



© 2004 www.jedezzine.com Sylvain Henry

# Actividad física extraescolar y su relación con el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria

*Jesús Sánchez Rodríguez. Trabajo de Fin de Grado.  
Granada 2015.*

## **RESUMEN:**

Hoy en día, la actividad físico-deportiva es uno de los fenómenos que mayor interés despierta en nuestra sociedad. Cada vez más son los niños que usan parte de su tiempo libre en practicar deporte, lo que conlleva un aumento de la demanda de actividades físicas extraescolares. El rendimiento académico y la actividad física siempre han estado en relación. Por ello, con este estudio se pretende conseguir dos objetivos principales. El primero, describir características sociales, personales y físico-deportivas en una población de alumnos de Educación Primaria de Granada. El segundo, analizar la relación entre el rendimiento escolar de los estudiantes en función de la actividad deportiva extraescolar realizada. Para esta investigación, se contó con la colaboración de 257 alumnos de entre 10-12 años. El instrumento utilizado para la recogida de datos ha sido un cuestionario de elaboración propia con preguntas relacionadas con la actividad física, rendimiento académico... Finalmente, para el análisis de datos, se utilizó el programa estadístico software SPSS 20.0. Los resultados obtenidos muestran que se produce una mejora del rendimiento académico si se combina con la realización moderada de actividad física. Por el contrario, se producen efectos negativos cuando la práctica deportiva es excesiva.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física extraescolar, Rendimiento académico y Educación Primaria

## **ABSTRACT:**

Nowadays, Physical activity is one of the most interesting phenomenon in our society. Increasingly are children who use part of their free time in sports and this causes an increase in demand of extracurricular physical activities. Academic achievement and physical activity have always been related. For this reason, this study seeks to achieve two objectives. First, to describe social, personal and physical sporting characteristics in a population of Primary students of Granada. Second, to analyze the relationship between students' academic performance based on extracurricular sports activities performed. In order to do this research, we had the collaboration of 257 students aged 10 to 12 years. It has used a handmade questionnaire with questions on physical activity and school performance. Finally it has used a statistical program called SPSS 20.0 in order to analyze data. The results showed that improved academic performance occurs with moderate sport. However, negative effects occurs with excessive physical activity.

**WORD KEYS:** Extracurricular physical activity, Academic achievement, Primary education.

## INDICE

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| I.Introducción.....                 | 3  |
| II.Justificación.....               | 6  |
| III.Objetivos.....                  | 7  |
| IV.Metodología.....                 | 7  |
| IV.I.Diseño y participantes.....    | 7  |
| IV.II.Variables e instrumentos..... | 8  |
| IV.III.Procedimiento.....           | 9  |
| IV.IV.Análisis de datos.....        | 9  |
| V.Resultados.....                   | 10 |
| VI.Discusión.....                   | 25 |
| VII.Conclusiones.....               | 26 |
| VIII.Bibliografía.....              | 29 |
| IX.Anexos.....                      | 32 |

## **I. Introducción**

Hoy en día, el rendimiento a nivel escolar es una cuestión que sigue suscitando un gran interés, tanto a nivel académico como social, y es por ello que, cada vez más, aumenta el número de investigaciones que se están llevando a cabo en relación con este campo.

Entendemos por rendimiento académico, la productividad, en este caso de un alumno/a, es decir, el resultado final de su esfuerzo, definido por sus actividades, y la percepción más o menos óptima de los cometidos (León, 2008; Muela Martínez, García León, Augusto y López Zafra, 2010), o más concretamente, el rendimiento que ofrece el alumnado en el ámbito de los centros educativos, y que normalmente se manifiesta mediante calificaciones escolares (Tilano, Henao y Restrepo, 2009).

Dentro del ámbito del rendimiento académico, la práctica de actividades extraescolares ha estado comúnmente vinculada a un conjunto de mejoras, tanto a nivel educativo como a niveles de relaciones interpersonales, niveles de atención, aspectos motivacionales y una mayor madurez tanto en el área personal como social (Holloway, 2002; Mahoney, Cairos y Farwer, 2003; Bauer y Liang, 2003). Así pues, según Noam, Biancarosa y Dechausay (2003), gracias a estos beneficios, se crea un punto de conexión entre las actividades realizadas dentro de los centros educativos y las llevadas a cabo fuera del ámbito académico.

En España se ha venido observando que, durante los últimos años, se ha producido un aumento de la participación de los niños en actividades a nivel extraescolar (Moriana, Alós, Alcalá, Pino, Herruzo y Ruiz, 2006). Entre las causas que promueven tal ascenso de participación de los alumnos de primaria en dichas actividades se encuentra, por un lado, el deseo de los padres por mantener ocupados a sus hijos en tareas instruccionales fuera del horario lectivo y del ámbito escolar (Osgood, Anderson y Shaffer, 2005) y por otro, la mayor cantidad de ocasiones de relaciones sociales y procesos de formación que estas actividades otorgan (Mahoney y Vest, 2012).

Según Varela (2006), en la sociedad en la que vivimos actualmente, lo normal es que la jornada laboral de los padres finalice en la tarde-noche del día y por tanto esto conlleva a que no puedan hacerse cargo de los infantes durante una buena parte del tramo no lectivo. Todo ello ha provocado que la necesidad aumente, y con ello, el número de actividades extraescolares ofertadas y realizadas por los alumnos en edad escolar, estableciéndose éstas en un punto medio entre la función asistencial y educativa.

Indistintamente de las causas del aumento, la participación en actividades extraescolares no siempre es sinónimo de resultados óptimos, pues hay que tener en cuenta que los niños pueden sufrir consecuencias de su realización, tales como el cansancio, insomnio, disminución de los niveles de concentración, aumento del estrés, etc. (Cladellas, Clariana, Badía , Gotzens y Dezcáallar, 2013).

Así pues, se ha comprobado que la realización de actividades fuera del horario escolar mejora los resultados académicos dentro de unos límites. De hecho, las consecuencias de su participación se distribuirían gráficamente en forma de U invertida, debido a que la nula realización de algún tipo de actividad o la participación en cinco o más actividades extraescolares diferentes a la vez se vincula a efectos negativos. (Bennet, Lutz y Jayaram, 2012; Fredericks, 2012; Mahoney y Vest, 2012). Atendiendo al número de horas semanales, Cladellas et al. (2013), indican que el hecho de dedicarle 10 o más horas semanales a la práctica de actividades extraescolares afecta en un menor rendimiento académico independientemente del tipo de actividad realizada.

Centrándonos en las actividades extraescolares que implican actividad física o deportiva, son diversos los autores que indican los beneficios que acompañan su realización en los niños. Así, Bailey (2006) concluye que se produce un aumento en niveles relacionados con la autoestima y confianza en uno mismo, y en aspectos sociales, cognitivos y académicos. Otros autores, como Hillman, Erickson y Kramer (2008); Chomitz, Slining, McGowan, Mitchell, Dawson y Hacker (2009); Pastor, Gil, Tortosa y Martínez (2012) establecen que la práctica de actividad física reduce fenómenos relacionados con el estrés, la ansiedad y depresión, y mejora los procesos tanto de aprendizaje como de memoria, provocando que el alumno alcance un estado óptimo de salud y una mejora del provecho académico.

La relación entre la actividad física y el rendimiento en las distintas materias de Educación Primaria siempre han despertado un gran interés en cuanto a investigaciones se refiere, sobre todo con aquellas asignaturas tradicionalmente denominadas como materias instrumentales (Matemáticas, Lengua, Conocimiento del Medio e Inglés). De este modo, Castelli, Hillman, Buck y Erwin (2007) mantienen que la práctica deportiva conduce a una mejora en los resultados obtenidos en áreas como matemáticas, inglés y ciencias. Por su parte, Corneliben y Pfeifer (2007) establecen que los mejores resultados académicos se consiguen con una actividad deportiva moderada, sin llegar a ser excesiva o a nivel competitivo.

En la actualidad, se acepta comúnmente que la realización de actividades físicas y deportivas durante el tiempo libre es uno de los elementos que incide con mayor importancia cuando se desea alcanzar parámetros relacionados con una mejora de la calidad de vida, y que junto a otros elementos como la alimentación, la higiene o el descanso, constituyen lo que se califica como un estilo de vida saludable.

En relación a las causas de la práctica de actividades extraescolares de carácter físico y deportivo por parte de los niños, los investigadores señalan que los jóvenes tienen motivos muy similares. Así, Castillo y Balaguer (2001) señalan que las principales causas se relacionan con el ámbito recreativo y con la competición, incluyendo entre los motivos de mayor importancia tanto la diversión como la mejora de la salud.

Por su parte, en un estudio realizado por Fraile y De Diego (2006) con alumnos de Educación Primaria de España, Italia, Francia y Portugal, se determinó que las causas más importantes para la práctica deportiva se centraban ,sobre todo, en la mejora de los niveles de salud y pasar tiempo con los amigos, destacando que las chicas daban una menor relevancia a los aspectos de competición como motivo de práctica en comparación con los chicos, y en cambio, otorgaban una mayor importancia a un tipo de actividad física centrada más en lo recreacional.

Por otro lado, como causas para determinar la nula participación en actividades extraescolares de carácter físico y deportivo, De Hoyo y Sañudo (2007) señalan como motivos principales la falta de tiempo para llevarlas a cabo, la autoconsideración de que no son aptos para la práctica deportiva o simplemente por vagancia.

La variable de género también muestra diferencias entre chicos y chicas. Hoy en día, la participación de los jóvenes en actividades extraescolares físicas y deportivas sigue siendo relativamente baja, y se mantiene el pensamiento tradicional que nos conduce a creer que el porcentaje de alumnas que realizan actividades de este tipo es inferior al porcentaje de alumnos.

Estas consideraciones se consolidan si tenemos en cuenta los valores obtenidos en otros estudios nacionales (Sánchez, Aranguren, Cabello y Huertas, 1998; Mur de Frenne, Fleta, Garagorri y Moreno, 1997) y europeos (Steptoe, Wardle, Cui, Bellisle, Zotti, y Baranyai, 2002). De Hoyo y Sañudo (2007) en un estudio llevado a cabo con alumnos de un colegio de Sevilla obtuvieron que tan sólo el 28% de las chicas participantes en la investigación practicaba actividad física con frecuencia, contrastando con el porcentaje de chicos (58%), aunque no por ello dejaban de ser unos datos muy pobres de participación en ambos sexos.

Este hecho es observable en investigaciones más recientes, como uno de los estudios más relevantes que determina anualmente los niveles de inactividad de los jóvenes españoles (Health Behaviour in School-aged Children) (HBSC). Los datos obtenidos en la edición 2009-2010 señalan una baja práctica de actividad física y deportiva, siendo relativamente inferior el porcentaje de práctica en las chicas y descendiendo simultáneamente conforme aumenta la edad. Entre las razones de mayor importancia que explican este hecho se encuentran el aumento de las horas que los infantes pasan frente al ordenador y la televisión, lo que favorece a desarrollar cada vez más conductas sedentarias (González y Portolés, 2013)

En conclusión, debemos de tener en cuenta que la humanidad se encuentra en un constante cambio y evolución. Actualmente vivimos en una sociedad digitalizada donde las nuevas tecnologías han cambiado la forma de entender el mundo. Ello afecta inevitablemente también a las conductas y patrones que conllevan a la práctica deportiva en nuestros jóvenes. Por ello, son cada vez más el número de estudios e investigaciones que se están llevando a cabo dentro de esta área con el objetivo de tratar de reflejar la situación actual que estamos viviendo.

Como futuro docente de Educación Física, tengo un enorme interés en el análisis y estudio de este tema. Por ello, con esta investigación educativa se pretende establecer la correlación existente entre la práctica de actividades físicas y deportivas fuera del horario lectivo, y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos de Educación Primaria en algunos de los centros educativos de la provincia de Granada (Andalucía, España).

## **II. Justificación**

Con perspectivas hacia una futura docencia, la fundamentación por la cual he decidido llevar a cabo este trabajo, reside en la importancia que actualmente nuestra sociedad otorga tanto al rendimiento académico de la población de niños y niñas en edad escolar que conforma nuestro país, así como a la práctica de actividades físico-deportivas de nuestros jóvenes, entendiendo éstas, como uno de los factores más importantes para la obtención de un estilo de vida saludable.

Por otro lado, la mención en Educación Primaria que he elegido (Educación Física) y mi continua relación con el deporte, han despertado en mí un creciente interés

a la hora de llevar a cabo esta investigación, permitiéndome establecer relaciones entre dos importantes áreas como son la educación y el deporte.

Para finalizar, la realización de este trabajo me ha aportado grandes beneficios tanto a nivel profesional, permitiéndome adquirir una serie de conocimientos y aptitudes de enorme utilidad para la práctica docente, como a nivel personal, incidiendo en factores relacionados con la motivación y el esfuerzo, y favoreciendo en mí en un desarrollo como persona íntegra.

### **III.Objetivos**

I.Describir patrones y características personales, sociales y físico-deportivas de una población de alumnos de Educación Primaria de la provincia de Granada.

II.Analizar las relaciones existentes entre la práctica de actividades físico-deportivas y el rendimiento académico del conjunto de alumnos.

### **IV.Metodología**

#### **IV.I. Diseño y participantes**

El presente trabajo de investigación desarrolló un diseño de carácter descriptivo, exploratorio y transversal. La muestra de participantes seleccionada para la recogida de datos fue de un total de 257 niños, de ambos sexos (46,3% de niños y 53,7% de niñas) de 10 a 12 años, pertenecientes a centros educativos de Educación Primaria distribuidos en distintas zonas de la ciudad de Granada.

Para la elaboración de la muestra, se tuvieron en cuenta unos criterios de inclusión, tales como:

- Se incluyeron a aquellos alumnos que tenían una edad comprendida entre los 10 y 12 años.
- Fueron incluidos aquellos alumnos que se encontraban en el centro escolar el día de la recogida de datos.

Por otro lado, fueron establecidos como criterios de exclusión los siguientes puntos:

- No participaron aquellos alumnos que no se encontraban presentes en el centro educativo el día de la recogida de datos.



- No fueron seleccionados como participantes aquellos alumnos que, debido a algún tipo de discapacidad, no pudieran tomar parte de la investigación.
- Fueron excluidos aquellos alumnos que no dieron un consentimiento informado por parte de su madre, padre o tutor legal.

#### **I.V.II. Variables e instrumentos**

Para llevar a cabo la recogida de datos, el presente trabajo de investigación tomó como referencia las siguientes variables:

- **Género**, según masculino y femenino.
- **Número de días en los que se practica actividad física a la semana**, al menos 60 min al día.
- **Práctica de actividad física fuera del horario escolar**, si se realiza o no dicha práctica.
- **Federado**, según el alumno esté federado o no.
- **Repetición de curso**, en función de si el alumno ha repetido curso o no alguna vez.
- **Calificaciones obtenidas en distintas materias (Lengua y Literatura, Matemáticas, Inglés, Conocimiento del Medio)**, en función de si el alumno ha obtenido insuficiente, suficiente, bien, notable o sobresaliente.

El instrumento empleado para recoger las variables anteriormente mencionadas y descritas, ha sido un cuestionario de elaboración propia donde los participantes debían de responder a una serie de preguntas en función de sus características y experiencias. Las cuestiones a responder fueron las siguientes:

- En los últimos 7 días, ¿Cuántos días has sido físicamente activo por lo menos 60 minutos al día?
- En una semana cualquiera, ¿Cuántos días sueles ser físicamente activo al menos 60 minutos al día?
- ¿Practicas actividad física fuera del centro?
- ¿Estás federado?
- ¿Has repetido alguna vez?
- Calificaciones obtenidas en Lengua y Literatura, Matemáticas, Inglés, y Conocimiento del Medio.

#### **IV.III. Procedimiento**

Para llevar a cabo este trabajo de investigación, el cual incluía la participación de alumnos de Educación Primaria de distintos colegios de Granada, se buscó la colaboración entre la Facultad de Ciencias de la Educación de Granada (Área de expresión corporal) y los diferentes centros educativos donde desarrollamos nuestra asignatura de Prácticum.

Así pues, fue tarea indispensable informar a la dirección de cada centro a cerca de la naturaleza y finalidad de la investigación a desarrollar, además de solicitar la colaboración de los alumnos/as. Para ello, se elaboró y entregó una autorización destinada a los responsables legales de los infantes, pidiéndoles el consentimiento necesario para participar y contestar a los cuestionarios elaborados.

Por otro lado, se informó a los alumnos/as del carácter anónimo de los cuestionarios a responder y se les garantizó que los datos obtenidos serían única y exclusivamente usados con fines de investigación agradeciendo, para finalizar, la colaboración y facilidades dadas tanto por los padres y tutores legales de los niños, así como por los docentes y responsables de cada uno de los centros educativos donde se llevó a cabo dicha investigación.

El estudio desarrollado cumplió con las normas éticas del Comité de Investigación y Declaración de Helsinki de 1975. Se contó con el consentimiento informado de cada uno de los alumnos/as que participaron en el proceso y se respetó el resguardo de confidencialidad.

#### **IV.IV. Análisis de datos**

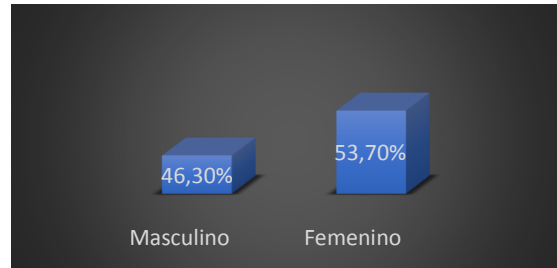
Para realizar el análisis de los datos recogidos, se utilizó el programa estadístico SPSS 20.0. Se llevaron a cabo diversas técnicas para realizar los análisis de tal manera que se usaron medias y frecuencias para establecer los descriptivos básicos, y tablas de contingencia para llevar a cabo el estudio relacional.

## V. Resultados

El número de niños y niñas participantes en la investigación es bastante similar, siendo el porcentaje de féminas (53,7%) ligeramente superior al porcentaje de varones (46,3%):

**Tabla 1. Distribución de Género.**

| Género    | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Masculino | 119        | 46,3 %     |
| Femenino  | 138        | 53,7%      |
| Total     | 257        | 100,0%     |

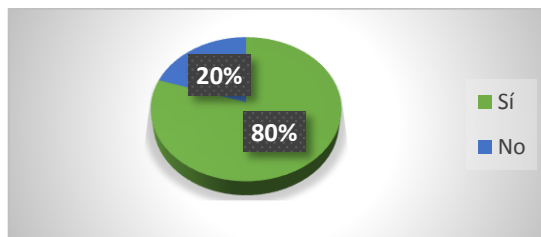


**Figura 1. Distribución de género**

El 80,2% (n= 206) de la muestra, realiza actividad física extraescolar frente al 19,8% (n= 51) que no practica, como aparece reflejado en la siguiente tabla:

**Tabla 2. Relación de Actividad Física.**

| Actividad Física | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------|------------|------------|
| Sí               | 206        | 80,2%      |
| No               | 51         | 19,8%      |
| Total            | 257        | 100,0%     |

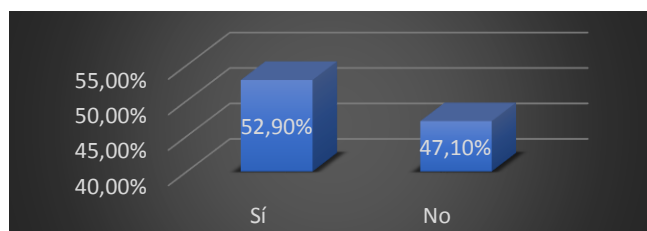


**Figura 2. Relación de Actividad física.**

De los 257 alumnos de la muestra, el 52,9% de los participantes están federados en algún deporte, mientras que el 47,1% no lo está:

**Tabla 3. Relación de la muestra según si están federados o no.**

| Federado | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Sí       | 136        | 52,9%      |
| No       | 121        | 47,1%      |
| Total    | 257        | 100,0%     |

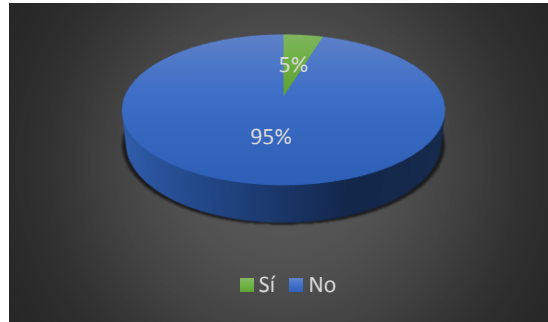


**Figura 3. Relación de la muestra según si están federados o no.**

Un 4,7% (n= 12) de los alumnos encuestados han repetido curso en alguna ocasión frente al 95,3% (n= 245) que no lo han hecho:

**Tabla 4. Distribución de alumnos en función de si han repetido curso o no.**

| Repetición de curso | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------|------------|------------|
| Sí                  | 12         | 4,7%       |
| No                  | 245        | 95,3%      |
| Total               | 257        | 100,0%     |

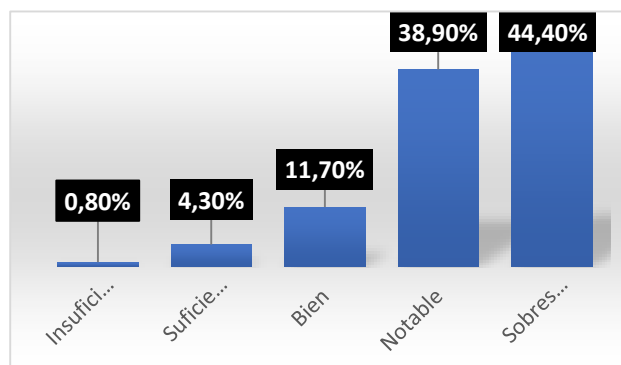


**Figura 4. Distribución de alumnos en función de si han repetido curso o no.**

Si analizamos los datos obtenidos en la asignatura de Matemáticas, encontramos que tan solo un 0,8% (n=2) de los alumnos participantes ha alcanzado un resultado de Insuficiente, siendo la calificación de Sobresaliente la de mayor frecuencia, con un 44,4% (n=114).

**Tabla 5. Relación de calificaciones obtenidas en el área de Matemáticas**

| Matemáticas   | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------|------------|------------|
| Insuficiente  | 2          | 0,8%       |
| Suficiente    | 11         | 4,3%       |
| Bien          | 30         | 11,7%      |
| Notable       | 100        | 38,9%      |
| Sobresaliente | 114        | 44,4%      |
| Total         | 257        | 100,0%     |

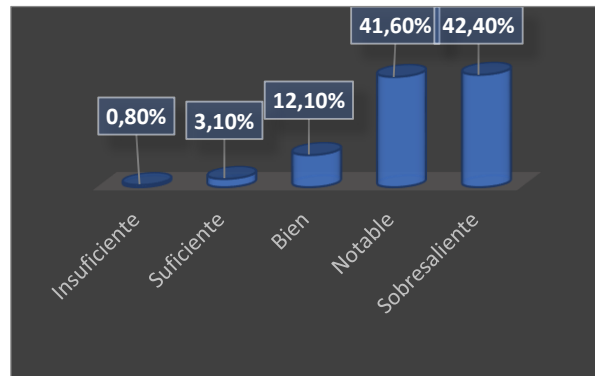


**Figura 5. Relación de calificaciones obtenidas en el área de Matemáticas**

El porcentaje de alumnos cuya calificación en la materia de Lengua y Literatura ha sido de Insuficiente es relativamente bajo, tan solo un 0,8% (n=2), siendo Sobresaliente la calificación de mayor frecuencia 42,4% (n= 109), seguido muy de cerca de Notable, con un 41,6% (n= 107).

**Tabla 6. Relación de calificaciones obtenidas en el área de Lengua y Literatura.**

| Lengua y Literatura | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------|------------|------------|
| Insuficiente        | 2          | 0,8%       |
| Suficiente          | 8          | 3,1%       |
| Bien                | 31         | 12,1%      |
| Notable             | 107        | 41,6%      |
| Sobresaliente       | 109        | 42,4%      |
| Total               | 257        | 100,0%     |

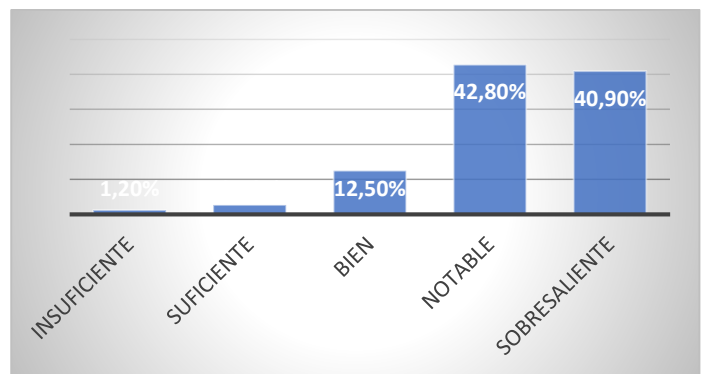


**Figura 6. Relación de calificaciones obtenidas en el área de Lengua y Literatura.**

En la materia de Conocimiento del Medio, el 1,2% (n= 3) de los alumnos que participaron en la muestra obtuvo una calificación de Insuficiente, frente al 42,8% (n= 110) de alumnos que obtuvieron Notable.

**Tabla 7. Relación de calificaciones obtenidas en el área de Conocimiento del Medio.**

| Conocimiento del medio | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------------|------------|------------|
| Insuficiente           | 3          | 1,2%       |
| Suficiente             | 7          | 2,7%       |
| Bien                   | 32         | 12,5%      |
| Notable                | 110        | 42,8%      |
| Sobresaliente          | 105        | 40,9%      |
| Total                  | 257        | 100,0%     |

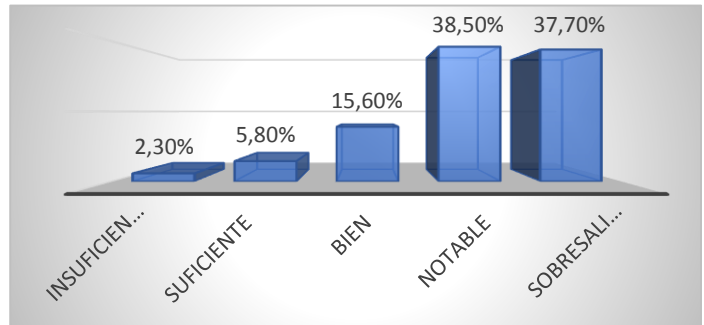


**Figura 7. Relación de calificaciones obtenidas en el área de Conocimiento del Medio.**

Si analizamos las calificaciones asignadas en la asignatura de Inglés, observamos que un 2,3% (n= 6) de la muestra obtuvo Insuficiente, siendo Notable 38,5% (n= 99) la calificación de mayor frecuencia seguida muy de cerca de Sobresaliente, con un 37,7% (n= 97).

**Tabla 8. Relación de calificaciones obtenidas en el área de Inglés.**

| Inglés        | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------|------------|------------|
| Insuficiente  | 6          | 2,3%       |
| Suficiente    | 15         | 5,8%       |
| Bien          | 40         | 15,6%      |
| Notable       | 99         | 38,5%      |
| Sobresaliente | 97         | 37,7%      |
| Total         | 257        | 100,0%     |



**Figura 8. Relación de calificaciones obtenidas en el área de Inglés.**

En el apartado de relación de variables, se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas ( $p= 0,148$ ) entre sexo y actividad física practicada fuera del horario escolar.

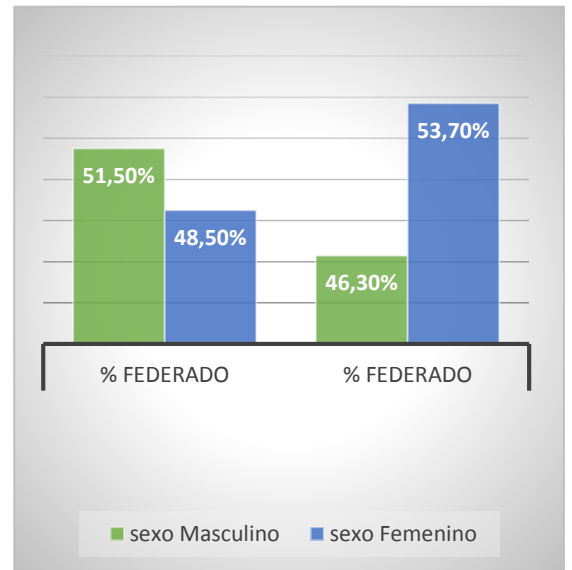
**Tabla 9. Relación del género con la práctica de actividad física extraescolar.**

| Actividad física extraescolar |                  | Sexo      |          | Total  |
|-------------------------------|------------------|-----------|----------|--------|
|                               |                  | Masculino | Femenino |        |
| si                            | Recuento         | 100       | 106      | 206    |
|                               | Actividad Física | 48,5%     | 51,5%    | 100,0% |
|                               | Sexo             | 84,0%     | 76,8%    | 80,2%  |
| no                            | Recuento         | 19        | 32       | 51     |
|                               | Actividad física | 37,3%     | 62,7%    | 100,0% |
|                               | sexo             | 16,0%     | 23,2%    | 19,8%  |
| Total                         | Recuento         | 119       | 138      | 257    |
|                               | Actividad física | 46,3%     | 53,7%    | 100,0% |
|                               | sexo             | 100,0%    | 100,0%   | 100,0% |

No se encuentran diferencias estadísticas significativas ( $p= 0,078$ ) entre género y si se está o no federado en la práctica de alguna actividad física extraescolar.

**Tabla 10. Relación entre sexo y si se está o no federado.**

| Federado |          | Sexo   |        | Total  |
|----------|----------|--------|--------|--------|
|          |          | Masc.  | Fem.   |        |
| si       | Recuento | 70     | 66     | 136    |
|          | Federado | 51,5%  | 48,5%  | 100,0% |
|          | sexo     | 58,8%  | 47,8%  | 52,9%  |
| no       | Recuento | 49     | 72     | 121    |
|          | Federado | 40,5%  | 59,5%  | 100,0% |
|          | sexo     | 41,2%  | 52,2%  | 47,1%  |
| Total    | Recuento | 119    | 138    | 257    |
|          | Federado | 46,3%  | 53,7%  | 100,0% |
|          | sexo     | 100,0% | 100,0% | 100,0% |



**Figura 10. Relación entre sexo y si se está o no federado.**

En este apartado sí se encuentran diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,001$ ) entre género y haber repetido curso en alguna ocasión. Este hecho se observa con facilidad si analizamos el número de alumnos que han repetido alguna vez, siendo el porcentaje de varones 91,7% ( $n=11$ ), muy superior al número de féminas que también lo han hecho 8,3% ( $n=1$ ).

**Tabla 11. Relación entre sexo y si se ha repetido o no alguna vez.**

| Repetidores |             | sexo   |        | Total  |
|-------------|-------------|--------|--------|--------|
|             |             | Masc.  | Fem.   |        |
| si          | Recuento    | 11     | 1      | 12     |
|             | Repetidores | 91,7%  | 8,3%   | 100,0% |
|             | sexo        | 9,2%   | 0,7%   | 4,7%   |
| no          | Recuento    | 108    | 137    | 245    |
|             | Repetidores | 44,1%  | 55,9%  | 100,0% |
|             | sexo        | 90,8%  | 99,3%  | 95,3%  |
| Total       | Recuento    | 119    | 138    | 257    |
|             | Repetidores | 46,3%  | 53,7%  | 100,0% |
|             | sexo        | 100,0% | 100,0% | 100,0% |

En este apartado se relacionan las variables de práctica de actividad física en horario extraescolar y si se ha repetido o no alguna vez. Los datos obtenidos reflejan que no existen diferencias estadísticas significativas entre ambas ( $p=0,777$ ).

**Tabla 12. Relación entre repetición o no de curso y práctica de actividad física extraescolar.**

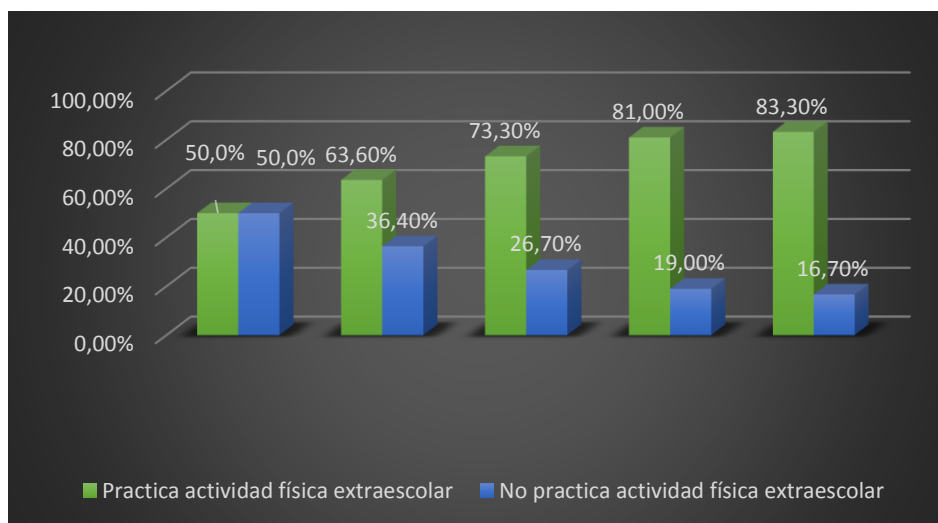
| Repetidores |                  | Actividad física extraescolar |        | Total  |
|-------------|------------------|-------------------------------|--------|--------|
|             |                  | Sí                            | No     |        |
| si          | Recuento         | 10                            | 2      | 12     |
|             | Repetidores      | 83,3%                         | 16,7%  | 100,0% |
|             | Actividad física | 4,9%                          | 3,9%   | 4,7%   |
| no          | Recuento         | 196                           | 49     | 245    |
|             | Repetidores      | 80,0%                         | 20,0%  | 100,0% |
|             | Actividad física | 95,1%                         | 96,1%  | 95,3%  |
| Total       | Recuento         | 206                           | 51     | 257    |
|             | Repetidores      | 80,2%                         | 19,8%  | 100,0% |
|             | Actividad física | 100,0%                        | 100,0% | 100,0% |

Tras relacionar y analizar las variables de calificaciones obtenidas en la asignatura de matemáticas, con la práctica o no se actividad física en horario extraescolar se desprende que no existen diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,322$ ).



**Tabla 13. Relación entre calificaciones obtenidas en Matemáticas y la práctica de actividad física extraescolar.**

| Matemáticas   |                  | Actividad física extraescolar |        | Total  |
|---------------|------------------|-------------------------------|--------|--------|
|               |                  | Sí                            | No     |        |
| Insuficiente  | Recuento         | 1                             | 1      | 2      |
|               | Matemáticas      | 50,0%                         | 50,0%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 0,5%                          | 2,0%   | 0,8%   |
| Suficiente    | Recuento         | 7                             | 4      | 11     |
|               | Matemáticas      | 63,6%                         | 36,4%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 3,4%                          | 7,8%   | 4,3%   |
| Bien          | Recuento         | 22                            | 8      | 30     |
|               | Matemáticas      | 73,3%                         | 26,7%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 10,7%                         | 15,7%  | 11,7%  |
| Notable       | Recuento         | 81                            | 19     | 100    |
|               | Matemáticas      | 81,0%                         | 19,0%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 39,3%                         | 37,3%  | 38,9%  |
| Sobresaliente | Recuento         | 95                            | 19     | 114    |
|               | Matemáticas      | 83,3%                         | 16,7%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 46,1%                         | 37,3%  | 44,4%  |
| Total         | Recuento         | 119                           | 206    | 51     |
|               | Matemáticas      | 46,3%                         | 80,2%  | 19,8%  |
|               | Actividad física | 100,0%                        | 100,0% | 100,0% |



**Figura 13. Relación entre calificaciones obtenidas en Matemáticas y la práctica de actividad física extraescolar.**

En la siguiente relación entre calificaciones obtenidas en Lengua y literatura y si se practica o no actividad física extraescolar, sí se aprecian diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,025$ ). Este hecho se confirma al observar que el porcentaje de insuficientes es prácticamente similar, independientemente de si se practica actividad física o no, estableciendo que el 0,5% de los alumnos que practican actividad física extraescolar han suspendido la asignatura frente al 2% que no han superado la materia y no practican actividad física fuera del centro.

Por el contrario, observamos que la principal diferencia se encuentra en que el 47,1% ( $n=97$ ) de los alumnos encuestados que han sacado sobresaliente en Lengua y literatura, practican actividad física extraescolar, frente al 23,5% ( $n=12$ ) que han obtenido la misma calificación sin realizar actividad deportiva fuera del horario lectivo.

**Tabla 14. Relación entre calificaciones obtenidas en Lengua y Literatura y la práctica de actividad física extraescolar.**

| Lengua y literatura |                     | Actividad física |        | Total  |
|---------------------|---------------------|------------------|--------|--------|
|                     |                     | Sí               | No     |        |
| Insuficiente        | Recuento            | 1                | 1      | 2      |
|                     | Lengua y literatura | 50,0%            | 50,0%  | 100,0% |
|                     | Actividad física    | 0,5%             | 2,0%   | 0,8%   |
| Suficiente          | Recuento            | 7                | 1      | 8      |
|                     | Lengua y literatura | 87,5%            | 12,5%  | 100,0% |
|                     | Actividad física    | 3,4%             | 2,0%   | 3,1%   |
| Bien                | Recuento            | 22               | 9      | 31     |
|                     | Lengua y literatura | 71,0%            | 29,0%  | 100,0% |
|                     | Actividad física    | 10,7%            | 17,6%  | 12,1%  |
| Notable             | Recuento            | 79               | 28     | 107    |
|                     | Lengua y literatura | 73,8%            | 26,2%  | 100,0% |
|                     | Actividad física    | 38,3%            | 54,9%  | 41,6%  |
| Sobresaliente       | Recuento            | 97               | 12     | 109    |
|                     | Lengua y literatura | 89,0%            | 11,0%  | 100,0% |
|                     | Actividad física    | 47,1%            | 23,5%  | 42,4%  |
| Total               | Recuento            | 119              | 206    | 51     |
|                     | Lengua y literatura | 46,3%            | 80,2%  | 19,8%  |
|                     | Actividad física    | 100,0%           | 100,0% | 100,0% |

*Actividad física extraescolar y su relación con el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria*



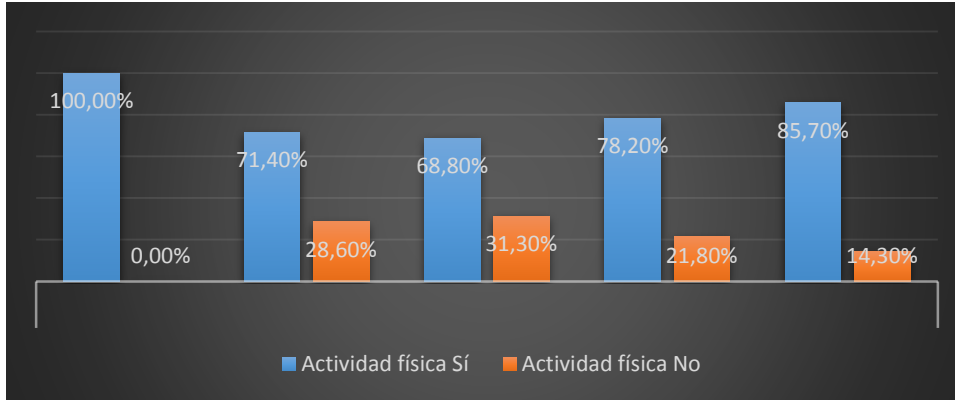
**Figura 14. Relación entre calificaciones obtenidas en Lengua y Literatura y la práctica de actividad física extraescolar**

Analizando los porcentajes obtenidos sobre las calificaciones de los alumnos en Conocimiento del medio y la práctica o no de actividad física extraescolar, no se observan diferencias estadísticas significativas ( $p=0,199$ ).

**Tabla 15. Relación entre las calificaciones obtenidas en Conocimiento del Medio y la práctica de actividad física extraescolar.**

| Conocimiento del medio |                        | Actividad física |        | Total  |
|------------------------|------------------------|------------------|--------|--------|
|                        |                        | Sí               | No     |        |
| Insuficiente           | Recuento               | 3                | 0      | 3      |
|                        | Conocimiento del medio | 100,0%           | 0,0%   | 100,0% |
|                        | Actividad física       | 1,5%             | 0,0%   | 1,2%   |
| Suficiente             | Recuento               | 5                | 2      | 7      |
|                        | Conocimiento del medio | 71,4%            | 28,6%  | 100,0% |
|                        | Actividad física       | 2,4%             | 3,9%   | 2,7%   |
| Bien                   | Recuento               | 22               | 10     | 32     |
|                        | Conocimiento del medio | 68,8%            | 31,3%  | 100,0% |
|                        | Actividad física       | 10,7%            | 19,6%  | 12,5%  |
| Notable                | Recuento               | 86               | 24     | 110    |
|                        | Conocimiento del medio | 78,2%            | 21,8%  | 100,0% |
|                        | Actividad física       | 41,7%            | 47,1%  | 42,8%  |
| Sobresaliente          | Recuento               | 90               | 15     | 105    |
|                        | Conocimiento del medio | 85,7%            | 14,3%  | 100,0% |
|                        | Actividad física       | 43,7%            | 29,4%  | 40,9%  |
| Total                  | Recuento               | 119              | 206    | 51     |
|                        | Conocimiento del medio | 46,3%            | 80,2%  | 19,8%  |
|                        | Actividad física       | 100,0%           | 100,0% | 100,0% |

*Actividad física extraescolar y su relación con el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria*

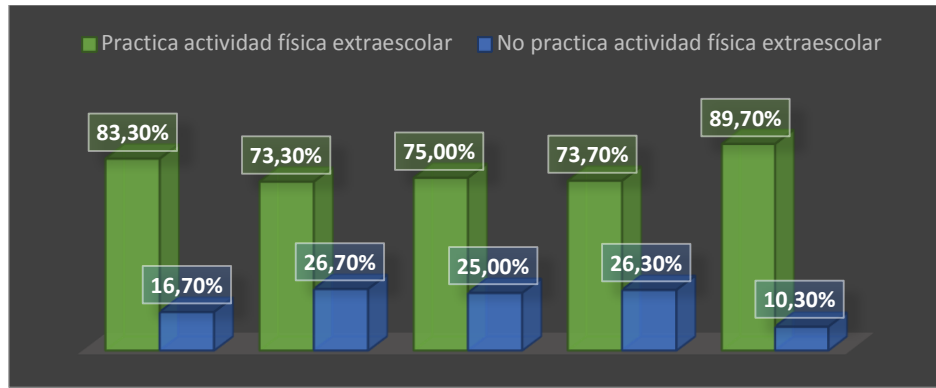


**Figura 15. Relación entre las calificaciones obtenidas en Conocimiento del Medio y la práctica de actividad física extraescolar.**

En este apartado donde se relacionan las calificaciones obtenidas en la materia de Inglés con la práctica o no de actividad física, no se aprecian diferencias estadísticas significativas ( $p=0,055$ ).

**Tabla 16. Relación entre las calificaciones obtenidas en Inglés y la práctica de actividad física extraescolar.**

| Inglés        |                  | Actividad física |        | Total  |
|---------------|------------------|------------------|--------|--------|
|               |                  | Sí               | No     |        |
| Insuficiente  | Recuento         | 5                | 1      | 6      |
|               | Inglés           | 83,3%            | 16,7%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 2,4%             | 2,0%   | 2,3%   |
| Suficiente    | Recuento         | 11               | 4      | 15     |
|               | Inglés           | 73,3%            | 26,7%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 5,3%             | 7,8%   | 5,8%   |
| Bien          | Recuento         | 30               | 10     | 40     |
|               | Inglés           | 75,0%            | 25,0%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 14,6%            | 19,6%  | 15,6%  |
| Notable       | Recuento         | 73               | 26     | 99     |
|               | Inglés           | 73,7%            | 26,3%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 35,4%            | 51,0%  | 38,5%  |
| Sobresaliente | Recuento         | 87               | 10     | 97     |
|               | Inglés           | 89,7%            | 10,3%  | 100,0% |
|               | Actividad física | 42,2%            | 19,6%  | 37,7%  |
| Total         | Recuento         | 119              | 206    | 51     |
|               | Inglés           | 46,3%            | 80,2%  | 19,8%  |
|               | Actividad física | 100,0%           | 100,0% | 100,0% |



**Figura 16. Relación entre las calificaciones obtenidas en Inglés y la práctica de actividad física extraescolar.**

Tras analizar los datos obtenidos tras relacionar las variables pertenecientes a si alguna vez se ha repetido curso con el hecho de estar federado en algún deporte, se refleja que no existen diferencias estadísticas significativas ( $p=0,117$ ).

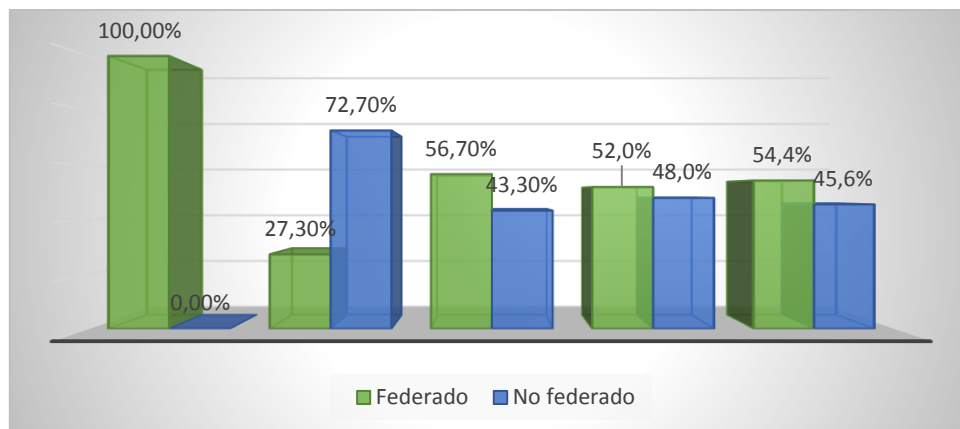
**Tabla 17. Relación entre estar o no federado y repetir curso.**

| Repetición de curso |             | Federado |        | Total  |
|---------------------|-------------|----------|--------|--------|
|                     |             | Sí       | No     |        |
| si                  | Recuento    | 9        | 3      | 12     |
|                     | Repetidores | 75,0%    | 25,0%  | 100,0% |
|                     | Federado    | 6,6%     | 2,5%   | 4,7%   |
| no                  | Recuento    | 127      | 118    | 245    |
|                     | Repetidores | 51,8%    | 48,2%  | 100,0% |
|                     | % Federado  | 93,4%    | 97,5%  | 95,3%  |
| Total               | Recuento    | 136      | 121    | 257    |
|                     | Repetidores | 52,9%    | 47,1%  | 100,0% |
|                     | Federado    | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |

No existen diferencias estadísticas significativas ( $p=0,289$ ) entre las variables pertenecientes a las calificaciones obtenidas en la asignatura de matemáticas y el hecho de estar o no federado en la práctica de algún deporte.

**Tabla 18. Relación entre calificaciones obtenidas en matemáticas y estar o no federado.**

| Matemáticas   |             | Federado |        | Total  |
|---------------|-------------|----------|--------|--------|
|               |             | Sí       | No     |        |
| Insuficiente  | Recuento    | 2        | 0      | 2      |
|               | Matemáticas | 100,0%   | 0,0%   | 100,0% |
|               | Federado    | 1,5%     | 0,0%   | 0,8%   |
| Suficiente    | Recuento    | 3        | 8      | 11     |
|               | Matemáticas | 27,3%    | 72,7%  | 100,0% |
|               | Federado    | 2,2%     | 6,6%   | 4,3%   |
| Bien          | Recuento    | 17       | 13     | 30     |
|               | Matemáticas | 56,7%    | 43,3%  | 100,0% |
|               | Federado    | 12,5%    | 10,7%  | 11,7%  |
| Notable       | Recuento    | 52       | 48     | 100    |
|               | Matemáticas | 52,0%    | 48,0%  | 100,0% |
|               | Federado    | 38,2%    | 39,7%  | 38,9%  |
| Sobresaliente | Recuento    | 62       | 52     | 114    |
|               | Matemáticas | 54,4%    | 45,6%  | 100,0% |
|               | Federado    | 45,6%    | 43,0%  | 44,4%  |
| Total         | Recuento    | 119      | 136    | 121    |
|               | Matemáticas | 46,3%    | 52,9%  | 47,1%  |
|               | Federado    | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |

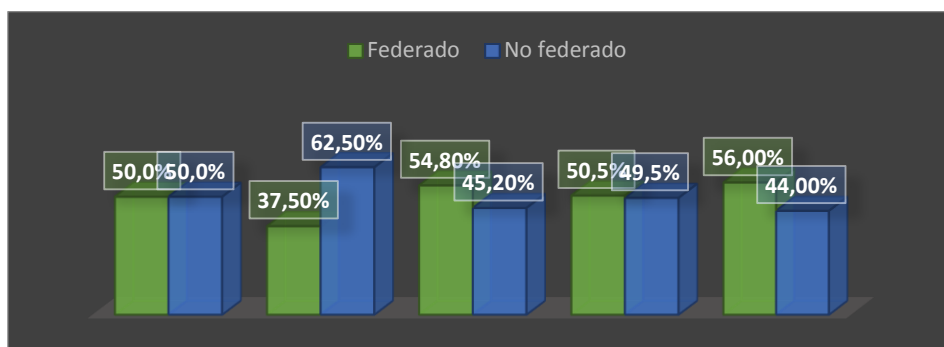


**Figura 18. Relación entre calificaciones obtenidas en matemáticas y estar o no federado.**

En el siguiente apartado, se han relacionado los porcentajes pertenecientes a las variables referentes a las calificaciones obtenidas en la asignatura de Lengua y literatura con el hecho de estar o no federado en algún deporte. Los resultados muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas ( $p= 0,830$ ).

**Tabla 19. Relación entre las calificaciones obtenidas en Lengua y literatura y estar o no federado.**

| Lengua y literatura |                     | Federado |        | Total  |
|---------------------|---------------------|----------|--------|--------|
|                     |                     | Sí       | No     |        |
| Insuficiente        | Recuento            | 1        | 1      | 2      |
|                     | Lengua y literatura | 50,0%    | 50,0%  | 100,0% |
|                     | Federado            | 0,7%     | 0,8%   | 0,8%   |
| Suficiente          | Recuento            | 3        | 5      | 8      |
|                     | Lengua y literatura | 37,5%    | 62,5%  | 100,0% |
|                     | Federado            | 2,2%     | 4,1%   | 3,1%   |
| Bien                | Recuento            | 17       | 14     | 31     |
|                     | Lengua y literatura | 54,8%    | 45,2%  | 100,0% |
|                     | Federado            | 12,5%    | 11,6%  | 12,1%  |
| Notable             | Recuento            | 54       | 53     | 107    |
|                     | Lengua y literatura | 50,5%    | 49,5%  | 100,0% |
|                     | Federado            | 39,7%    | 43,8%  | 41,6%  |
| Sobresaliente       | Recuento            | 61       | 48     | 109    |
|                     | Lengua y literatura | 56,0%    | 44,0%  | 100,0% |
|                     | Federado            | 44,9%    | 39,7%  | 42,4%  |
| Total               | Recuento            | 119      | 136    | 121    |
|                     | Lengua y literatura | 46,3%    | 52,9%  | 47,1%  |
|                     | % Federado          | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |



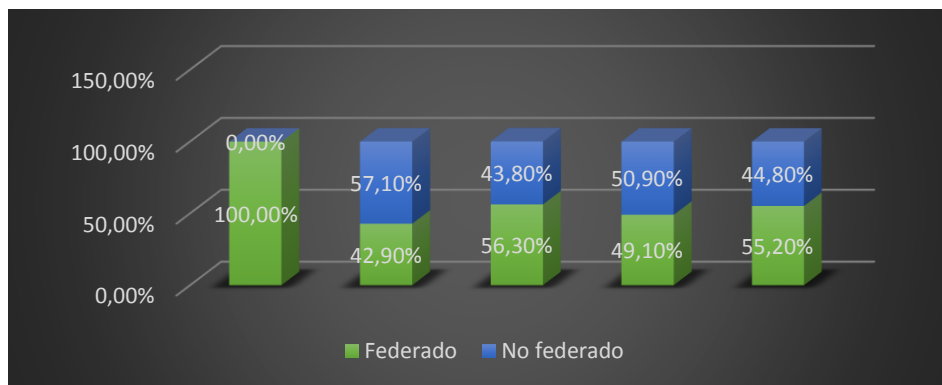
**Figura 19. Relación entre las calificaciones obtenidas en Lengua y literatura y estar o no federado.**

No se han encontrado diferencias estadísticamente significativas ( $p=410$ ) entre las variables correspondientes a calificaciones obtenidas en la materia de Conocimiento del medio y el hecho de estar o no federado en algún deporte.

**Tabla 20. Relación entre las calificaciones obtenidas en Conocimiento del medio y estar o no federado.**

*Actividad física extraescolar y su relación con el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria*

| Conocimiento del medio |                        | Federado |        | Total  |
|------------------------|------------------------|----------|--------|--------|
|                        |                        | Sí       | No     |        |
| Insuficiente           | Recuento               | 3        | 0      | 3      |
|                        | Conocimiento del medio | 100,0%   | 0,0%   | 100,0% |
|                        | Federado               | 2,2%     | 0,0%   | 1,2%   |
| Suficiente             | Recuento               | 3        | 4      | 7      |
|                        | Conocimiento del medio | 42,9%    | 57,1%  | 100,0% |
|                        | Federado               | 2,2%     | 3,3%   | 2,7%   |
| Bien                   | Recuento               | 18       | 14     | 32     |
|                        | Conocimiento del medio | 56,3%    | 43,8%  | 100,0% |
|                        | Federado               | 13,2%    | 11,6%  | 12,5%  |
| Notable                | Recuento               | 54       | 56     | 110    |
|                        | Conocimiento del medio | 49,1%    | 50,9%  | 100,0% |
|                        | Federado               | 39,7%    | 46,3%  | 42,8%  |
| Sobresaliente          | Recuento               | 58       | 47     | 105    |
|                        | Conocimiento del medio | 55,2%    | 44,8%  | 100,0% |
|                        | Federado               | 42,6%    | 38,8%  | 40,9%  |
| Total                  | Recuento               | 119      | 136    | 121    |
|                        | Conocimiento del medio | 46,3%    | 52,9%  | 47,1%  |
|                        | Federado               | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |



**Tabla 20. Relación entre las calificaciones obtenidas en Conocimiento del medio y estar o no federado.**

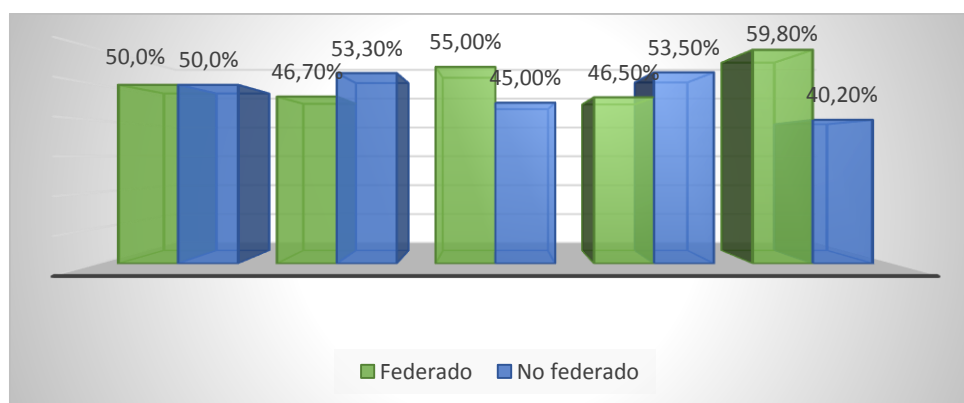
En este apartado, y tras analizar los porcentajes y datos obtenidos al relacionar las variables pertenecientes a calificaciones obtenidas en la asignatura de Inglés y el hecho de estar o no federado en algún deporte, se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas ( $p=0,431$ ).

**Tabla 21. Relación entre calificaciones obtenidas en Inglés y estar o no federado.**



*Actividad física extraescolar y su relación con el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria*

| Inglés        |          | Federado |        | Total  |
|---------------|----------|----------|--------|--------|
|               |          | Sí       | No     |        |
| Insuficiente  | Recuento | 3        | 3      | 6      |
|               | Inglés   | 50,0%    | 50,0%  | 100,0% |
|               | Federado | 2,2%     | 2,5%   | 2,3%   |
| Suficiente    | Recuento | 7        | 8      | 15     |
|               | Inglés   | 46,7%    | 53,3%  | 100,0% |
|               | Federado | 5,1%     | 6,6%   | 5,8%   |
| Bien          | Recuento | 22       | 18     | 40     |
|               | Inglés   | 55,0%    | 45,0%  | 100,0% |
|               | Federado | 16,2%    | 14,9%  | 15,6%  |
| Notable       | Recuento | 46       | 53     | 99     |
|               | Inglés   | 46,5%    | 53,5%  | 100,0% |
|               | Federado | 33,8%    | 43,8%  | 38,5%  |
| Sobresaliente | Recuento | 58       | 39     | 97     |
|               | Inglés   | 59,8%    | 40,2%  | 100,0% |
|               | Federado | 42,6%    | 32,2%  | 37,7%  |
| Total         | Recuento | 119      | 136    | 121    |
|               | Inglés   | 46,3%    | 52,9%  | 47,1%  |
|               | Federado | 100,0%   | 100,0% | 100,0% |



**Figura 21. Relación entre calificaciones obtenidas en Inglés y estar o no federado.**

## **VI. Discusión**

A través del presente estudio, se pretende establecer una fundamentación que conecte dos importantes áreas como son la práctica de actividad física fuera del horario lectivo, y el rendimiento académico de los alumnos en edad escolar.

El número total de alumnos participantes en la investigación ha sido de 257, donde el número de féminas (138) ha sido ligeramente superior al número de varones (119), lo que ha permitido llevar a cabo un estudio bastante homogéneo.

Centrándonos en los resultados obtenidos, se puede observar como la participación de alumnos en actividades físicas extraescolares aumenta cada vez más, como demuestra el 80,2% de los encuestados que afirma practicar algún tipo de actividad deportiva en horario no lectivo. Estos datos se corresponden con lo indicado por Varela (2006), afirmando que la tendencia de la sociedad actual se orienta cada vez a que los padres busquen mantener a sus hijos ocupados fuera del horario escolar aumentando, por tanto, la oferta y la demanda de actividades extraescolares. Por otro lado, si observamos la comparativa de géneros observamos que, dentro de los alumnos que practican actividad extraescolar de carácter físico, no existen grandes diferencias entre chicos y chicas. No ocurre lo mismo en el porcentaje de alumnos que no practican, siendo más reacias las féminas (62,7%), frente a los varones (37,3%). Se mantiene, por tanto, el pensamiento tradicional de que las chicas realizan menos actividades físicas que los chicos, como aparece reflejado en el estudio elaborado por Del Hoyo (2007) en un colegio de Sevilla, aunque en la actualidad, y tal como muestran los datos del presente estudio, las diferencias entre géneros son cada vez menores.

Analizando los datos referidos a la federación en algún tipo de deporte, observamos que no hay grandes diferencias entre el número de alumnos que buscan una práctica deportiva con carácter competitivo y aquellos que buscan un tipo de actividad física más centrada en el ocio y lo recreacional. Sin embargo, si observamos los datos obtenidos en la comparación de géneros, volvemos a apreciar de nuevo diferencias en cuanto al porcentaje de alumnos que no están federados, siendo el número de chicas (72) superior al de chicos (39). Tal y como señalan Fraile y De Diego (2006), este hecho se puede deber a que las chicas suelen dar una menor importancia a los aspectos competitivos y buscan un tipo de práctica deportiva orientada al ocio y a pasar tiempo con sus amigos/as.

Inciendo en los aspectos que relacionan las actividades físicas con el rendimiento escolar, podemos observar que los datos señalan que el 80% de los

alumnos que no han repetido curso practica actividades físicas fuera del centro escolar, revelando así los beneficios que aporta la actividad deportiva en aspectos sociales y cognitivos (Bailey, 2006) y una mejora del provecho académico (Pastor et al., 2012).

Sin embargo, tal y como señala Cladellas et al. (2013), la práctica deportiva no siempre es sinónimo de resultados académicos exitosos, ya que pueden incidir en los alumnos mediante diversos factores como el cansancio, falta de concentración o insomnio. Este hecho es observable en la presente investigación pues, de acuerdo con los datos obtenidos, el 83,3% de los alumnos que han repetido curso alguna vez, practica actividad física extraescolar, y dentro de este grupo, el 75% está federado en algún deporte. Por tanto, se puede concluir que aquellos alumnos que dedican bastantes horas a la práctica deportiva, principalmente por el hecho de estar federados, tienden a repetir curso más que aquellos alumnos que no lo están.

Con respecto a las calificaciones obtenidas en las materias de matemáticas, lengua y literatura, conocimiento del medio e inglés, observamos que aquellos alumnos que practican actividad física fuera del centro escolar, tienden a obtener buenas calificaciones. De hecho y según esta investigación, dentro de las 4 materias analizadas, el porcentaje de alumnos que han obtenido sobresaliente y que conjuntamente practica actividad deportiva extraescolar, está por encima del 80%. Estos datos coinciden con lo señalado por Castelli, Hillman, Buck y Erwin (2007), indicando que la práctica actividades extraescolares de carácter físico, provoca mejoras en áreas como matemáticas e inglés. Por otro lado, si analizamos el número de alumnos que han suspendido alguna de las 4 materias observadas, se puede extraer que el porcentaje es relativamente bajo. Sin embargo, se produce una conexión entre dichos suspensos y la realización de actividad física extraescolar de tal modo que el 100% de los alumnos que han suspendido matemáticas y conocimiento del medio están federados en algún deporte, señalando de nuevo el aspecto negativo de dedicar un excesivo número de horas a la práctica deportiva en relación al rendimiento escolar.

## **VII. Conclusiones**

Hoy en día, el número de alumnos que participan en actividades físicas extraescolares va en aumento. Los datos obtenidos en esta investigación muestran cómo las chicas siguen siendo más reacias a la práctica de actividades de carácter físico en horario extraescolar en comparación con los chicos, hecho que coincide con el pensamiento tradicional que la sociedad ha adquirido.

El número de horas y la intensidad con la que se realizan estas actividades deportivas desempeñan un papel fundamental en el rendimiento académico de los alumnos, tanto para aspectos positivos, como para negativos. Este estudio refuerza esta idea pues, a raíz de lo que reflejan los datos recogidos, los alumnos federados y por tanto, alumnos que habitualmente dedican un alto número de horas a la práctica deportiva, son más propicios a repetir curso que aquellos que no lo están. Sin embargo, la adecuada y controlada cantidad de actividad física extraescolar en los alumnos, no sólo les aporta beneficios en cuanto al rendimiento escolar se refiere tal y como muestra esta investigación, sino que también les ayuda a mejorar e incrementar aspectos como la autoconfianza, autoconcepto, motivación, autoestima y, como no, la salud.

### **Limitaciones**

Durante la realización de esta investigación, se han producido una serie de limitaciones principalmente relacionadas con los cuestionarios que los alumnos debían de responder. Algunas de ellas fueron:

- Cuestionarios con demasiadas preguntas y con ítems de complejidad poco adecuada para la edad de los participantes, lo que provocaba la pérdida de atención e interés por parte de los alumnos.
- Respuestas poco sinceras por parte de los discentes, a pesar de haber sido informados del carácter anónimo de los cuestionarios.
- Cuestionarios no completados. Nos encontramos con un porcentaje de cuestionarios con preguntas en blanco. La explicación de este hecho puede estar relacionado con preguntas que los alumnos no entendieron o que no supieron responder.

### **Perspectivas de futuro**

Mediante este trabajo de investigación, es posible realizar futuras conexiones con otras líneas y vías de análisis y estudio, tales como:

- Rendimiento académico en Educación secundaria. Al igual que el estudio realizado en Educación Primaria, es posible realizar una investigación similar con alumnos en edad adolescente, donde las características son completamente distintas.

- Actividad física y las relaciones sociales entre adolescentes. Es posible realizar una conexión entre ambos campos, ya que resultaría interesante analizar de qué manera la práctica deportiva influye en la forma en la que los jóvenes se comportan ante sus semejantes, familia, docentes y ante la sociedad en general.

Desde un punto de vista personal, y con perspectivas orientadas hacia una futura docencia, me encantaría seguir investigando a cerca de diferentes tipos de cuestiones relacionadas con el ámbito educativo, pues pienso que una oportunidad inmejorable para continuar adquiriendo una serie de conocimientos e informaciones completamente necesarios para ayudarme a seguir formándome y creciendo como profesional dentro de la enseñanza.

## VIII. Bibliografía

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76, 397-401.
- Bauer, K.W. y Liang, Q. (2003). The effect of personality and precollege characteristics on first-year activities and academic performance. *Journal of College Students Development*, 44, 277-290.
- Bennet, P. R. Lutz, A. C. y Jayaram, L. (2012). Beyond the Schoolyard: The Role of Parenting Logics, Financial Resources and Social Institutions in the Social Class Gap in Structured Activity Participation. *Sociology of Education*, 85, 131-157.
- Carmona, C., Sánchez P. y Bakieva, M. (2011). Actividades Extraescolares y Rendimiento Académico: Diferencias en Autoconcepto y Género. *Revista de Investigación Educativa*, 29, 447-465.
- Castelli, D.M, Hilman, C.H., Buck, S.M. y 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 y Balanguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts*, 63, 22-29.
- Chomitz, V.R., Slining, M.M., McGowan, R.J., Mitchell, S.E., Dawson, G.F. y 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., Clariana, M., Gotzens, C. y Badía, M. (2011). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 2013, 3, 87-97.
- Cladellas, R., Clariana, M., Gotzens, C., Badía, M. y Dezcallar, T. (2013). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología del Deporte* 2015, 24, núm. 1, 53-59.
- Corneliben, T. y Pfeifer, C. (2007). *The impact of participation in sport son educational attainment: New evidence from Germany*. Hannover: Leibniz University Hannover.

De Hoyo, M y 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, Ciencia y Actividad Física y Deporte*, 7, 26, 87-98.

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

González, J. y Portolés, A. (2012). Actividad física extraescolar: Relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9, 1, 51-65.

Granda, J., Montilla, M., Barbero, J.C., Mingorance, A. y Alemany, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/ no participación en actividades físicas en función del género de escolares de entre 10-12 años de Melilla. *International Journal of Sport Science*, 21, 280-296.

Hilman, C.H., Erickson, K.I. y Kramer, A.F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews*, 9, 58-65.

Holloway, J. (2002). Extracurricular activities and student motivation. *Educational Leadership*, 60, 80-83.

León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1, 3, 17-26.

Mahoney, J.L., Cairns, B.D., y Framer, T.W. (2003). Promoting interpersonal competence and educational success through extra-curricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 95, 409-418.

Mahoney, J.L. y 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.

Ministerio de Sanidad (2012). Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles: Resultados del estudio HBSC-2010 con chicos y chicas españoles de entre 11 y 18 años. *Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*.

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

Muela, J.A., García-León, A., Augusto, J.M. y López-Zafra, E. (2010). La enseñanza de la Psicología a través de actividades desde una perspectiva multidisciplinar: aumento de la motivación y rendimiento. *European Journal of Education and Psychology*, 3, 1, 33-44.

Osgood, D. W., Anderson, A. L. y Shaffer, J. N. (2005). Unstructured leisure in the after-school hours. *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities after school and community programs*, 45-64.

Pastor, J. C., Gil, P., Tortosa, M. y Martínez, J. (2012). Efectos de un programa de actividad física extracurricular en niños de primer ciclo de ESO con sobrepeso y obesidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 379-385.

Sánchez, M., Aranguren, A., Cabello, P. y Huertas, C. (1998). Estudio longitudinal de la práctica de ejercicio físico en niños. Influencia de la edad, el género y el nivel socioeconómico. *Ann. Esp. Pediatr.*, 48, 25-29.

Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A.M. y Baranyai, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise and attitudes toward health in European University students from 13 countries, 1990- 2000. *Prev. Med.*, 35. 97-104.

Tilano, L., Henao, G. y 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.

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*, 13, 207-219.



## IX. Anexos

Muy Sr. mio:

Ante la petición de la Facultad de Ciencias de la Educación (Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal) de la Universidad de Granada, para realizar un estudio entre los alumnos/as de este centro educativo, encaminados al conocimiento de los hábitos saludables para su control y mejora en el ámbito de la actividad física centrados en conocer el estado de satisfacción, autoestima, motivación y preferencias físico-deportivas; y sabiendo que los cuestionarios a realizar son de carácter absolutamente anónimo sin que plantee ninguno de ellos el menor riesgo para el estudiante.

Solicitamos de Vd. que si tiene alguna objeción para que su hijo participe en dicho estudio a realizar próximamente en las instalaciones donde desarrolla sus estudios, nos lo haga saber antes de dicha fecha, enviándonos relleno el apartado adjunto.

Sin otro particular, le saluda atentamente.

Granada, a 10 de marzo de 2015.

El responsable de la investigación.

.....  
D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, padre/madre del alumno/a \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, comunica a esa dirección que **DESEO** que mi hijo/a participe en la toma de datos para el proyecto sobre "**Hábitos Saludables del Alumnado de Primaria de Granada**".

Fdo.: \_\_\_\_\_



Granada a 10 de marzo de 2015

A/A del Sr/a Director/a del Centro:

Estimado Director/a:

Desde el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, se están realizando un conjunto de estudios para los alumnos del Practicum y su posterior TFG, encaminados al conocimiento de los hábitos saludables para su control y mejora en el ámbito de la actividad física en el alumnado de Tercer Ciclo de Primaria; en estos momentos estamos centrados en conocer el estado de satisfacción, autoestima, motivación y preferencias físico-deportivas de centros educativos de la provincia de Granada.

El motivo por el que nos dirigimos a Vd. es para solicitar la colaboración de su Centro para la toma de datos, y más concretamente de los cursos de Quinto y Sexto de Primaria, en el desarrollo de este programa de investigación.

Los datos que necesitamos analizar entre los alumnos/as, serán obtenidos a través de cinco cuestionarios: uno de tipo sociodemográfico, un segundo que medirá la autoestima y hábitos físico-saludables, un tercero relacionado con violencia, un cuarto de uso de videojuegos y otro que analizará los climas motivacionales que se perciben en el alumnado hacia la Educación Física. Hemos de decir que todos los documentos son totalmente anónimos y los datos serán tratados únicamente por el equipo investigador, sin causar el menor riesgo para el alumno/a. No obstante ante cualquier duda o necesidad de aclarar más información quedamos a su entera disposición. La toma de datos no pasará de unos 15 minutos, por lo que agradeceríamos su cooperación en este proyecto.

Los trabajos serán coordinados por el profesor Dr. (Universidad de Granada).

Los resultados obtenidos de este trabajo serán analizados durante el curso y la difusión de los mismos les será entregada en el momento de su discusión y posterior publicación.

Agradeciendo de antemano su colaboración, les saluda atentamente.



Fdo:

Facultad de Ciencias de la Educación  
Campus de Cartuja s/n  
18071 Granada  
Tfno.: 958 24 39 54  
Fax: 958 24 90 53  
Correo Electrónico: [despmu@ugr.es](mailto:despmu@ugr.es)

Departamento de Didáctica de la  
Expresión Musical, Plástica y Corporal

