

DE LOS DEPORTES EXTRAESCOLARES A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS ESCOLARES

From extracurricular sports to school physical activities

Rafael Padillo Urbano

CEIP *Nuestra Señora de Araceli*. (Lucena, Córdoba)
rapaur1@yahoo.es

Víctor Pablo Pardo Arquero

CEIP *Antonio Machado* (Lucena, Córdoba)
victorppa@hotmail.es

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es conocer la participación del alumnado (10-12 años) en las actividades físicas y deportivas extraescolares regladas y su conexión participativa en horario escolar (recreos y Educación Física (EF)) en diversos colegios públicos de Lucena (Córdoba, España). Para ello, se realizó un estudio sociológico a través de un cuestionario. Habiendo encontrado diferencias de género en la participación en actividades, con el fútbol y el baloncesto señalados por más chicos, o los bailes señalados por más chicas. Además, se aprecia una disminución de la participación cuanto mayor es el alumnado.

PALABRAS CLAVE: EXTRAESCOLAR; RECREO; IGUALDAD; PARTICIPACIÓN; SALUD;

ABSTRACT

The main of this study is to know the participation of students (10-12 years old) in regulated extracurricular physical and sports activities and their connection in school hours (recess and Physical Education (PE)) in public schools in Lucena (Córdoba, Spain). For this, a sociological study was carried out through a questionnaire. Gender differences were found in participation in activities, with football and basketball indicated by more boys, or dances indicated by more girls. Furthermore, a decrease in participation is seen the older the students are.

KEYWORDS: EXTRACURRICULAR ACTIVITIES; RECESS; EQUALITY; PARTICIPATION; HEALTH;

Fecha de recepción del artículo: 23/02/2025

Fecha de aceptación: 22/03/2025

Citar artículo: PADILLO URBANO, R. y PARDO ARQUERO, V.P. (2025): De los deportes extraescolares a las actividades físicas escolares. *eco. Revista Digital de Educación y Formación del profesorado*. nº 22, CEP de Córdoba.

INTRODUCCIÓN

Se considera que los centros educativos y, en particular, desde el área de Educación Física (EF), se deberían afrontar los estilos de vida sedentarios y educar a los jóvenes sobre la importancia de la actividad física regular. Así, los jóvenes deberían disponer de herramientas para comprender la información que reciben a través de las tecnologías, abordando las ideas erróneas que reciben sobre la salud. En este sentido, es frecuente que los jóvenes equiparen la actividad física con el deporte o juzguen la salud por la forma y el peso del cuerpo. No obstante, muchos jóvenes reconocen el efecto positivo de la actividad física en la salud mental, sus beneficios sociales o la importancia de cambiar las tecnologías por actividades al aire libre (Wilson, Cale y Casey, 2023).

Por tanto, la actividad física y los deportes aportan beneficios para la salud de las personas que lo practican, tanto a nivel biológico, como a nivel cognitivo y social (Guillén y Linares, 2002; Pardo-Arquero, 2016a), contribuyendo al desarrollo de las inteligencias múltiples (Jiménez, 2020). Para lograr beneficios en la salud, la actividad física debe tener una intensidad moderada o vigorosa. Así, las actividades aeróbicas repercuten favorablemente en todo el organismo, especialmente en el sistema cardiovascular, respiratorio y óseo, reduciendo problemas de salud como la obesidad y presión arterial alta

cada vez más frecuentes en los jóvenes (Janseen y LeBlanc, 2010; UNESCO, 2015).

Sin embargo, según la Encuesta Nacional de Salud de 2017 (INE, 2018), el 14% de los encuestados de 5 a 14 años considera tener hábitos sedentarios en su tiempo libre, siendo este porcentaje mayor para las niñas (17%) que para los varones (11%). Para favorecer la actividad física en la población, la UNESCO (2015) presentó un informe, con directrices para los políticos, en el que pretende promover tanto la igualdad de género como la calidad en la Educación Física, destacando los efectos positivos de la salud a nivel integral de la persona.

El contexto económico, socioeducativo y cultural de las familias suponen un condicionante del tipo de actividad practicada, así como la estimulación que tienen hacia ella (Hermoso, Garccía y Chinchilla, 2010; Ambroa de Frutos, 2016; Pardo-Arquero, 2018). A tempranas edades, el deporte en familia suele ser la manera más adecuada de establecer y consolidar hábitos saludables en actividades físicas y deportivas, y con el paso del tiempo, las personas están más influenciadas por las amistades o los medios de comunicación (Abalde y Pino, 2015; Rojas, 2018; Pardo-Arquero, 2021). Así, Bennasser y Vidal (2021) encontraron que los jóvenes españoles que reciben apoyo de sus familias en la práctica deportiva, no solo emplean más horas en la misma, sino que reducen el tiempo de exposición a dispositivos tecnológicos y desarrollan una mejor condición física.

Además, Pardo-Arquero (2023) señala que las chicas de sexto curso (12 años) conocen menos deportistas que los chicos y, en ambos casos, la presencia de referentes femeninos es escasa, suponiendo una dificultad para

animar hacia la práctica de las jóvenes. Por tanto, encontramos barreras culturales y sociales que influyen en la elección de actividades físicodeportivas por las mujeres y que las condicionan desde la infancia (Pfister, 2010). En esta línea, Slater y Tiggemann (2011) señalan que las diferencias de género en la participación de los adolescentes en el deporte y la actividad física también puede estar condicionada por las burlas recibidas de los compañeros.

Fradejas y Espada (2018) analizaron la motivación deportiva en edad escolar, atendiendo a variables como el género, la edad, el tipo y la modalidad deportiva, concluyendo que los niños y niñas que realizan deportes colectivos suelen estar más motivados que los que lo hacen en deportes individuales. Los niños practican deportes fuera de la escuela, como fútbol, tenis y baloncesto, que suelen coincidir con los deportes ofrecidos en la escuela, mientras que las niñas suelen preferir actividades como baile y natación, que suelen estar menos presentes en la escuela (Avilés y Pardo, 2013; Pardo-Arquero, 2016b; Martínez y Valiente, 2020).

Además, la mayoría de las adolescentes no practica deporte o suele hacerlo menor tiempo que los chicos, prefiriendo actividades como gimnasia, voleibol, hípica, patinaje, natación y atletismo (SEIE, 2009; OCDE, 2018). Por tanto, es importante conocer las motivaciones que llevan a los niños y niñas a practicar algún deporte para fomentarlo o favorecer la permanencia en el mismo (Jiménez, Godoy y Godoy 2012; Isorna, Rial y Vaquero 2014).

Por otro lado, los recreos suponen espacios de juego libre y socialización entre compañeros, siendo frecuentes agrupamientos por género, intereses o etnias, que suelen ser mayores al inicio de curso que al finalizar si se ofrecen actividades integradoras (Blatchford, Baines y Pellegrini, 2003).

Además, según Ridgers, Fairclough y Stratton (2010) la actividad física que desarrolla el alumnado en los recreos viene influida por los agrupamientos, los espacios disponibles y la temperatura o climatología. Además, las diferencias entre vacaciones o periodos lectivos condicionan la preferencia y disponibilidad para distintas actividades (Pardo-Arquero, 2016b).

El objetivo del presente estudio es conocer el interés hacia las actividades físicodeportivas extraescolares y su vinculación con las actividades realizadas en horario escolar (recreos y Educación Física) en el alumnado de tercer ciclo (10-12 años).

METODOLOGÍA

MUESTRA

La investigación se realizó con alumnado del tercer ciclo (10-12 años) de diferentes colegios públicos de Lucena, municipio del sur de la provincia de Córdoba (España), con una población en crecimiento (poco más de 43.000 habitantes, con escasa variación entre sexos – INE, 2024), con 8 centros educativos de Educación Primaria, de una a cuatro líneas. Han participado de forma voluntaria 281 estudiantes, siendo 137 alumnos (67 de 5º nivel y 70 de 6º nivel) y 144 alumnas (75 de 5º nivel y 69 de 6º nivel). Se ha garantizado el anonimato en el procesado de datos, no habiéndose registrado ningún dato personal de los participantes.

RECOGIDA DE DATOS

Para el presente estudio sociológico, la recogida de datos se realizó con una encuesta no estandarizada elaborada para conocer las actividades

físicodeportivas regladas que realizaban en horario extraescolar, señalando, además, cuáles de ellas habían realizado en el tiempo de recreo o habían realizado desde el área de Educación Física.

La encuesta se pasó finalizando el curso escolar, pudiendo ser que algunas de estas actividades no se hubieran llevado a cabo aún desde en Educación Física, o bien, que el alumnado no recordase haberlas realizado durante el curso.

Debido a que el flamenco lo han diferenciado de la danza, hemos presentado por separado, aunque analizaremos como bailes. Para la gimnasia deportiva, rítmica y acrobática, debido a que algunos señalaban, y otros, no, la modalidad, hemos optado por agruparlos. El atletismo recoge actividades como carreras o saltos, según considera el alumnado. Además, actividades, como teatro o ajedrez, que algunos realizan como actividad extraescolar, no fue señalada por ningún alumnado, quizás por no considerarlas como actividades físicodeportivas.

RESULTADOS

Se presentan los resultados en tablas y figuras para facilitar su análisis.

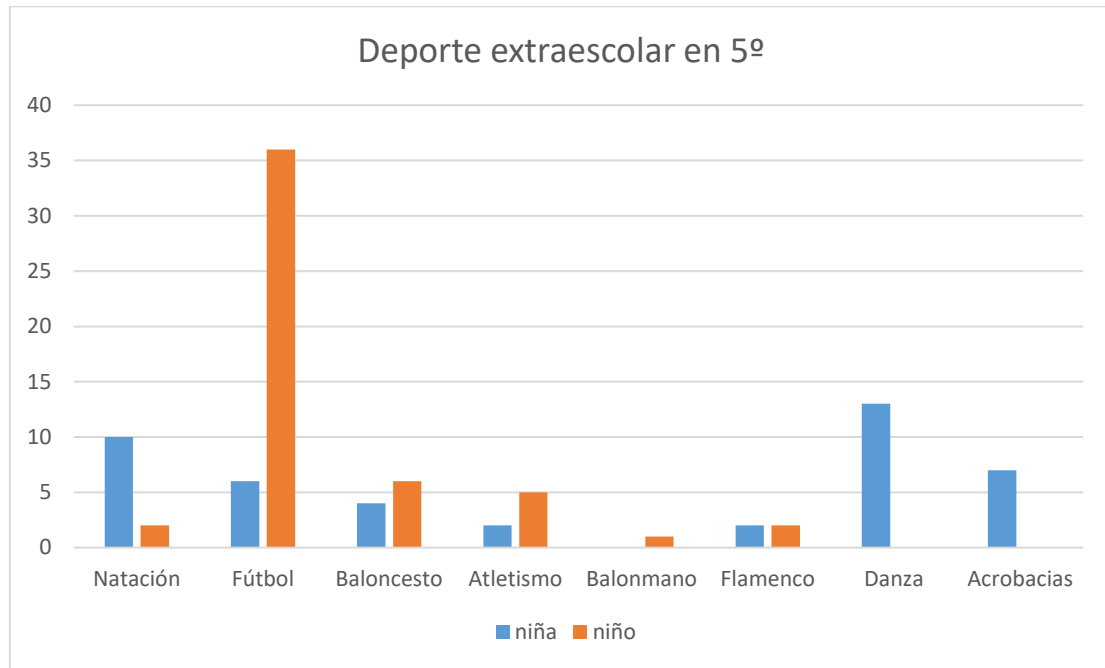


Figura nº 1. Frecuencia de alumnado de quinto nivel que realiza actividad físicodeportiva extraescolar, estratificado por género.

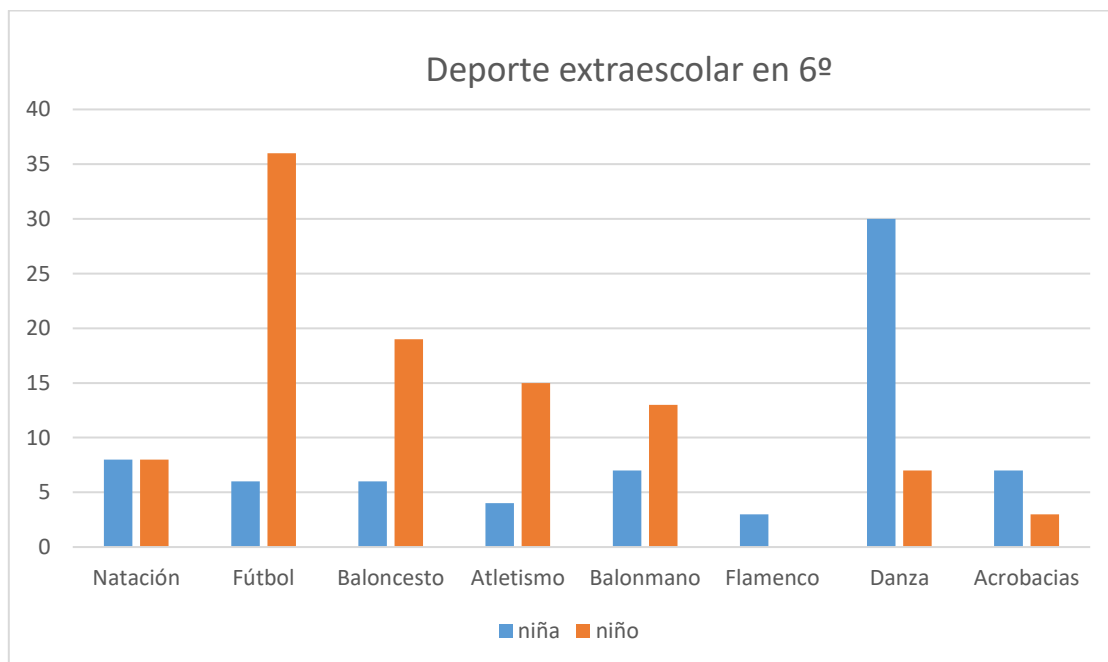


Figura nº 2. Frecuencia de alumnado de sexto nivel que realiza actividad físicodeportiva extraescolar, estratificado por género.

Tabla nº1.

Frecuencia de alumnado que realiza actividad físicodeportiva extraescolar, estratificado por género y nivel.

Actividades extraescolares	5º			6º			total		
	niña	niño	total	niña	niño	total	niña	niño	total
Natación	10	2	12	8	8	16	18	10	28
Fútbol	6	36	42	6	36	42	12	72	84
Baloncesto	4	6	10	6	19	25	10	25	35
Atletismo	2	5	7	4	15	19	6	20	26
Balonmano	0	1	1	7	13	20	7	14	21
Flamenco	2	2	4	3	0	3	5	2	7
Danza	13	0	13	30	7	37	43	7	50
Gimnasia DRA	7	0	7	7	3	10	14	3	17

Las principales actividades físicodeportivas extraescolares señaladas por el alumnado se muestran en la tabla nº1 y figuras nº 1 y 2. Se observa que la actividad más popular la constituye el fútbol (84 participantes), elegida principalmente por chicos (72), ocupando el segundo lugar los bailes (danza y flamenco, con 57 participantes), elegida principalmente por chicas (48). El equilibrio de género lo encontramos en la natación de sexto curso (8 niñas y 8 niños). Las actividades preferidas por los chicos han sido fútbol, baloncesto, atletismo, balonmano y natación, mientras que las actividades referidas por las chicas han sido baile, natación, fútbol, baloncesto y balonmano.

Para el alumnado de quinto curso, el orden de preferencia de los chicos ha sido: fútbol, baloncesto y atletismo. El orden de preferencia de las chicas ha sido: bailes, natación, fútbol y baloncesto.

Para el alumnado de sexto curso, el orden de preferencia de los chicos ha sido: fútbol, baloncesto, atletismo, balonmano y natación. El orden de preferencia de las chicas ha sido: baile, natación, balonmano y gimnasia deportiva, rítmica o acrobática. En ambos géneros la natación ha sido indicada con igual cantidad de participantes.

La participación extraescolar es mayor en alumnado de sexto curso que de quinto curso, aunque descienden las chicas que practican natación, y los chicos que bailan flamenco.

A continuación, se muestran las actividades físicodeportivas que han indicado realizar durante los recreos.

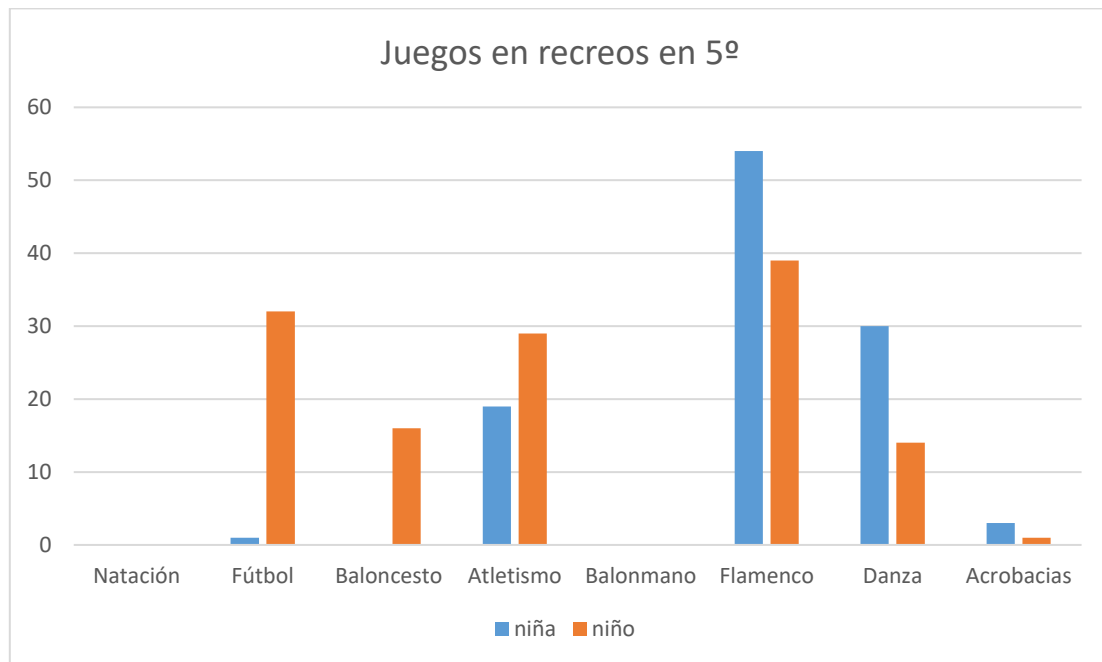


Figura nº 3. Frecuencia de alumnado de quinto nivel que realiza actividad físicodeportiva en los recreos, estratificado por género.

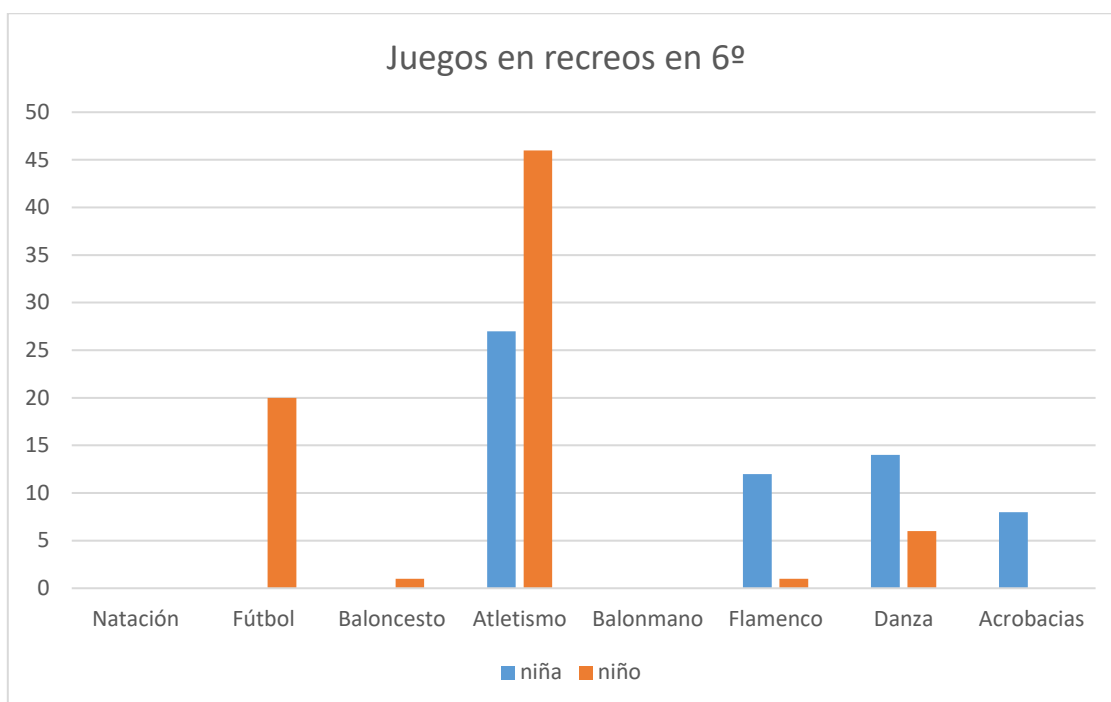


Figura nº 4. Frecuencia de alumnado de sexto nivel que realiza actividad físicodeportiva en los recreos, estratificado por género.

Tabla nº2.

Frecuencia de alumnado que realiza actividad físicodeportiva en los recreos, estratificado por género y nivel.

Juegos en Recreos	5º			6º			Total		
	niña	niño	total	niña	niño	total	niña	niño	total
Natación	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fútbol	1	32	33	0	20	20	1	52	53
Baloncesto	0	16	16	0	1	1	0	17	17
Atletismo	19	29	38	27	46	73	46	75	121
Balonmano	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Flamenco	54	39	93	12	1	13	66	40	106
Danza	30	14	44	14	6	20	44	20	64
Gimnasia DRA	3	1	4	8	0	8	11	1	12

Las principales actividades físicodeportivas que recuerdan haber realizado durante el curso en los recreos se muestran en la tabla nº2 y figuras nº 3 y 4. La ausencia de instalaciones para poder llevar a cabo la natación, se recoge con ningún participante. El balonmano tampoco ha tenido participantes. Se observa gran diversidad de participación en cuanto al género y curso. Los bailes (principalmente el flamenco) registran la mayor participación (172), con

mayor presencia de chicas (110). Los juegos relacionados con el atletismo obtienen una alta participación (121), con mayor presencia de chicos (75). El fútbol y baloncesto tiene una participación predominantemente masculina, mientras que los bailes tienen mayor participación femenina. El flamenco es más señalado para el alumnado de quinto (93) que en sexto (13), mientras que los juegos vinculados al atletismo son más indicados en sexto (73) que en quinto (38). Las actividades preferidas por los chicos han sido atletismo, baile, fútbol y baloncesto, mientras que las actividades referidas por las chicas han sido baile, atletismo y gimnasia deportiva, rítmica o acrobática.

Para el alumnado de quinto curso, el orden de preferencia de los chicos ha sido: baile, fútbol, atletismo y baloncesto. El orden de preferencia de las chicas ha sido: baile, atletismo y gimnasia deportiva, rítmica o acrobática.

Para el alumnado de sexto curso, el orden de preferencia de los chicos ha sido: atletismo, fútbol y baile. El orden de preferencia de las chicas ha sido: atletismo, baile y gimnasia deportiva, rítmica o acrobática.

A continuación, se muestran las actividades físicodeportivas que han indicado realizar durante las clases de Educación Física.

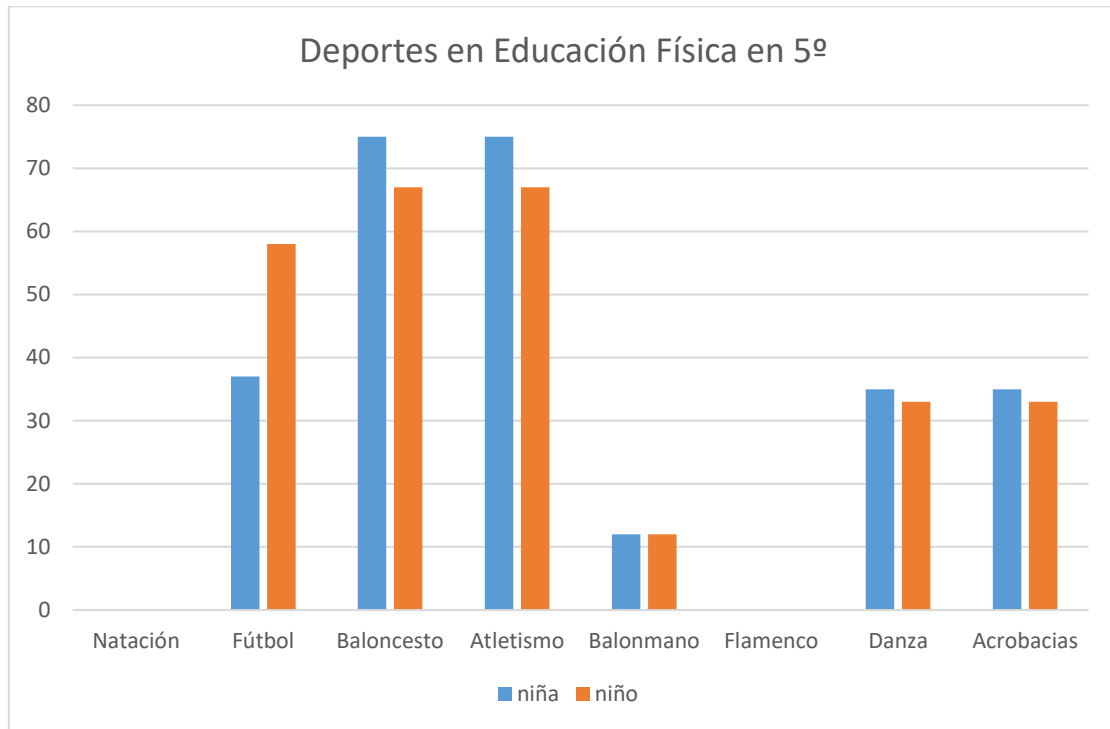


Figura nº 5. Frecuencia de alumnado de quinto nivel que realiza actividad físicodeportiva en Educación Física, estratificado por género.

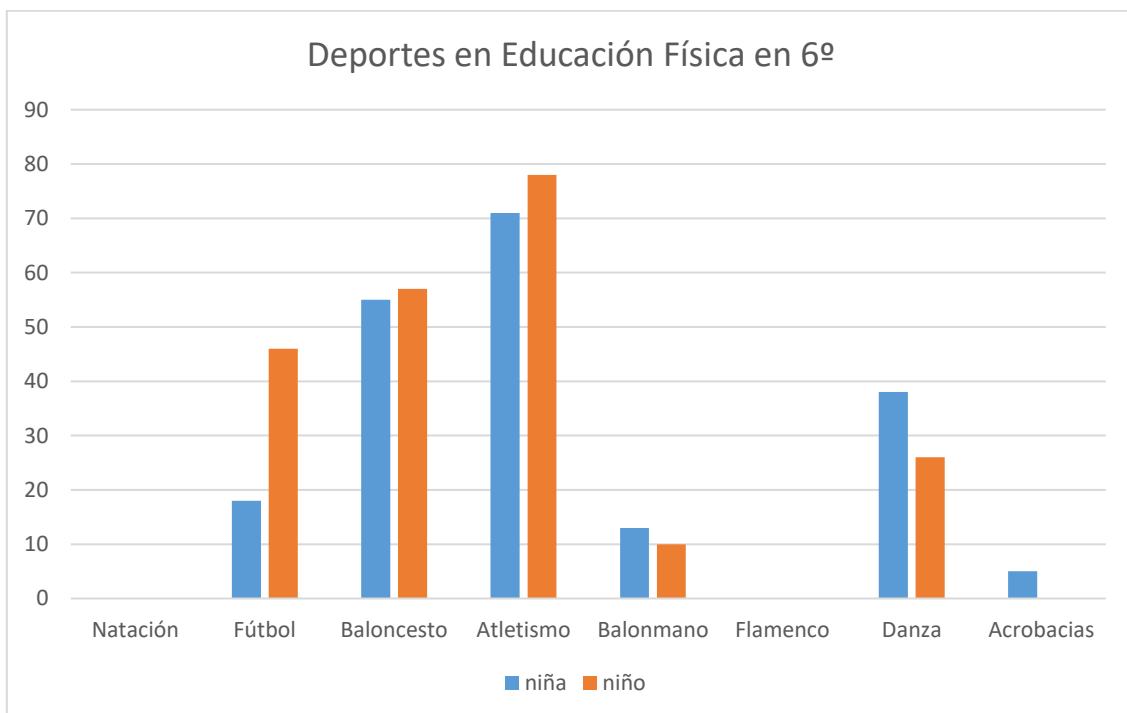


Figura nº 6. Frecuencia de alumnado de sexto nivel que realiza actividad físicodeportiva en Educación Física, estratificado por género.

Tabla nº3.

Frecuencia de alumnado que realiza actividad físicodeportiva en Educación Física, estratificado por género y nivel.

Actividades en EF	5º			6º			Total		
	niña	niño	total	niña	niño	total	niña	niño	total
Natación	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fútbol	37	58	96	18	46	64	56	104	160
Baloncesto	75	67	142	55	57	112	130	124	254
Atletismo	75	67	142	71	78	149	146	145	291
Balonmano	12	12	24	13	10	23	25	22	47
Flamenco	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Danza	35	33	68	38	26	64	73	59	132
Gimnasia DRA	35	33	68	5	0	5	40	33	73

Las principales actividades físicodeportivas percibidas por el alumnado en las sesiones de Educación Física se recogen en la tabla nº3 y figuras nº 5 y 6. La ausencia de instalaciones para poder llevar a cabo la natación, se manifiesta con ningún participante. Tampoco se registra participación para el baile flamenco.

Cuando las actividades que suele realizar el alumnado de forma extraescolar se trabajan desde las clases de Educación Física, la participación de chicos y chicas suele ser equilibrada. Así, observamos que las actividades más percibidas en las sesiones de Educación Física son el atletismo (291 participantes) y el baloncesto (254). Sin embargo, en el fútbol (160) indican mayor participación los chicos (104), y en los bailes (132 participantes) y gimnasia (73 participantes), las chicas (73 y 40, respectivamente). En quinto curso se indicó mayor participación en fútbol y gimnasia que en sexto curso.

Por otro lado, respecto a las actividades extraescolares, en recreos y Educación Física, las tres tablas muestran una influencia de los roles de género en la participación en actividades, con el fútbol y el baloncesto siendo más

masculinos, y la danza y el flamenco, más femeninos. El atletismo destaca como una actividad equilibrada y popular en ambos géneros. No obstante, en Educación Física, actividades como atletismo, baloncesto y danza, presentan una participación equilibrada entre niñas y niños.

Además, se aprecia una disminución de participación en actividades realizadas al subir de curso, como el fútbol, en recreos (de 33 a 20) y Educación Física (de 96 a 64), y el flamenco, en los recreos (de 93 a 13).

Entre las actividades más populares, encontramos el atletismo y el baloncesto, con equilibrio de género, si bien en los recreos la participación del baloncesto es menor (17 participantes) y principalmente masculina.

DISCUSIÓN

La participación en actividades estructuradas suele diferir de la participación y género en actividades no estructuradas (Ridgers, Fairclough y Stratton, 2010). Así, en la participación en las actividades extraescolares y en los recreos encontramos mayores diferencias de participación y género que en Educación Física.

Coincidimos con otros estudios (Casimiro, 2002; Avilés y Pardo, 2013; Pardo-Arquero, 2016b; Hermoso, García y Chinchilla, 2010; Martínez y Valiente, 2020), en que los varones dedican más tiempo no reglado a los deportes socialmente más tradicionales, mientras que las chicas prefieren actividades como el baile, la danza o la gimnasia deportiva, rítmica o acrobática. Así, por ejemplo, el fútbol muestra una participación predominantemente masculina, lo que refleja la tendencia cultural de la sociedad (Casimiro, 2002; CIS, 2010; Rodríguez, García y Valverde, 2011;

Avilés y Pardo, 2013; Pardo-Arquero, 2016b), no obstante, apreciamos una disminución de interés en la participación de 5º a 6º. Sin embargo, en los recreos, tanto niños como niñas, disfrutaban de actividades competitivas como aquellas que permiten la expresión creativa, como el flamenco.

El atletismo extraescolar ocupa uno de los deportes preferido por los varones, similar a como ocurre en el estudio de Casimiro (2002) y Pardo-Arquero (2016b). Sin embargo, en nuestro estudio, el atletismo (carreras y saltos) se encuentran como la principal actividad realizada en recreos y sesiones de educación física, tanto por niños como por niñas. Si comparamos las actividades ficodeportivas con las obtenidas en el ciclo anterior (8-10 años) (Pardo-Arquero, 2016b), observamos que el fútbol sigue siendo de las actividades más practicadas, principalmente por los varones; mientras que se incrementa con la edad la participación en los bailes, principalmente por las niñas. Además, los valores de participación en natación son similares, se reduce la participación en atletismo y por los varones en baloncesto

En Educación Física, observamos una participación activa y diversa. El baloncesto, el atletismo y la danza muestran una participación más equilibrada entre niños y niñas lo que sugiere que estas actividades son más inclusivas en el contexto formal escolar y podrían promover una mayor diversidad en la oferta de Educación Física. Por tanto, encontramos que, aunque la Educación Física suele priorizar por deportes tradicionales, se fomenta la participación de ambos géneros (Flintoff y Scraton, 2001; Pardo-Arquero, 2016).

Además, aparecen diferencias de género en las preferencias y cambios en los intereses según el curso, Así, se observa una disminución en la participación en algunas actividades de 5º a 6º, lo que podría indicar cambios

en los intereses de los estudiantes. Crane y Temple (2015) consideran las limitaciones intrapersonales e interpersonales como principales motivos del abandono del deporte organizado (principalmente en estudios de fútbol, natación, gimnasia y baloncesto) por los jóvenes. De tal modo que los principales factores señalados fueron la falta de disfrute, la percepción de excesiva competitividad, la exigencia o presión social y factores físicos, producidos por la maduración o lesiones. Considerar estos factores puede ser útil para fomentar la actividad física con una mayor diversidad de actividades lúdicas e inclusión en los recreos.

Por otro lado, La natación no registra participación en el colegio, y el balonmano no aparece en los recreos. Esto sugiere que estas actividades tengan dificultad para realizarse en estos contextos. El balonmano, probablemente, no haya tenido participación en los recreos por ser desplazado por el fútbol a la hora de utilizar las pistas. Así, es frecuente que los niños tiendan a ocupar más espacio físico con sus juegos deportivos durante los recreos que las niñas (Blatchford, Baines y Pellegrini, 2003). Asimismo, la ausencia de instalaciones para poder llevar a cabo la natación, se manifiesta con ningún participante, si bien, en algunas ocasiones se han organizado actividades en la piscina cubierta municipal.

CONCLUSIONES

Aunque el tamaño y características de la muestra dificulta la extrapolación de los resultados, proporciona un contexto de análisis de tendencias, como la segregación de género, la disminución de la participación en ciertas actividades y la necesidad de una adecuada oferta.

Las diferencias de género en la participación en actividades, con el fútbol y el baloncesto es preferida por más chicos, y los bailes son preferidos por las chicas. El atletismo destaca como una actividad equilibrada y popular en ambos géneros. No obstante, en Educación Física, actividades como atletismo, baloncesto y danza, presentan una participación equilibrada entre niñas y niños.

También, se aprecia una disminución de participación en actividades realizadas cuanto mayor es el alumnado, como el fútbol, en recreos y Educación Física, o el flamenco, en los recreos.

Entre las actividades más populares, encontramos el atletismo y el baloncesto, con equilibrio de género, si bien en los recreos la participación del baloncesto es menor y principalmente masculina.

La presente investigación puede permitir indagar sobre propuestas para mejorar la equidad y la inclusión en las actividades físicas y deportivas en las escuelas y actividades extraescolares, así como realizar futuros estudios para conocer los factores que inciden en las preferencias de unas u otras actividades.

BIBLIOGRAFÍA

Con el propósito de dar visibilidad a las mujeres en la Ciencia, se incorporan los nombres completos de los investigadores, pretendiendo no permanezcan ocultas tras los apellidos.

ABALDE, Natalia y PINO, Margarita (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 5(Extr), A5-113.

- AMBROA DE FRUTOS, Gonzalo (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421, 33-44.
- AVILÉS-FERNÁNDEZ, María A y PARDO-ARQUERO, Víctor P (2013). Actividades físicodeportivas practicadas por el alumnado de segundo ciclo de educación primaria. *Efdeportes.com*, 179.
- BENNASSER, Martí X y VIDAL, Josep (2021). Influencia de padres, amistades y profesorado en la actividad física y la capacidad aeróbica de los jóvenes. *Retos*, 42, 714-723. 10.47197/retos.v42i0.87946
- BLATCHFORD, Peter; BAINES, Ed y PELLEGRINI, Anthony (2003). The social context of school playground games: Sex and ethnic differences, and changes over time after entry to junior school. *British Journal of Developmental Psychology*, 21(4), 481-505.
10.1348/026151003322535183
- CASIMIRO, Antonio J (2002). *Comparación, evolución y relación de los hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre finales de educación primaria (12 años) y final de educación secundario obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Almería.
- CIS – Centro de Investigaciones Sociológicas (2010). *Hábitos deportivos en España, IV, Estudio nº2833*.
- CRANE, Jeff y TEMPLE, Vivienne (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131. 10.1177/1356336X14555294
- FLINTOFF, Anne y SCRATON, Sheila (2001). Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of

school physical education. *Sport, Education and Society*, 6(1), 5-21.

10.1080/713696043

FRADEJAS, Enrique y ESPADA, María (2018). Evaluación de la motivación en adolescentes que practican deportes en edad escolar. *Retos*, 33, 27-33.

10.47197/retos.v0i33.52779

GUILLÉN, Manuel y LINARES, Daniel (2002). *Bases Biológicas y Fisiológicas del Movimiento Humano*. Panamericana. Madrid.

HERMOSO, Yolanda; GARCCÍA, Ventura y CHINCHILLA, José L (2010).

Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *Retos*, 18, 9-13.

INE – Instituto Nacional de Estadística (2018). *Encuesta Nacional de Salud de 2017*.

INE – Instituto Nacional de Estadística (2024). *Población por sexo y edad*.

ISORNA, Manuel; RIAL, Antonio y VAQUERO, Raquel (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos*, 25, 80-84.

JANSSEN, Ian y LEBLANC, Allana G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. 10.1186/1479-5868-7-40

JIMÉNEZ, Enrique (2021). Las Inteligencias Múltiples en Educación Física y juegos extraescolares. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(272), 96-105. 10.46642/efd.v25i272.953

JIMÉNEZ, Manuel; GODOY, Débora y GODOY, Juan (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en

jóvenes: diferencias en función del sexo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920. 10.11144/ Javeriana.upsy11-3.rmpf

MARTÍNEZ, Marta y VALIENTE, Carlos (2020). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias según el género y tipo de centro. *MLS Educational Research*, 4 (1), 73-89. 10.29314/mlser.v4i1.286

OCDE – Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (2018).

¿Cómo se relaciona la práctica deportiva con el rendimiento y el bienestar del alumnado? PISA in Focus 2018/86 (junio)

PARDO-ARQUERO, Víctor P (2014). *Hábitos de estilos de vida en el alumnado de Segundo Ciclo de Educación Primaria (8-10 años) en España*. Tesis doctoral. Universidad de Córdoba.

PARDO-ARQUERO, Víctor P (2016a). Para qué sirve y para qué debería servir la educación física según el alumnado de segundo ciclo de educación primaria (8-10 años) de diversos centros públicos. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 39: 58-71.

PARDO-ARQUERO, Víctor P (2016b). Percepción de hábitos de actividades físicodeportivas practicadas habitualmente y en vacaciones por el alumnado de segundo ciclo de educación primaria (8-10 años) de Lucena (Córdoba, España). *Revista de Educación Física*, 34(4).

PARDO-ARQUERO, Víctor P (2018). Actividad físicodeportiva extraescolar en alumnado de 8 a 10 años y padres-madres de Lucena (Córdoba. España). *Revista de Educación Física*, 36(1)

PARDO-ARQUERO, Víctor P (2021). Ídolos femeninos y masculinos del deporte para el alumnado de sexto curso (12 años) en un centro

educativo de Lucena (Córdoba, España). *EmasF. Revista Digital de Educación Física*, 12(69): 42-52.

PARDO-ARQUERO, Víctor P (2023). Principales referentes deportistas para el alumnado de sexto curso (12 años) de un colegio público. *eCO. Revista Digital de Educación y Formación del Profesorado*, 20.

PFISTER, Gertrud (2010). Women in sport: Gender relations and future perspectives. *Sport in Society*, 13(2), 234-248.
10.1080/17430430903522954

RIDGERS, Nicola D; FAIRCLOUGH, Stuart . y STRATTON, Gareth (2010). Variables associated with children's physical activity levels during recess: The A-CLASS project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 74. 10.1186/1479-5868-7-74

RODRÍGUEZ, Pedro L; GARCÍA, Eliseo y VALVERDE, José (2011). Preferencias deportivas y tiempo de práctica físico-deportiva de los adolescentes escolarizados de la Región de Murcia. *Efdeportes.com*, 153.

ROJAS, Pedro (2018). Deportes e ídolos deportivos un estudio de caso con niños cordobeses de primaria. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 23(246), 1-13.

SEIE – Sistema Estatal de Indicadores de la Educación (2009). *Actividades del alumnado fuera del horario escolar*. Instituto de Evaluación.

SLATER, Amy y TIGGEMANN, Marika (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification, and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455-463.
10.1016/j.adolescence.2010.06.007

UNESCO -United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization -
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la
Cultura (2015). *Educación Física de Calidad (EFC). Guía para los
responsables políticos*. UNESCO. París.

WILSON, Natasha; CALE, Lorraine y CASEY, Ashley (2023). "Instead of Being
on a Screen You Can Be More out There and Enjoy Your Life": Young
People's Understandings of Physical Activity for Health. *International
Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 5880.