

ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR Y EXTRAESCOLAR EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES, DIFERENTES MOTIVACIONES Y BENEFICIOS PARA LA SALUD

*Physical activity at school and outside
school hours in adolescents, different
motivations and health benefits*

Adrián Llamazares-López

Jorge Nieto-Rodríguez

Natalia Ventola-Rodríguez

José Enrique Moral-García

RESUMEN: *Teniendo en cuenta los diferentes aspectos biológicos, psicológicos y sociales de cada persona, existe una clara relación entre los adolescentes y la práctica de actividad física en la actualidad es flagrante, la cual se ve influenciada por la familia y el profesor de Educación Física de manera más significativa. Frente a la falta de tiempo argumentada por los sedentarios. Las principales razones para realizarla son: el fomento de las relaciones sociales y la obtención de placer y diversión. Durante la adolescencia, los jóvenes se enfrentan con conductas que suponen un riesgo para la salud, observándose una relación positiva entre la práctica de actividad física y hábitos saludables, así como también beneficios en el ámbito académico. En líneas generales, la población adolescente muestra un nivel muy bajo de práctica de actividad física, siendo necesario revertir esta tendencia mediante programas de intervención extracurriculares e incrementando el horario lectivo de Educación Física.*

Palabras clave: *actividad física; escuela; educación física; hábitos saludables; motivación; escolares.*

ABSTRACT: *Taking into account the different biological, psychological and social aspects of each person, there is a clear relationship between adolescents and the*