [http://www.efdeportes.com/Revista digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20digital), nº 20. Buenos Aires. . (2000)
- Casimiro, A. *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. (1999)

- Delgado, M. Educación para la salud en Educación Física: concreciones curriculares. En: *I Jornadas Andaluzas de Actividad física y salud*. Granada: Grupo Editorial Universitario y Sector de Enseñanza de CSI-CSIF. (1999)
- Devís y cols. *Actividad física, deporte y salud*. INDE. Barcelona. . (2000)
- Devís, J. *La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud*. En: *Educación Física y salud*. II Congreso de Educación Física. AA.VV. Jerez. (2000)
- Devís, J., Peiró, C. *El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud*. Gaceta Sanitaria (1992), 33, vol.6, 263-268.
- Fraile, A. *Actividad física y salud en la escuela*. Junta de Castilla y León. (1996)
- García Ferrando, M. *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Mº Asuntos Sociales e Instituto de la Juventud. (1993)
- García Ferrando, M. *Los españoles y el deporte (1980-1995): un análisis sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores*. Madrid y Valencia: CSD y Tirant, lo Blanch. (1997)
- García Montes, M.E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Gonzalo Casino. *Sedentarismo a tiempo completo*. <http://www.elpais.es./salud>. (2001)
- Lleixá, T. *Educación física: nuevos tiempos, nuevos hitos*. La educación física hacia el siglo XXI. Tándem. Barcelona. (2000)
- Mendoza, R., Sagraera, M.R., Batista, J.M. *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid. C.S.I.C. (1994)
- Pennington, T., Krouscas, J. *Connecting Secondary Physical Education with the Lives of Students*. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance. (1999). Vol. 70, nº 1, pp 34-39.
- Pérez López, I.J., Delgado, M. *Valoración de conocimientos aplicados a la práctica de la actividad física relacionada con la salud en secundaria como punto de reflexión crítica del docente*. Comunicación presentada en: *Jornadas sobre actividad física y salud*. Almería. (2001)
- Pérez Samaniego, V. M. *El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes de Magisterio Especialistas en Educación Física*. Universidad de Valencia. Tesis Doctoral. (1999)
- Sánchez Bañuelos, F. *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva. (1996)
- Tercedor, P. *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. (1998)
- Torre, E. *La actividad física deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de Enseñanzas Medias*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. (1998)
- Watt, N. *Comunicación on-line. Emisión en abierto. Una escuela que conecta*. FERE. Madrid. (2001)