

Vinculación de la educación física en primaria y la práctica de actividad física extraescolar: ¿mejora el rendimiento académico con la práctica de actividad física extraescolar?

Cristina Jiménez Santos

Grado en educación Primaria. Escuela Universitaria de Osuna. Universidad de Sevilla

Manuel Chavarrías Olmedo

Dr. en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Extremadura.

Departamento de Educación Física y Deporte.

Profesor titular de la Escuela Universitaria de Osuna. Universidad de Sevilla.

RESUMEN:

El rendimiento académico es un concepto clave y de gran interés en nuestra sociedad actual, así como lo es la actividad física. Cada vez son más los estudiantes que dedican parte de su tiempo libre a la práctica de esta, por lo que conlleva a investigar si los que la practican obtendrán mejores resultados académicos. Por ello, el principal objetivo será analizar las diferencias entre estas dos variables: estudiantes que practican actividad física extraescolar y estudiantes que no practican.

Se ha contado con un total de 425 estudiantes con edades comprendidas entre seis y doce años, ambas incluidas. Se ha utilizado como instrumento para la recogida de datos un cuestionario de elaboración propia, obteniendo como resultado que un 61,9% de los alumnos realiza actividad física extraescolar, frente al 38,1% que no realiza. Además, se ha encontrado diferencia significativa en la mejora del rendimiento académico en aquellos estudiantes que practican determinadas actividades extraescolares, con respecto a los que no practican. En conclusión, la práctica de actividad física extraescolar mejora el rendimiento académico, así como la motivación y la autoestima de los escolares.

INTRODUCCIÓN

La inactividad física es una conducta que cada vez se propaga más desde la población joven, son muchos los niños y niñas que hoy día prefieren estar en casa sentados con el móvil que ir al parque con la bicicleta; vivimos en una

sociedad digitalizada, donde las nuevas tecnologías tienen prioridad. Estos aspectos, además de afectar en el rendimiento académico como bien ha sido estudiado y lo será más adelante en el desarrollo de este artículo, afecta y trae consecuencias a niveles de salud (Blair, 2009). Sin embargo, aun siendo una amenaza la inactividad física, se ha ido observando en los últimos años hasta hoy día que, la participación en actividades fuera del centro escolar es mayor por, principalmente, dos causas: mantener a los niños ocupados fuera del horario lectivo y tener mayor formación personal y social (Mahoney & Vest, 2012). Por otro lado, Fraile & de Diego (2006) determinan que existe una causa importante y distinta a las anteriores en relación a la práctica de actividad extraescolar (AE) centrada en el deporte: mejora de la salud. Es decir, promover la disminución del riesgo de aumento de la obesidad.

En cuanto a la práctica de AE en relación al rendimiento académico (RA), según Cladellas et al. (2013), dedicar un mínimo de 10 horas semanales de actividad extraescolar puede afectar al rendimiento académico de forma negativa, mientras que para Castelli et al. (2007), la práctica deportiva moderada conduce a una mejora del rendimiento académico en áreas importantes como la de matemáticas, lengua e inglés. En lo que se refiere al área de Educación Física, cada vez nos preguntamos más sobre el valor de esta materia en el centro escolar: “¿Son necesarias más horas en el área de Educación Física?, ¿qué nos aporta la Educación Física a nivel personal, social y académico?, ¿qué relación puede tener con la práctica de actividad física extraescolar?”. Estas preguntas pueden ser frecuentes tanto en los alumnos como en los padres y madres, pero el docente no siempre tiene una respuesta para dar, así como no siempre, la respuesta dada es la adecuada, o incluso pueden no dar importancia a estas preguntas por falta de tiempo (Hoyo & Sañudo, 2007).

Desde la escuela se deben trabajar hábitos saludables como hacer ejercicio físico, pero el docente desde el área de Educación Física no puede conseguirlo debido a las pocas horas lectivas dedicadas a esta materia. Por ello, aunque se promueva poco desde el centro escolar, fuera debe haber monitores preparados para llevar a cabo actividades físicas extraescolares, mostrando un gran interés sobre estas y transmitiendo a los escolares un alto grado de motivación, conocimientos y valores generales, pues, el monitor no deja de ser un profesor (Manrique et al., 2011).

Determinados autores como Bailey (2006) han concluido después de sus investigaciones que se produce un aumento en niveles relacionados con la autoestima, así como en aspectos sociales, académicos y cognitivos. Otros autores

como Chomitz et al. (2009), han establecido que la práctica de actividad física reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando los procesos de aprendizaje y el rendimiento académico. Por lo tanto, investigar sobre la gran pregunta: “¿mejora el rendimiento académico con la práctica de actividad física extraescolar?, es por mi parte de gran interés para los futuros docentes de Educación Primaria y especialmente, para aquellos con mención de Educación Física. Para dar respuesta a dicha pregunta es necesario investigar en la literatura científica existente y posteriormente, recopilar datos de una muestra lo más amplia posible para la contrastar los resultados.

Las hipótesis actuales respecto a la práctica de actividad física extraescolar en cuanto al rendimiento académico son, a día de hoy, que cuanto mayor actividad física fuera del centro escolar se practique, mayor rendimiento académico tendrán los alumnos y alumnas. En este artículo trataremos de comprobar si esta hipótesis que se encuentra en el aire es correcta o no.

MARCO TEÓRICO

ACTIVIDAD FÍSICA.

La actividad física tiene multitud de conceptos, por ello definimos algunos según los diferentes autores:

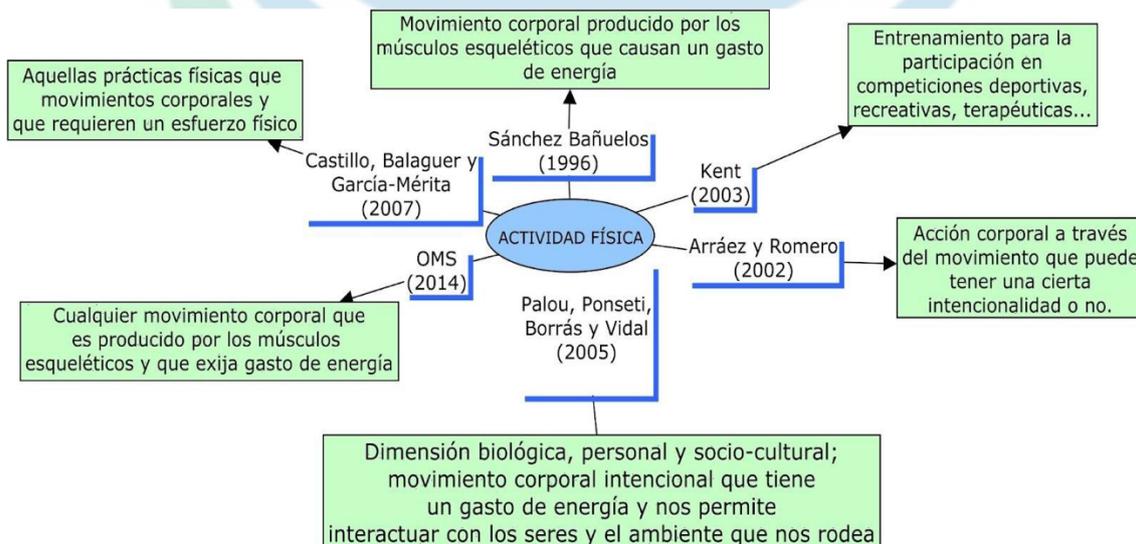


Figura 1. Conceptos de actividad física.

“Nota. Fuente: elaboración propia”

En el concepto de actividad física (AF) incluimos todo tipo de movimientos o acciones corporales, como bien definen los diferentes autores, entendiéndose así, como una práctica global y compleja. La AF ha sido más demandada en los

últimos años debido a que su práctica estimula el desarrollo social, físico y cognitivo de las personas y, además, previene la obesidad en los más jóvenes, ayudando a llevar una vida más saludable (Duda & Ntoumanis, 2003). La práctica de esta, supone un papel fundamental en el desarrollo físico (Corbin & Pangrazi, 2003) y en el cognitivo (Weinberg & Gould, 1996) de los más pequeños. Según Malina y Bouchard (1991), la práctica de toda actividad física realizada trae los siguientes beneficios:

- Disminuir el riesgo de lesiones a lo largo del crecimiento.
- Disminuir el riesgo de obesidad.
- Contribuir al desarrollo del aparato locomotor e incrementar la eficiencia del aparato cardiovascular (Gordon-Larsen et al., 2000).
- Incrementar la autoestima.

Por otro lado, según los estudios realizados por Sallis y Owen (1999), la práctica de actividad física tiene otro tipo de beneficios, además de los anteriores:

- Mejorar la calidad de vida y aumento de la longevidad.
- Disminuir las enfermedades del corazón.
- Disminuir distintos tipos de cáncer.
- Disminuir la grasa corporal.
- Disminuir la presión sanguínea.

A nivel personal, Ramírez et al. (2004), señalan que los jóvenes que practican actividad física mejoran su actitud y entusiasmo en el día a día. Además, se considera que aquellos que practican actividad física consumen menos sustancias nocivas como alcohol, tabaco, o droga (Pastor et al., 2006). La AF realizada de forma regular y adaptada al individuo, atendiendo a sus necesidades, promueve efectos positivos en el ámbito social y, especialmente, en el ámbito personal y en la salud del individuo, reduciendo el riesgo de muerte (Blair et al., 1995). Existen diferentes formas de medir la actividad física de forma individual (Martínez-Gómez et al., 2009). Para ello, se utilizan técnicas con las que se consigue una medida cuantitativa de la AF. Estas técnicas se clasifican en métodos objetivos (monitores de frecuencia cardíaca) y métodos subjetivos (cuestionarios).

La actividad física, a su vez, se encuentra relacionada con dos términos importantes como son el ejercicio físico y el deporte. Hoy en día, estos tres términos son bastantes comunes y forman parte de nuestro día a día (Arribas et al., 2008). La OMS (2014) determina que la actividad física, aunque esté relacionada con el ejercicio físico, no son conceptos similares, ya que este último está

planificado, estructurado, suele ser repetido y realizado con un objetivo o una meta de logro. Además, con el ejercicio físico se plantea mejorar o mantener las capacidades físicas básicas o, al menos, una de ellas: velocidad, fuerza, resistencia y amplitud de movimiento (Caspersen et al., 1985). El deporte también es considerado una actividad que está planificada, estructurada y que conlleva a la competición, es un conjunto de situaciones motrices (Parlebas, 2001). Otro de los conceptos más relevantes relacionado con este artículo es el de Educación Física, considerada un elemento importante en el desarrollo del individuo dentro del centro escolar y que contribuye a tener una educación equilibrada (Vizueté, 2005).

ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR.

La actividad extraescolar se encuentra vinculada a los centros educativos y con ella se pretende dar seguimiento a lo realizado dentro del centro escolar. Según Fraile et al. (2004) la actividad extraescolar se encuentra vinculada a la práctica de deporte y por lo tanto, al seguimiento del área de educación física como complemento extra y que, por su parte, es practicado en horario no lectivo. Afirma que la AE potencia la formación integral del alumnado y los ayuda a relacionarse, pues, es más probable que las relaciones sociales aumenten. Normalmente, las actividades extraescolares son o han sido asociadas a los mejores niveles educativos, llevando a mayores aspiraciones en la vida del individuo (Mahoney et al., 2003), mayor pensamiento crítico, comprensión, madurez personal y social (Bauer & Liang, 2003), y grandes beneficios vinculando a las actividades escolares con las extraescolares, es decir, actividades dentro y fuera del ámbito académico (Noam et al., 2003). La práctica de actividad extraescolar produce diferentes beneficios en cuanto a la realización personal de los alumnos (Bailey, 2006):

- Aumento del nivel de autoestima.
- Mayor confianza.
- Mayor relación social.
- Mejoras en los procesos de aprendizaje.
- Reducción de depresión, estrés y ansiedad.

RENDIMIENTO ACADÉMICO.

El concepto que hace referencia a rendimiento académico es bastante amplio, por lo que diferentes autores dan definiciones distintas, aunque a su vez, son definiciones similares. Es definido como el resultado final del esfuerzo de un alumno sobre las actividades realizadas y llevadas a cabo dentro de un tiempo

en el centro escolar, manifestándose en forma de calificaciones finales (Tilano et al., 2009), así como el resultado del complejo mundo en el que viven los estudiantes, donde influyen aspectos individuales, socio-familiares y la realidad escolar (Morales, 1999). Se entiende, también, como un concepto matemático que expresa los resultados del aprendizaje del alumnado a través de una calificación cuantitativa llevada a cabo por el docente (Corea, 2001). Otra forma de describirlo es como la productividad del sujeto, el producto final del esfuerzo realizado en sus actividades y la correcta ejecución de los objetivos asignados (Forteza, 1975). Para Vallejo (2006), el rendimiento académico está relacionado de forma indirecta con el término “mindfulness”, entendido como la atención necesaria, conciencia tranquila y presencia activa de aquellos individuos estudiantes. Se ha considerado que los estudiantes con un rendimiento académico mayor son aquellos que presentan una mayor atención, siendo los que consiguen unas calificaciones más bajas los que son más inquietos (Boujon & Quaireau, 1999).

Son muchas las causas implicadas en el fracaso y el éxito escolar, destacando el importante papel de las familias y su adaptabilidad con el centro escolar (González et al., 2003), los cambios sociales dados fuera y dentro del centro, así como la comunicación entre el equipo docente y las familias (Sánchez, 1997; Pereira, 2003), y la política educativa, o lo que es lo mismo, lo relacionado con el sistema y las reformas realizadas (Marchesi, 1995; Martínez & Miquel, 1998). Del mismo modo, influyen aspectos psicológicos (Descals & Rivas, 2002), la motivación en el alumnado dada por el profesorado (Navas et al., 2003; Broc, 2003) y la autoestima de los individuos (Broc, 2000). Almaguer (1998) atribuye el fracaso o el éxito escolar a factores internos provocando, de esta manera en el éxito, que los estudiantes se sientan orgullosos cuando consiguen llegar a las metas propuestas. Dentro del rendimiento académico influyen otros factores relacionados con los tipos de maltrato existentes. Estos son, principalmente, el maltrato físico y el maltrato emocional, que pueden darse tanto dentro del centro escolar, como en el entorno que rodea al individuo que lo sufre (Strauss, 2002). Los tipos de maltrato influyen en los alumnos de una forma muy negativa, pues dentro del propio centro sienten la exclusión por parte del docente y de igual forma, por parte de sus compañeros, lo que les provoca llegar a sentir agobio y sensación de acoso. Este suceso se denomina “bullying” (Fontana, 1992). El bullying es definido por Olweus (1999) como una conducta agresiva dirigida por uno o más componentes de un mismo grupo hacia un individuo, dada de forma constante y producida de forma seguida. Los escolares se sienten solos y acosados dentro del centro educativo cuando sufren una situación como esta, pero aún más cuando salen del centro temiendo encontrarse con sus acosadores.

Debido a esta situación hay alumnos que no participan en actividades, ni dentro ni fuera del centro, quedándose en sus casas por el temor a salir, por lo que dejan de ejercer sus actividades extraescolares, en el caso de que anteriormente estas hayan sido practicadas (Trianes, 2000).

Aquellos alumnos que vienen de hogares con ingresos económicos bajos son los que, normalmente, tienen las notas académicas más bajas. Además, suelen carecer de materiales o tiempo por el trabajo de sus familiares que suelen ser menos flexibles. Aquellos alumnos con un nivel económico alto tienen mejor rendimiento debido a la implicación de sus padres con la escuela (Fontana, 1992). El rendimiento académico bajo debido a estos factores, que son más bien personales de cada estudiante, tiene riesgos como el abandono escolar, afectando de forma negativa en la salud mental del individuo (Katz & McClellan, 1991). Además, el rendimiento académico se ve afectado en muchas ocasiones dentro del aula, ya que las clases donde los alumnos sienten el apoyo del docente, se sienten integrados con los compañeros, existe orden, organización dentro del aula e innovación por parte del docente, hace que los estudiantes presenten una mayor implicación por las distintas asignaturas (Knight, 1991). Esto ocurre, especialmente, en las horas de educación física, donde el alumno puede relacionarse con mayor facilidad. Para que el rendimiento sea óptimo, el docente debe permitir que cada uno de sus estudiantes participen en las clases de forma activa (Hyman, 1985). Según Revé y Bolt (1999) existen diferentes estilos de enseñanzas y algunos de ellos son los que permiten que exista un mejor rendimiento académico. Mosston y Asworth (1993) explican estos estilos entendiéndose, en la mayoría de los casos, como favorecedores del rendimiento académico:

- Estilos que se basan en la reproducción, como el mando directo donde el docente lleva el control y establece la organización y planteamiento de la clase; enseñanza basada en la tarea, como estilo basado en la participación activa del alumnado; estilo recíproco, en el que los roles van cambiando constantemente entre los estudiantes y el docente; estilo de autoevaluación, donde el docente propone actividades y el alumnado debe resolverlas recibiendo un feedback por parte del docente; y estilo de inclusión, donde el docente integra a todo el alumnado mediante diferentes actividades realizadas para lo mismo.
- Estilos basados en el descubrimiento, como la resolución de problemas o el descubrimiento guiado, donde se plantea un problema que el estudiante debe ser capaz de resolver sin ser guiado por el docente.

Por otro lado y tal como nos indica Delgado (1994), los estilos que el docente puede seguir dentro del aula son los siguientes:

- Tradicionales, donde el docente especifica y guía al alumnado en todo momento sobre lo que tiene que ir realizando.
- Individualizadores, trabajando en grupo según las características conjuntas de cada individuo.
- Participativos, en el que siempre se dará un feedback por parte del docente y favorecerá a la toma de decisión en el alumnado.
- Cognitivos, donde el alumnado se encargará de encontrar la mejor forma de conseguir alcanzar el objetivo propuesto de la actividad. Este es un ejemplo de descubrimiento guiado.
- Libre exploración, donde cada alumno realizará la actividad de una forma libre, desarrollando de esta forma en cada estudiante un pensamiento creativo, estos surgen como resolución de problemas (Hidalgo & Torres, 1994).

ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR.

Existen factores que abarcan distintas características de los alumnos e influyen de forma indirecta o directa, tanto en el rendimiento académico, como en la actividad física extraescolar (González-Pienda, 2003). Estos se clasifican en variables personales, donde destacan factores cognitivos como la inteligencia o los estilos de aprendizaje; y contextuales, siendo los destacables los factores de tipo motivacional, donde los alumnos incluyen los objetivos propuestos y los logros o metas alcanzadas. Dentro de las contextuales podemos destacar, a su vez, los factores socioambientales (el entorno del individuo está influyendo constantemente) e institucionales (influyen, además, el organismo del centro escolar, desde el equipo directivo hasta el equipo docente). Autores como Coe et al., (2004) afirman que aquel individuo que haga actividad física tanto dentro como fuera del centro escolar puede mejorar hasta un 25% su nivel académico, es decir, mejorar su rendimiento académico. Carmona et al. (2011) resaltan que la influencia de la actividad física extraescolar en el rendimiento académico es más significativa en hombres que en mujeres, destacando el área de Matemáticas, ya que esta necesita de un nivel mayor de concentración. Dicha relación conlleva a una mejora de los resultados, principalmente, en las áreas de matemáticas, inglés y ciencias (Castelli et al., 2007).

Rendimiento académico y tipos de estudiantes.

Covington (1984) explica que existen tres tipos de estudiantes:

- Aquellos estudiantes con éxito escolar, considerados capaces de conseguir sus logros y que tienen mayor autoestima.
- Estudiantes que aceptan el fracaso, se sienten inseguros y no hacen nada por intentar aprender y esforzarse.
- Estudiantes que intentan esforzarse lo máximo posible, aunque les cueste. Son positivos e intenta dejar el fracaso a un lado.

Algunos de los estudiantes recurren para evitar el fracaso a distintas estrategias, como el copiar en los controles, pero todos deben dejar el temor al fracaso y no rendirse cuando fallan. Es importante que tengan motivación y actitud activa tanto dentro, como fuera del horario lectivo (Alcalay & Antonijevic, 1987). De este modo, Woolfolk (1995) establece cuatro planteamientos para que se cumpla la motivación en los escolares:

- Se pueden motivar a través del ofrecimiento de una recompensa que sea atractiva para ellos.
- Explorar el potencial de cada individuo, dejándoles libre elección para decidir qué hacer. De este modo el docente va a conseguir saber lo que más le motiva a cada uno de sus estudiantes y podrá llevar a cabo el primer planteamiento.
- Innovar en el contenido de los temas y fomentar los recursos del centro escolar.
- Sentir el apoyo del docente, así como favorecer el buen clima dentro del aula con los compañeros.

Mientras que Woolfolk (1995) establece estos planteamientos, Bandura (1993) considera que la motivación tiene, principalmente, dos variantes fundamentales:

- La expectativa que tiene el individuo, en este caso el alumno, de conseguir o alcanzar un objetivo propuesto, siendo esta en la mayoría de los casos superar un curso o tener un rendimiento académico alto.
- Los valores planteados hasta llegar a la meta propuesta, es decir, el esfuerzo realizado por el camino antes de llegar al logro final.

Rendimiento académico e inteligencia emocional.

La inteligencia emocional está relacionada con el rendimiento académico por la forma del estudiante para interactuar con los compañeros. Goleman

(1996) destaca que el rendimiento del estudiante depende, fundamentalmente, de los conocimientos y, por otro lado, de que el docente tenga presente en todo momento la competencia de aprender a aprender. Destaca los siguientes objetivos a tener en cuenta para que el alumnado obtenga un mejor rendimiento académico:

- Confianza en sí mismo para obtener el éxito.
- Curiosidad por estar constantemente descubriendo, innovar y no quedarse atrás.
- Intención para proponer y lograr las metas.
- Autocontrol en sus acciones y toma de decisiones.
- Saber relacionarse con los compañeros, ser capaces de comprender.
- Saber comunicarse, con los iguales y con los mayores.
- Cooperar en grupo y respetar las normas.

OBJETIVOS

Los objetivos de esta investigación han sido los siguientes:

- Valorar la influencia de la actividad física extraescolar sobre el rendimiento académico.
- Analizar si existe diferencia significativa entre los alumnos/as que practican actividad física extraescolar y los que no.

MÉTODO.

En esta investigación se ha utilizado un método cuantitativo – descriptivo. La población objeto de estudio ha estado formada por alumnos/as de todos los cursos de Educación Primaria, desde primero a sexto, pertenecientes a diferentes localidades de Sevilla (El Viso del Alcor, Mairena del Alcor y Morón de la Frontera).

Siguiendo los criterios propuestos se han seleccionado un total de 425 alumnos de los diferentes centros, de los cuales 212 han sido chicos (49,9%) y 213 han sido chicas (50,1%). Posteriormente, un total de 55 alumnos han quedado excluidos por no cumplir con los siguientes criterios:

- **Criterios de exclusión:** edad menor a seis años o mayor a doce años; que no estén presente los días de la recogida de los datos, ya que no se podrá preguntar información personal a otros compañeros de clase, o al propio tutor/a de dicho alumno; alumnos que practican alguna actividad extraescolar no deportiva, como puede ser pintura, teatro, música, clases

particulares; aquellos que no lleven realizando la actividad extraescolar desde el inicio del curso.

- **Criterios de inclusión:** edades comprendidas entre los seis y los doce años, ambas incluidas; alumnos del centro, independientemente de sus necesidades educativas y/o especiales; que realicen actividad extraescolar deportiva, o que no realicen ninguna actividad extraescolar.

La recogida de los datos se ha llevado a cabo, tanto a través de un formulario google, el cual el propio director del centro enviaba a los tutores legales de los alumnos, siendo los padres en la mayoría de los casos quienes contestaban las diferentes preguntas de forma online, así como en papel, pasando por las diferentes aulas de los centros escolares. En primer lugar se pasó a los alumnos de quinto y sexto, quienes de manera individual eran los que rellenaban dicho cuestionario explicado anteriormente; en segundo lugar, se pasó a los alumnos de tercero y cuarto, a los que la investigadora principal les pasaba el cuestionario de forma individual, y por último, los alumnos de primero y segundo, siendo estos los más pequeños y por tanto, haciendo el cuestionario de forma grupal (se iba diciendo el número de lista y cada alumno respondía según el número de lista correspondiente, realizando el cuestionario columna a columna). Se ha informado en todo momento del carácter anónimo de la encuesta realizada, así como el objetivo para el que era realizada. Los ítems incluidos en la encuesta se pueden ver en el anexo 1.

Para el análisis de los datos recogidos se ha utilizado el programa estadístico software SPSS 20.0 y la aplicación Microsoft Excel para el cálculo de las medias de notas obtenidas por cada estudiante en las distintas asignaturas y la realización de tablas con los resultados. Se ha hecho uso de diferentes tablas de contingencia para llevar a cabo el estudio relacional. Se ha utilizado la prueba T de Student para las muestras independientes, en las que se ha comparado medias para dos variantes distintas. Para cada variable se han utilizado los siguientes valores estadísticos: tamaño de la muestra, media, desviación típica y error típico de la media. A continuación, para verificar si existen diferencias significativas entre grupos se ha realizado la prueba de Levene, donde el valor P es de $> 0,05$ para diferencias significativas.

RESULTADOS

De los 425 alumnos/as que participaron en la recogida de los datos del cuestionario, 55 fueron excluidos por no cumplir con los criterios. De la muestra final de 370 alumnos, 263 practicaban alguna actividad extraescolar

considerada activa (146 chicos y 117 chicas, 55,5% y 44,5%, respectivamente), y por otro lado, 107 no practicaban ninguna actividad extraescolar.

El 61,9% de la muestra realiza alguna actividad extraescolar, frente al 25,2% que no realiza ninguna y al 12,9% que quedaron excluidos (tabla 1).

Tabla 1. Muestra obtenida

Muestra	Nº	% del total
Realiza actividad extraescolar	263	61,9
No realiza ninguna actividad	107	25,2
Excluidos	55	12,9

Nota: Fuente: elaboración propia

Se muestra en la tabla 2 el porcentaje del total de alumnos/as que están federados y aquellos que no. De los 263 del total de alumnos y alumnas que practican alguna actividad física extraescolar, el 51,3% de los participantes de ambos sexos no están federados en ningún deporte, frente al 48,7% que sí están federados. Las actividades deportivas con mayor número de federados son el fútbol, principalmente; y el baile, existiendo un gran número de niñas federadas.

Tabla 2. Muestra de los que están federados y los que no

Muestra	Nº	% del total
Federados	128	48,7
No federados	135	51,3
Total	263	100,0

Nota: Fuente: elaboración propia.

Del total de los participantes solo han repetido curso un 2,8% de los alumnos que han realizado el cuestionario, frente al 97,2% que no ha repetido nunca curso.

Tabla 3. Muestra de los que han repetido curso y los que no

Muestra	Nº	% del total
Han repetido curso	12	48,7
No han repetido curso	413	51,3
Total	425	100,0

Nota: Fuente: elaboración propia

Las actividades extraescolares practicadas por nuestra muestra son doce, siendo de las más practicadas dos de ellas: fútbol y baile. Se muestra en la tabla 4 la media académica de cada una de las edades en las distintas actividades.

Los alumnos que practican fútbol en un porcentaje mayor son aquellos de once años, con un número total de 35 alumnos y coincidiendo con la nota media más alta, siendo esta de 9,14; los alumnos de once años son los que más practican otras actividades como el baile, con un total de 18 alumnos de once años y no coincidiendo la nota media académica con la más alta, pues, la más alta es de 8,3 y pertenece a los alumnos de ocho años. En tenis, 7 alumnos de once años son los que más practican este deporte, al igual que baile no coincidiendo con la nota más alta, siendo esta de 8,4 y perteneciendo a los alumnos de nueve años. Natación también es practicada por un número mayor de alumnos de once años, siendo 10 alumnos los que la practican y con una nota media de 8,3, siendo la más alta en los alumnos de doce años. Gimnasia rítmica, que también es practicada en mayor parte por los alumnos de once años, teniendo una nota media de 9,3. El baloncesto es practicado en mayor parte por los alumnos de diez y once años, 4 alumnos de cada edad son los que la practican, no coincidiendo la nota media más alta con estas edades, pues, esta es de 8,9 y pertenece a los alumnos de doce años. La hípica la practican 3 alumnos de nueve años y 3 alumnos de once años en mayor cantidad siendo, en estas edades, las notas más altas de 8,8 y 8,3. El atletismo lo practican un máximo de dos alumnos, siendo estos de siete y diez años, con nota media de 8,9 y 8,1, respectivamente. Por otro lado, tenemos otros deportes que son practicados por un número menor de alumnos: el voley lo practican un máximo de tres alumnos de doce años, siendo la nota media más alta en los de diez años, que llegan a obtener un 9,5; el patinaje es practicado por un máximo de tres alumnos de doce años con una nota media de 6,8; el taekwondo, siendo el máximo cuatro alumnos de once años con una nota media de 7,9; y, por último, el pádel, practicado tan solo por tres alumnos de once años, los cuales obtienen como nota media académica un notable de 7,3.

Así mismo, obtenemos los resultados de aquellos que no realizan actividad extraescolar, y estos son en mayor cantidad los alumnos de diez años. Son un total de 27 alumnos de diez años los que no realizan actividad extraescolar, obteniendo una nota media académica de 7,3. Se muestra la nota media académica del conjunto de todas las edades en las distintas actividades extraescolares.

Se puede observar que la actividad extraescolar con un rendimiento académico más alto es fútbol y gimnasia rítmica, mientras que, la actividad con un menor rendimiento es patinaje, superando en una calificación menor a las calificaciones de aquellos que no realizan ninguna actividad extraescolar.

Se muestra el porcentaje de cada una de las actividades extraescolares, siendo la más practicada el fútbol y la menos practicada el pádel.

Tabla 4. Alumnos y nota media de las distintas edades y actividades practicadas

Actividad extraescolar	Edad	Nº alumnos	Nota media (edad)	Nota media (actividad)	% de alumnos sobre el total
Fútbol	6	6	7,9	8,3	45,6
	7	15	8,0		
	8	10	8,4		
	9	14	8,2		
	10	25	8,5		
	11	35	9,1		
Baile	12	15	7,8	7,8	18,2
	6	6	8,0		
	7	12	8,1		
	8	3	8,7		
	9	3	8,4		
	10	2	7,0		
Tenis	11	18	7,7	7,8	8,7
	12	4	6,9		
	7	3	7,5		
	8	2	7,7		
	9	4	8,4		
	10	6	7,7		
Natación	11	7	8,1	7,4	8,3
	12	1	7,6		
	7	2	7,5		
	8	1	5,6		
Gimnasia rítmica	9	5	8,3	8,3	6,1
	11	10	7,7		
	12	7,8	8,3		
	6	1	9,0		
Baloncesto	7	2	7,8	7,6	5,3
	9	3	8,2		
	10	2	7,0		
	11	5	9,3		
Hípica	12	3	8,5	7,9	4,9
	8	2	6,9		
	9	2	6,0		
	10	4	8,4		
Atletismo	11	4	7,7	7,7	2,6
	12	4	7,7		
	7	2	8,2		
	8	2	7,5		
Voley	9	3	8,8	8,1	2,3
	10	2	7,5		
Patinaje	11	3	8,3	6,7	1,9
	12	1	7,0		
Taewondo	7	2	8,9	7,6	1,9
	9	1	7,0		
Pádel	10	2	7,3	7,3	1,1
	11	1	7,0		
No practican actividad extraescolar	12	1	8,1	6,7	25,2
	6	8	6,5		
	7	9	6,6		
	8	15	7,0		
	9	13	6,7		
	10	27	7,3		
	11	23	7,0		
	12	12	5,8		

Nota: Fuente: elaboración propia

Después de obtener los resultados y comparar la media de calificaciones obtenidas por los practicantes de cada AE, con respecto a aquellos que no practican ninguna, podemos afirmar que los que muestran una mayor diferencia significativa ($P < 0.05$) son los que practican fútbol y gimnasia rítmica, aunque también muestran diferencia significativa los que practican otros deportes como baile, tenis, hípica, atletismo y voley.

No existe diferencia significativa, pero si existe tendencia en dos deportes practicados, siendo estos baloncesto y taekwondo ($P = 0.05$). Tampoco hay diferencias significativas en los deportes de natación, patinaje y pádel, aunque tanto estos como los dos anteriores, están cercanos a $P < 0.05$ y el motivo por el que no hayan mostrados diferencia significativa puede ser debido a un pequeño tamaño de muestra.

Tabla 5. Diferencias significativas con respecto al grupo que no practica actividad extraescolar

Actividad extraescolar	P
Fútbol	0,036 *
Baile	0,046 *
Tenis	0,046 *
Natación	0,054
Gimnasia rítmica	0,036 *
Baloncesto	0,05
Hípica	0,044 *
Atletismo	0,049 *
Voley	0,04 *
Patinaje	0,07
Taewondo	0,05
Pádel	0,057

*: Diferencia significativa con respecto al grupo que no practica actividad extraescolar

Nota: Fuente: elaboración propia

DISCUSIÓN

A través de la investigación realizada y los resultados obtenidos, estoy de acuerdo con varios autores, los cuales plantean que dicha pregunta obtiene resultados positivos, es decir, con la práctica de actividad extraescolar el rendimiento académico se mejora.

Tal y como indican Duncan (2000) y Gillman (2001), los estudiantes de primaria que participan en actividades extraescolares y, siendo en este caso relacionadas con actividad física, son los que obtienen los mayores logros académicos en la escuela y, a su vez, los que más se comprometen con esta, pues suelen ser más responsables o tener un alto nivel de madurez frente a los que no practican. Varela (2006), determina que aquellos escolares que no practican

actividad física en horario no lectivo suelen tener un baremo más bajo de notas, llegando a tener un rendimiento académico de insuficiente en algunas áreas importantes como lengua, matemáticas o inglés.

Estando de acuerdo con Moriana et al., (2006) y teniendo en cuenta los resultados obtenidos en esta investigación, los alumnos que obtienen mejores resultados académicos son aquellos que practican actividades extraescolares deportivas, combinando de esta forma el horario lectivo académico con el no lectivo, siendo este utilizado para la práctica de deporte extraescolar. De esta misma forma, se ha podido comprobar que muchos de los alumnos que en horario no lectivo realizan otras actividades, principalmente las clases particulares, no obtienen unos resultados mejores a los que realizan deporte, ya que no dedican tiempo a otras actividades y no pueden desconectar de lo académico.

Así mismo, en el cuestionario rellenado por cada uno de los alumnos y alumnas de los centros escolares se ha podido analizar, tanto el tiempo semanal dedicado al estudio, como las horas semanales dedicadas al deporte. En este caso, si comparamos de uno en uno y teniendo en cuenta estos factores, aquel alumno o alumna que dedica un mayor tiempo de estudio sin realizar actividad física extraescolar puede obtener mejores resultados académicos, ya que el alumno que realiza actividad física extraescolar puede estar consumiendo tiempo de estudio en esas horas.

Por otro lado, se considera que una práctica de actividad física extraescolar excesiva puede no obtener resultados académicos exitosos, ya que puede verse afectado en diferentes factores como la falta de sueño, llegando de este modo al cansancio y a la pérdida de atención en las clases, dejando a un lado la concentración y provocando estrés en el alumno (Cladellas et al., 2011).

Se puede observar, centrándonos en los resultados obtenidos, que el 61,9% de la muestra practican actividades físicas extraescolares, por lo que es mayor el número de alumnos que practican algún tipo de actividad deportiva que aquellos que no practican nada, o practican otras actividades extraescolares, siendo estas de carácter no deportivo.

A su vez, se observa que el número de no federados es mayor que el de federados, aunque no con gran diferencia, tratándose de un 51,3% los que no están federados frente al 48,7% que si están federados. La mayoría de federados rondan por las edades más altas entre diez a doce años, pues, son aquellos que entienden mejor el carácter competitivo de los deportes.

La relación entre algunos deportes no ha dado unos resultados positivos, ya que observamos que en algunos de ellos no existe mejora en el rendimiento académico. Aunque como hemos mencionado anteriormente, todos muestran una significatividad cercana al 0,05, pudiendo deberse a la muestra tan pequeña de tres a cinco participantes en un deporte, frente a la muestra más amplia de aquellos de que no practican nada, siendo posible de este modo, que también existan diferencias significativas con respecto a aquellos que no practican AE deportivas.

CONCLUSIONES

La práctica de AE deportiva mejora, en la mayoría de los casos, el rendimiento académico de los escolares, siendo este superior a los alumnos que no dedican tiempo a la práctica de actividades deportivas.

Del mismo modo, es necesario destacar que influye el número de horas semanales dedicadas al estudio, por lo que podría suponerse que aquellos que no realizan actividad dedican su tiempo al estudio de las materias de las diferentes áreas, sobre todo y tal como los alumnos indican, en caso de haber un examen en una semana o día determinado. Sin embargo, se ha comprobado que, si comparamos a dos alumnos, uno que practica AE deportiva y otro que no, y dedicando el mismo tiempo de estudio, el primero obtiene unos resultados más positivos.

Concluimos, tal y como se muestran los resultados de esta investigación, que la práctica de este tipo de actividades ayuda a mejorar la motivación y autoestima de todos los escolares.

BIBLIOGRAFÍA

Alcalay, L. & Antonijevic, N. (1987). Variables afectivas. *Revista de Educación (México)*, 144, 29-32.

Almaguer, T. (1998). El desarrollo del alumno: características y estilos de aprendizaje. Trillas.

Arráez, J. M., & Romero, C. (2002). *Didáctica de la Educación Física. Fundamentos didácticos de las áreas curriculares*. Madrid: Síntesis.

Arribas, S., Gil de Montes, L., Arruza, J. A., Aldaz, J. e Irazusta, S. (2008). Actividad físico-deportiva que realizan los jóvenes de Gipuzkoa. En S. Arribas y J. Aldaz (Eds.), *Hábitos, estilos de vida y salud relacionados con la actividad física y el deporte* (pp. 79-98). Argitaipen.

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76, 397-401.

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117-148.

Bauer, K. W. & Liang, Q. (2003). The effect of personality and precollege characteristics on first-year activities and academic performance. *Journal of College Student Development*, 44, 277-290.

Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 1-2.

Blair, S. N., H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons; L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy and unhealthy men. *Journal of the American Medical Association*, 273(14), 1093-1098.

Broc, M.A. (2000). Autoconcepto, autoestima y rendimiento académico en alumnos de 4º de E.S.O. Implicaciones psicopedagógicas en la orientación y tutoría. *Revista de Investigación Educativa*, 18, 119-146.

Broc, M.A. (2003). Motivación y rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato LOGSE. *Annales*, 16, 191-223.

Boujon, CH. y Quaireau, CH. (1999). *Atención, aprendizaje y rendimiento escolar*. Narcea.

Carmona, C., Sánchez, P. & Bakieva, M. (2011). Actividades Extraescolares y Rendimiento Académico: Diferencias en Autoconcepto y Género. *Revista de Investigación Educativa*, 29(2), 447-465.

Caspersen, C., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical exercise: Definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-130.

Castelli, D.M, Hilman, C.H., Buck, S.M. & Erwin, H.E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third and fifth grade students. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 29, 239-252.

Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.

Chomitz, V.R., Slining, M.M., McGowan, R.J., Mitchell, S.E., Dawson, G.F. & Hacker, K.A. (2009). Is There a Relationship Between Physical Fitness and Academic Achievement? Positive Results from Public School Children in the North United States. *Journal of School Health*, 79, 30-37.

Cladellas, R., Chamarro, A., Badía, M., Oberst, U. & Carbonell, X. (2011). Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. *Cultura y Educación*, 23(1), 119-128.

Cladellas, R., Clariana, M., Gotzens, C., Badía, M. & Dezcallar, T. (2013). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 53- 59.

Coe, D.P., Pivarnik, J.M., Womack, C.J., Reeves, M.J. & Malina, R. M. (2004). Role of physical education and activity on academic achievement in middle school children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.

Corbin, C. B., & Pangrazi, R. P. (2003). *Guidelines for appropriate physical activity for elementary school children: 2003 update*. NASPE Publications.

Corea Torrez, N. C. (2001). *Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico*. Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, Departamento de Pedagogía Aplicada. Recuperado el 24 de mayo de 2014 de: <http://www.tdx.cat/handle/10803/5002>.

Covington, M. (1984). The motive for self-worth. En R. Ames y C. Ames (Eds.). *Research on Motivation in Education. Student Motivation, I*.

De Hoyo, M & Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina*, 7, 87-98.

Delgado, M. A. (1994). *Los métodos didácticos en la Educación Física. Fundamentos de Educación Física para educación Primaria*.

Descals, A. & Rivas, F. (2002). Capacidades intelectuales y rendimiento escolar de estudiantes de secundaria: constatación de una limitada relación. *Revista Galego-Portuguesa de Psicología e Educación*, 8, 203-214.

Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical education. *International Journal of Educational Research*, 39, 415-436.

Duncan, S. (2000). *Family Matters: What is the Role of Extracurricular Activities?*

Fontana, D. (1992). *La disciplina en el aula*. Editorial Santillana.

Forteza, J. (1975). Modelo instrumental de las relaciones entre variables motivacionales y rendimiento. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 132, 75-91.

Fraile, A., Lombardozzi, A., Monjar, R., Romero, S., Gozález, J., Kirk, D., Van Den Bergh, K., Theeboom, M., Macazaga, A., Álamo, J.M., Braga, A. & De Knop, P. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*.

Fraile, A. & De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. *Revista Internacional de Sociología*, 64, 85-109.

Gillman, R. (2001). The Relationship Between Life Satisfaction, Social Interest, and Frequency of Extracurricular Activities Among Adolescent Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 749-767.

Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books Psychology.

González-Pienda, J. A. (2003). El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan. *Revista Galego - Portuguesa de Psicología y Educación*, 7(8).

González, J. A., Núñez, J. C., Álvarez, L., Rocés, C., González, S., González, P., et al. (2003). Adaptabilidad y cohesión familiar, implicación parental en conductas autorregulatorias, autoconcepto del estudiante y rendimiento académico. *Psicothema*, 15, 471-477.

Gordon-Larsen, P., McMurray, & Popkin (2000). Determinants of adolescent physical activity patterns. *Pediatrics*, 6.

Hidalgo, E. & Torres J. (1994). *Expresión corporal*. Aljibe.

Hyman, I. (1985). Corporal punishment is it a simple answer to your discipline problem? (Part I). *Education Oasis*, 1(2), 6-7.

Katz, L.G.; McClellan (1991). *The teacher's role in the social development of young children*.

Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte*. Paidotribo Editorial.

Knight, S. L. (1991). The effects of student's perceptions of the learning environment of their motivation in language arts. *Journal of Classroom Interaction*, 26(2), 199-230.

Mahoney, J. L., Cairos, B. D. & Farwer, T. W. (2003). Promoting interpersonal competence and educational success through extracurricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 95, 409-418.

Mahoney, J.L. & Vest, A.E. (2012). The Over-Scheduling Hypothesis Revisited: Intensity of Organized Activity Participation During Adolescence and Young Adult Outcomes. *Journal of Research on Adolescence*, 22, 409-418.

Malina, R. M., & Bouchard, C. (1991). Somatic growth. En R. M. Malina y C. Bouchard (Eds.), *Growth, maturation, and physical activity* (pp. 39-64). Human Kinetics.

Manrique, J.C., Gea, J.M. & Álvaro, M. (2013). *Perfil y expectativas del técnico de deporte escolar en el municipio de Segovia (ESPAÑA)*.

Marchesi, A. (1995). La reforma de la educación secundaria: la experiencia de España. *Revista Iberoamericana de Educación*, 9, 77-90.

Martínez-Gómez, D., Martínez de Haro, V., Pozo, T., Marcos, A., Calle, M., Veiga, O., & otros. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427-439.

Martínez, X. & Miquel, F. (1998). La nueva realidad en la España de 2000. *Cuadernos de Pedagogía*, 268, 43-48.

Morales Serrano, A. M. (coord). (1999). *Proyecto de investigación educativa: Entorno familiar y Rendimiento escolar*.

Moriana, J.A., Alós, F., Alcalá, R., Pino, M.J., Herruzo, J. & Ruiz, R. (2006). Extra-curricular activities and academic performance in secondary students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4, 35-46.

Mosston, M. & Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*.

Navas, L., Sampascual, G. & Santed, M.A. (2003). Predicción de las calificaciones de los estudiantes: la capacidad explicativa de la inteligencia general y de la motivación. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56, 225-237.

Noam, G. G., Biancarosa, G. & Dechausay, N. (2003). *Afterschool education: Approaches to an emerging field*.

Olweus, D. (1999). *The nature of school bullying: a cross national perspective*.

Palou, P., Ponseti, F. X., Borrás, P. A., & Vidal, R. (2005). Perfil de los hábitos deportivos de los preadolescentes de la Isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 225-236.

Parlebás, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxiología motriz*. (S. L. Paidotribo, Ed.).

Pastor, Y., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18(1), 18-24.

Pereira, S. (2003). Investigación sobre la relación de los niños y la televisión. *Revista de Educación*, 5, 91-101.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.

Revé, J. & Bolt, E. (1999). Autonomy - supportive teachers: how they teach and motivate students. *Journal of Educational Psychology*, 91(3), 537-548.

Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*. Sage Publications.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva.

Sánchez, F. (1997). Televisión y educación: Un desafío posible. *Aula. Revista de Enseñanza e Investigación Educativa*, 9, 139-161.

Strauss, M. (2002). *Corporal punishment and academic achievement scores of young children: a longitudinal study*. <http://pubpages.unh.edu/mas2/>

Tilano, L., Henao, G. & Restrepo, J. (2009). Prácticas educativas familiares y desempeño académico en adolescentes escolarizados en el grado noveno de instituciones educativas oficiales del municipio de Envigado. *El Ágora USB*, 9(1), 35- 51.

Trianes, M. V. (2000). *La violencia en contextos escolares*. Ediciones Aljibe.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.

Woolfolk, A. (1995). *Psicología Educativa*. Prentice Hall Hispanoamericana, S.A.

Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27, 92-99.

Varela, L. (2006). Evaluación de programas extraescolares: importancia del nivel de participación en las percepciones sobre el tiempo libre, rendimiento académico y habilidad deportiva de los participantes. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 11-12(3), 207-219.

Vizuet Carrizosa, M. (2005). Profesor de Educación Física Europeo: Perfil Profesional y Niveles de Competencia. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 376, 67- 92.

ANEXOS

ANEXO I. CUESTIONARIO.

Preguntas formuladas en el cuestionario
¿Edad?
¿Sexo?
¿Realiza actividad extraescolar? ¿Cuál/es?
¿Está federado/a?
¿Practicas la actividad extraescolar desde que comenzó el curso?
Horas semanales dedicadas a la práctica de actividad extraescolar
Horas semanales dedicadas al estudio
Nota media académica

Figura 2. Cuestionario diseñado para la recolección de datos

Nota: Fuente: elaboración propia