

EMPLEO ACTIVO DEL TIEMPO DE RECREO Y PARTICIPACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

Active use of recreation time and participation in physical education classes in Secondary Education

Natalia Ventola López

José David Urchaga Liago

Raquel María Guevara Ingelmo

José Enrique Moral García

RESUMEN: *El fomento de actividad física en el ámbito escolar favorece la práctica a nivel extraescolar. En beneficio de la salud, esto ayuda a cumplir con las recomendaciones internacionales sobre actividad física. El ámbito escolar es un contexto idóneo para favorecer y consolidar hábitos saludables. En este estudio participaron 214 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de entre 12 y 17 años de edad (el 53,3% eran chicas; n=114). Como instrumento de medida se empleó el cuestionario “Inventario de Actividad Física Habitual en Adolescentes”, en concreto la dimensión sobre actividad física en el centro escolar. Los resultados fundamentales fueron: los escolares que siempre hacen deporte en el recreo son mayoritariamente los chicos y los estudiantes más jóvenes; actividades como dar paseos, son equiparables en ambos sexos, aunque más frecuentes a mayor edad y se involucran más significativamente en las clases de Educación Física los chicos, manteniéndose este compromiso a mayor edad.*

Palabras clave: actividad física; escuela; adolescencia; hábitos saludables.

ABSTRACT: *The promotion of physical activity in the school environment favors the practice outside school. For the benefit of health, this helps to comply with international recommendations on physical activity. The school environment is an ideal context to promote and consolidate healthy habits. 214 Compulsory Secondary Education students between 12 and 17 years of age participated in this study (53.3%*