



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

## Magisterio en Educación Primaria

Influencia de la práctica deportiva en el rendimiento académico del alumnado de educación primaria en el Colegio María Auxiliadora de Zaragoza: estudio de caso

Influence of sports practice on academic performance of the primary education students at María Auxiliadora School from Zaragoza: case study

Autora

**Raquel García Marco**

Director

**Carlos Peñarrubia Lozano**

Facultad de Educación

2019

## **Resumen**

El objetivo principal de este estudio es comprobar la influencia que pueden tener las actividades físico-deportivas extraescolares en el rendimiento académico del alumnado de Educación Primaria. La motivación del mismo se fundamenta en la creencia generalizada que existe entre la disminución del rendimiento académico en favor del tiempo dedicado a la realización de actividades físico-deportivas. Han participado cuarenta y tres alumnos y alumnas de tercer curso de Educación Primaria del colegio María Auxiliadora, de la ciudad de Zaragoza. Para la recogida de datos se ha adaptado el cuestionario C-PAFYD (Arribas, Izaskun, Gil de Montes y González, 2013). Como elementos centrales del estudio aparecen la práctica de actividad físico-deportiva, la motivación y cuestiones referidas al abandono deportivo. El rendimiento académico se ha definido en base a las calificaciones obtenidas durante los dos primeros trimestres del curso académico 2018/19. Se han encontrado ciertas diferencias significativas en alguna de las variables contempladas (por ejemplo, rendimiento académico y género). Sin embargo, los resultados atienden a alguna asignatura en concreto y en uno de los dos trimestres estudiados. Por tanto, se puede concluir que, en este contexto, no existe una relación directa entre la práctica deportiva extraescolar y el rendimiento académico del alumnado.

**Palabras clave:** actividad físico-deportiva, rendimiento académico, motivación, género, contexto.

## **Abstract**

The main purpose of this study is to prove the influence that extracurricular physical-sportive activities can have on the academic performance of students in Primary Education. The motivation is based on the widespread belief that exists a decrease of the academic performance thanks to the time dedicated to do physical-sportive activities. Forty-three students of the 3<sup>rd</sup> year of Primary Education from the school María Auxiliadora, in Zaragoza city, have participated in the study. To obtain the results, the questionnaire C-PAFYD (Arribas, Izaskun, Gil de Montes y González, 2013) has been adapted. The physical-sportive activity, the motivation and the facts referred to the sportive drop-out have been the main elements for the study. The academic performance has been defined based on the qualifications obtained during the first two terms of the academic year 2018/2019. Some

significant differences have been found in some of the variables taken into account (for instance, academic performance and gender). However, the results consider just one of the subjects in particular and in one of the two terms. For this reason, it can be concluded that in this context, it does not exist a direct relation between the extracurricular sportive practice and the academic performance in students.

**Key words:** physical-sportive activity, academic performance, motivation, gender, context.

## INDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	6
2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS.....	8
3. ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y RENDIMINETO ACADÉMICO .....	9
3.1. Rendimiento académico .....	9
3.1.1. Definición de rendimiento académico .....	9
3.1.2. Medición del rendimiento académico.....	10
3.1.3. Factores influyentes en el rendimiento académico .....	11
3.2. Actividad física y deportiva.....	15
3.2.1. Actividad física .....	15
3.2.2. Actividad deportiva.....	17
3.2.3. Factores influyentes en la práctica físico-deportiva .....	23
3.2.4. Motivación y abandono deportivo .....	25
4. METODOLOGÍA .....	30
4.1. Revisión bibliográfica.....	30
4.2. Material y método.....	31
4.2.1. Contexto.....	31
4.2.2. Participantes.....	32
4.2.3. Diseño de herramientas.....	33
4.2.4. Obtención de resultados.....	36
4.3. Proceso de análisis.....	38
5. RESULTADOS .....	39
5.1. Participantes .....	39
5.2. Actividades físico-deportivas y sus características .....	40
5.3. Sensaciones y motivación hacia la práctica deportiva.....	42
5.4. Abandono e interés deportivo.....	43
5.5. Actividad físico-deportiva más practicada-género alumnado .....	44

5.6. Rendimiento académico de los alumnado-género .....	45
5.6.1. Rendimiento académico en el primer trimestre .....	45
5.6.2. Rendimiento académico en el segundo trimestre .....	46
5.7. Rendimiento académico-actividad físico-deportiva más practicada .....	48
5.8. Rendimiento académico-deporte federado .....	51
6. DISCUSIÓN.....	52
7. CONCLUSIONES .....	57
8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS .....	59
9. VALORACIÓN GENERAL.....	61
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	64
11. ANEXOS.....	72
Anexo I. Cuestionario C-PAFYD.....	72
Anexo II. Cuestionario inicial (modificaciones propias) .....	77
Anexo III. Cuestionario piloto.....	81
Anexo IV. Cuestionario piloto respondido .....	85
Anexo V. Cuestionario definitivo .....	88
Anexo VI. Cuestionario definitivo respondido .....	92

# 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En ámbito educativo actual gira en torno a unos determinados logros y resultados, es decir, por el rendimiento académico del alumnado. Pero esto no cobra importancia únicamente en el contexto de la educación, sino que se trata de un factor que llega a determinar la vida de una persona durante un largo período de tiempo, pues de las calificaciones obtenidas dependerá en muchas ocasiones el poder elegir una determinada profesión, y como consecuencia de ello, el tener un tipo de vida.

Este trabajo de fin de grado en Educación Primaria (EP) de la mención de Educación Física de la Universidad de Zaragoza, a través del pertinente estudio, quiere establecer la influencia positiva que pueden llegar a tener las actividades físico-deportivas sobre la motivación y el rendimiento académico de los alumnos y alumnas de la etapa de EP.

Hoy en día, muchos padres se preocupan por los estudios de sus hijos anteponiendo estos mismos a cualquier otro tipo de actividad. Es aquí, donde bajo mi punto de vista, cometen un grave error al alejar a su hijo o hija de la práctica deportiva, ya sea realizada en un centro educativo o en un club, para que este disponga de más tiempo para el estudio y no lo *malgaste* con el deporte. Sin embargo, se olvidan de las grandes ventajas que este tipo de actividades pueden suponer no solo a nivel físico (Rodríguez, 2009), sino también a nivel social (Gutiérrez, 1995), psicológico y cognitivo (De la Cruz, Moreno, Pino, y Martínez, 2011).

El interés por realizar este estudio surge a partir de mi experiencia como deportista. Desde los tres años y durante toda mi etapa escolar he practicado natación en un club (deporte individual y federado) y baloncesto en mi centro educativo (deporte colectivo y escolar). Estos tipos de actividades me permitían disfrutar, conocerme y ganar una mayor confianza en mí misma, pero sobre todo, me daban la oportunidad de relajarme y disminuir el estrés de la rutina. Asimismo, desde muy pequeña aprendí a organizarme porque disponía de menos tiempo que otros compañeros de mi clase, al tener que llegar a entrenar natación seis días a la semana y competir en torneos tanto en la ciudad de Zaragoza como en otras Comunidades Autónomas de España. Todo ello me llevó a ser una chica más responsable hacia el cumplimiento de mis obligaciones, sobre todo las escolares, y a comprender que con esfuerzo y constancia todo era posible, tanto los logros académicos como deportivos.

En este estudio se diferenciará al alumnado por género (chicos y chicas) y el contexto/instalación en el que practiquen su actividad deportiva (centro escolar, centro deportivo o club, asociación de tiempo libre...), haciendo referencia con ello al deporte federado y no federado. Esta última variable del tipo de contexto ha sido seleccionada porque en ocasiones es socialmente criticada la competitividad que suele darse en el deporte federado. Se llega a pensar que los alumnos y las alumnas por el hecho de ser niños y niñas, no deberían de competir sino sólo jugar y divertirse. No obstante, lo adecuado podría ser el combinar ambas perspectivas porque estos necesitan disfrutar y aprender determinados valores mientras practican un deporte, pero también es imprescindible que quieran mejorar y sentirse motivados, lo cual puede facilitar la presencia de la competición.

Se ha optado por llevar a cabo este estudio con el alumnado de 3º de EP, tanto de la vía A como de la B, para que la cantidad de participantes fuese algo mayor y así poder aumentar la fiabilidad de los resultados. La principal causa por la que se ha elegido este curso ha sido porque en él he realizado mis prácticas escolares III y de mención de Educación Física (EF). Esto hace que exista un mayor conocimiento hacia el alumnado, lo cual podría beneficiar la obtención de resultados más fiables y certeros al tomarse los propios estudiantes más en serio el cuestionario. Además, se ha considerado el hecho de que al tener los mismos ocho y nueve años, ya han tenido tiempo para practicar una o varias actividades físico-deportivas diferentes, y de que tendrán la capacidad cognoscitiva suficiente para responder de forma coherente las preguntas del cuestionario.

Relacionado con este mayor grado de conocimiento, el proceso de obtención de datos (calificaciones y los cuestionarios piloto y definitivos) se verá también favorecido por el trato de confianza que existe con las tutoras de ambas clases.

Por último, la obtención de datos se hará con las dos clases ya mencionadas del colegio María Auxiliadora, situado en la ciudad de Zaragoza. El análisis de los resultados de cada participante surgirá del vínculo establecido entre las calificaciones alcanzadas durante el primer y segundo trimestre del curso académico 2018/2019 y la actividad o actividades físico-deportivas realizadas este último año. Gracias a todo ello, se podrá determinar si existe una relación entre el rendimiento académico y las actividades físico-deportivas.

## 2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

Uno de los elementos clave para este estudio será determinar la premisa y los objetivos, ya que estos serán la base para desarrollar el estudio y verificar si los resultados finales coinciden con los de investigaciones ya existentes.

La premisa de partida este estudio es:

*Dados los beneficios asociados a la práctica deportiva, consideramos que la realización de actividades físico-deportivas extraescolares va a favorecer el rendimiento académico en el alumnado participante en este estudio.*

Dentro de los objetivos se encontrará el principal:

Valorar la relación entre el deporte extraescolar, el género y el rendimiento académico en el alumnado de 3º de EP en el colegio María Auxiliadora.

Además de tres secundarios:

1. Examinar las diferencias presentes en la práctica de actividad física extraescolar en relación al género.
2. Estudiar las diferencias de rendimiento académico en cuanto al género.
3. Analizar si la práctica de actividades físicas extraescolares influye sobre el rendimiento académico.



### **3. ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Este tercer apartado forma el marco teórico de nuestro estudio. En él se ha recogido gran cantidad de información de otros estudios, trabajos, investigaciones..., la cual se tendrá en cuenta a lo largo de todo el estudio

#### **3.1. Rendimiento académico**

##### **3.1.1. Definición de rendimiento académico**

En la sociedad actual existe un constante interés por conocer y comparar el rendimiento académico del alumnado. Sin embargo, esto supone en ocasiones una gran dificultad y complejidad debido a la falta de conceptualización de dicho rendimiento, ya que existen innumerables definiciones debido a su carácter multidimensional (Córdoba, 2010). Entre todas las definiciones existentes destacaremos las siguientes:

- Tonconi (2010) define rendimiento académico como el indicador del grado de aprendizaje que logra cada alumno o alumna, basado en la consecución de los objetivos curriculares marcados para cada asignatura.
- Para Manzano (2007) es el producto surgido del esfuerzo y la capacidad de trabajo que haya tenido cada alumno durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, conociéndose al expresar sus capacidades o competencias adquiridas.
- Tilano, Henao y Restrepo (2009) puntualizan que este rendimiento académico es el resultado que produce el alumnado en el ámbito educativo, normalmente manifestado través de las calificaciones escolares.

La mayoría de estas definiciones suelen coincidir en que este rendimiento es el resultado del aprendizaje suscitado por la actuación del profesor y producido en el estudiante en forma de calificaciones. Esto lleva a ver el rendimiento académico desde la evaluación, y como consecuencia, a que el centro educativo valore a sus alumnos y alumnas para determinar la consecución o no de los objetivos planteados.

Sin embargo, habrá que tener en cuenta otros factores además de la capacidad intelectual, ya que García, Alvarado y Jiménez (2000) determinan que el rendimiento académico se ve influenciado por ciertas aptitudes, el nivel de motivación de cada alumno/a, la relación entre los iguales y entre el alumnado y el profesor... Por eso, para llevar a cabo

nuestro estudio tomaremos como referencia la siguiente definición de rendimiento académico:

“El rendimiento académico es el resultado del proceso de aprendizaje escolar, resultado en el cual convergen los efectos de numerosas variables sociales, personales, y sus interrelaciones” (Fullana, 2008).

### **3.1.2. Medición del rendimiento académico**

Actualmente, se llevan a cabo estudios para describir la calidad del sistema educativo de cada país. Para dicha concreción necesitan determinar y por lo tanto medir, el rendimiento académico de cada estudiante. Uno de estos estudios conocido a nivel internacional es el Informe PISA (Informe del Programa Internacional para la Evaluación de Estudiantes), el cual a partir de los datos recogidos, aporta información sobre los defectos de cada sistema educativo con el objetivo de mejorar el nivel de éxito escolar de todo el alumnado (Haahr, Kibak, Eggert y Teglggaard, 2005). Lo que se pretende conseguir con esta medición es disminuir el fracaso escolar existente entre el alumnado porque numerosos investigadores afirman la gravedad que es para los mismos sufrirlo, dado que afectará de forma negativa a su contexto social y laboral (Escudero, González y Martínez, 2009; Lucero y Viamonte, 2010).

A la hora de cuantificar el rendimiento académico, y como consecuencia determinar el fracaso escolar, se utilizan estrategias como las pruebas estandarizadas (Carmona, Sánchez y Bakieva, 2011) o los cursos escolares repetidos (Hernando, Oliva y Pertegal, 2012). Sin embargo, en la mayoría de ocasiones se recurre a las calificaciones escolares, es decir, a los resultados de las asignaturas cursadas por el estudiante (Ruiz, Ruiz, De la Torre-Cruz, Latorre y Martínez, 2016).

Esta última herramienta es defendida porque a pesar de su simplicidad aporta grandes ventajas. Fullana (2008) afirma que permite sintetizar el nivel de consecución de los objetivos establecidos, y desde la práctica, comparar el rendimiento de los sujetos en forma de números lo que facilita su tratamiento estadístico. Del mismo modo, Cascón (2000) declara que las calificaciones reflejan las evaluaciones y/o exámenes en los cuales el estudiante demuestra sus conocimientos sobre las distintas áreas, siendo dicho conocimientos necesarios para desarrollarse como una parte activa de la sociedad. Sin embargo, otros investigadores se muestran contrarios. Para Rivas y Ruiz (2003) las calificaciones son una herramienta de poder, donde los docentes dan órdenes y el alumnado las cumple para obtener su premio, la

calificación. Además, estas llevan a clasificar y etiquetar a los estudiantes en buenos, regulares y malos, o en aptos o no aptos.

Dejando de lado las dos perspectivas contrarias, el instrumento que tomaremos como referencia para definir el rendimiento académico de nuestros participantes serán sus calificaciones, ya que dentro de nuestro sistema educativo español estas son las herramientas utilizadas para definir su rendimiento.

### **3.1.3. Factores influyentes en el rendimiento académico**

Para evaluar el rendimiento académico de un estudiante, hay que tener en cuenta los múltiples factores o variables que lo determinan, pues este no dependerá únicamente de su capacidad cognitiva. Dichas variables son abordadas desde diferentes perspectivas como la sociocultural, cognoscitiva, conductual, actitudinal, institucional y distal (Martínez y González, 2017). Asimismo, estas se encuentran en manos de la educación al ser susceptibles de modificación por guardar una estrecha relación con el propio centro educativo (sistema educativo, recursos disponibles, características del centro y de los docentes...) y con las características del alumnado (autoconcepto y motivación).

Existen diferentes clasificaciones en función del investigador seleccionado. Por ejemplo, Soler (1989) las agrupa en causas intrínsecas al alumnado (físicas, afectivas, de lenguaje, intelectuales, motivacionales y sensoriales) y causas extrínsecas (sociales, culturales, familiares y escolares). Mientras que González-Pienda (2003) diferencia entre factores personales (cognitivos y motivacionales) y contextuales (socioambientales, institucionales e instruccionales). No obstante, todas ellas coinciden en la idea general de que el rendimiento académico dependerá de las características del propio alumno o alumna y de las de su contexto familiar y escolar (actuación del profesorado, currículo, grupo-clase...). A continuación se desglosarán las más frecuentes:

- Características del alumnado:

1. El género: Cervini y Dari (2009) defienden que el género masculino tiende a un mejor rendimiento en la asignatura de Matemáticas, mientras que el género femenino destaca en Lenguaje. En España, el Informe PISA corrobora esa diferencia sobre todo en la comprensión lectora (OCDE, 2014).
2. El curso / edad: la relación entre la aptitud y el rendimiento académico de los alumnos disminuye conforme estos aumentan de curso (González-Pienda, 2003).

Es decir, contra más edad tiene el estudiante más dificultades académicas presenta.

3. La inteligencia: aunque esta capacidad cognitiva es una de las variables más estudiadas en cuanto al rendimiento, no es el único factor que lo determina, sino que dependerá de la forma en la que el alumno/a utilice ese potencial a través de los estilos de aprendizaje.
4. Los estilos cognitivos y de aprendizaje: son los modos en los que cada estudiante percibe, estructura, memoriza, aprende y resuelve las tareas escolares. Ese estilo personal será el que establezca el rendimiento educativo del alumnado (González-Pienda, 2003).
5. El autoconcepto: cuanto más positiva sea la imagen que cada uno tenga de sí mismo, su rendimiento académico será mejor (Núñez et al., 1998). Puede deducirse que el estudiante con mayor autoconcepto obtendrá un mejor rendimiento académico.
6. La motivación: será imprescindible para que el alumnado se interese por las tareas académicas y/o asignaturas, y por lo tanto, de lugar a un mejor rendimiento. Para alcanzarla será necesario tener en cuenta el componente valor (¿por qué hago esta tarea?), el componente expectativa (¿soy capaz de hacer esta tarea?) y el componente afectivo (¿cómo me siento con esta tarea?) (Pintrich y De Groot, 1990), porque a través de sus respuestas, las actividades escolares adquirirán un determinado sentido o significado.
7. Las metas académicas: se relacionan con la motivación dado que son las representaciones mentales que el alumnado hace sobre lo que le gustaría que pasara o no, o lo que querría alcanzar (Corral de Zurita, 2003). Estas metas podrían enfocarlas hacia el ámbito educativo y dar lugar a un mejor rendimiento académico.
8. La ansiedad: este factor tiene cierta ambigüedad. La ansiedad leve puede beneficiar el rendimiento académico del alumnado al ponerlos en un estado de alerta y tensión (Victor y Ropper, 2002). Y la ansiedad elevada puede llevar a cometer errores psicomotores e intelectuales por falta de concentración y alteración del funcionamiento psicológico (Sue, 1996), lo que se traduce en una alteración del rendimiento sobre cualquier actividad que requiera atención,

concentración y esfuerzo mantenido (Rains, 2004). Para alejarlos de esa ansiedad elevada es importante conseguir su bienestar emocional.

9. El estilo de vida: Basch (2011) afirma que los alumnos con una mejor salud tienen mayor motivación y capacidad de aprendizaje. Y Sabia (2007) vincula el sobrepeso con un mayor absentismo escolar, lo que conlleva a un peor rendimiento académico.

10. La actividad y condición física: vinculadas al estilo de vida del alumno y alumna, ya que tanto la cantidad de actividad física que practiquen como la condición física en la que se encuentren serán beneficiosas para su rendimiento académico (Ruiz, Ramón, Palomo, Ruiz y Navia, 2014). Concretamente, los que realizan actividad física tienen una mayor concentración y funcionalidad cerebral lo que les lleva a mejorar su capacidad cognitiva y de aprendizaje (Marques, Gómez, Martins, Catunda y Sarmiento, 2017). Estos mismos investigadores demuestran que gracias al área de Educación Física el alumnado consigue mejores calificaciones, sobre todo en el cálculo matemático y en la comprensión lectora, y un mejor comportamiento durante las clases.

- Características del contexto (Torres y Rodríguez, 2006):

1. Estructura y el clima del aula: Ames y Archer (1988) determinan una correlación positiva entre la percepción del clima de la clase y las representaciones motivacionales adaptativas hacia la misma (actitudes positivas, uso de estrategias efectivas de aprendizaje y asunción de tareas desafiantes). La presencia de un clima motivacional en una clase favorece un alto rendimiento académico (Gutiérrez, Ruiz, y Lopez, 2011).

2. Actuación docente: toma gran relevancia el tipo de metodología que utiliza el profesor con sus alumnos y alumnas, el estilo comunicativo, las expectativas que este posee sobre los mismos, y la formación y motivación que tenga por la educación (Hattie y Anderman, 2013). Esto conlleva que el tipo de relación que se establezca entre el docente y el alumnado determinará su rendimiento académico.

3. Variables del centro escolar: las características del centro definirán su eficacia, por lo que habrá que ser conscientes del tipo de organización establecida. Dicha organización dependerá de los objetivos seleccionados, el tipo de seguimiento

realizado al alumnado, la presencia de actuaciones innovadora y un currículum adaptado, las relaciones entre los miembros de la comunidad educativa...

4. Las características de los compañeros: Nelson y DeBecker (2008) afirman la gran influencia que tienen las amistades sobre el rendimiento escolar, pues relacionan el bajo rendimiento con las amistades malas o dañinas.
5. Ambiente familiar: la familia determinará el rendimiento óptimo de sus hijos e hijas en función del apoyo y las expectativas académicas que tengan sobre ellos, la relación que mantengan con el centro educativo, el tipo de recursos disponibles o la actitud y las creencias que tengan hacia la educación (Martínez y Álvarez, 2005).
6. La estructura familiar: el número de miembros que compongan la familia y el lugar que ocupe cada hijo podría influir en el rendimiento académico (González-Pineda, 2003), dado que ser el pequeño de todos los hijos puede dar como resultado una menor atención de los padres hacia el mismo.
7. Nivel socioeconómico y social: Córdoba (2010) establece una relación positiva entre el rendimiento académico y un alto nivel socioeconómico y cultural. Del mismo modo, Muñoz (2009) defiende la idea de que a mayor nivel de estudios de los familiares mejores son los resultados de los escolares.

En resumen, a la hora de medir el rendimiento académico del alumnado habrá que tener en cuenta todas las variables comentadas, siendo la actividad física, el género y la motivación las que tomaremos como referencia para este estudio.

## 3.2. Actividad física y deportiva

### 3.2.1. Actividad física

De igual modo que en el anterior apartado donde hemos podido comprobar el gran abanico de definiciones existentes sobre el concepto de rendimiento académico, lo mismo ocurre con el de actividad física.

A nivel internacional se define la actividad física como aquel movimiento producido por los músculos esqueléticos de nuestro cuerpo que da como resultado un gasto energético (Tercedor, 2001). Sin embargo, bajo el punto de vista educativo resultaría una definición insuficiente puesto que no tiene en cuenta las experiencias y sentimientos que desarrolla el alumnado durante la práctica de la misma, es decir, no está presente su carácter social. Por eso, sería más conveniente tomar como referencia la definición de Annicchiarico (2008), el cual afirma que la actividad física es cualquier movimiento corporal realizado con una intención y a partir de los músculos esqueléticos, que supone un gasto de energía, una experiencia personal y permite interactuar con todo aquello que nos rodea (seres y ambiente). Con esta definición, se tiene en cuenta al propio individuo y a todas las circunstancias e interacciones que se produzcan en ese contexto.

En nuestra sociedad somos conscientes de los grandes beneficios que las actividades físicas aportan a nuestras vidas tanto a nivel físico, social como psicológico. Para determinarlos se han tomado como referencia a los investigadores Ramírez, Vinaccia, Suárez (2004), y a Agut, Barreda, Linares, Martínez (2013).

- Beneficios físicos:

1. Evitan y nos previenen de enfermedades respiratorias, cardiovasculares, degenerativas y metabólicas como la obesidad (Rodríguez, 2009).
2. Favorecen una mayor longevidad de vida.
3. Fomentan el crecimiento de la estructura ósea, el tono muscular y el mantenimiento de las articulaciones (Rodríguez, 2009).

- Beneficios psicológicos:

La práctica habitual de las actividades físicas favorece el mantenimiento de las funciones cognitivas y se asocia a una mejor salud mental (De la Cruz, Moreno, Pino y Martínez, 2011).

1. Dan lugar a una sensación de mayor control (Morianana y Herruzo, 2004).
  2. Reducen el estrés y la depresión.
  3. Favorecen una mayor estabilidad emocional y, por lo tanto, una mejor inteligencia y bienestar emocional (Navarro-Patón, Rodríguez y Eirín, 2016).
  4. Satisfacen las necesidades de competencia y autonomía.
  5. Forman a personas más optimistas y creativas (Gutiérrez, 1995) con mayor autoconfianza, autoestima y autoconcepto físico (Moreno, Cervelló y Moreno, 2008).
  6. Ayudan a conservar en mejores condiciones la función cognitiva y sensorial del cerebro y mejoran la capacidad memorística (Ramírez, Vinaccia, y Suárez, 2004).
- Beneficios sociales:
1. Favorecen las actitudes prosociales: facilitan la introducción de normas, el respeto a los compañeros, el aprendizaje de roles, la solidaridad y la aceptación de valores morales y éticos (Gutiérrez, 1995).
  2. Amistades: posibilitan la creación y el mantenimiento de amistades, la aparición del sentido de pertenencia a un grupo, el trabajo en equipo y la humildad, convivencia y cohesión dentro de un grupo (Gutiérrez, 1995).
  3. Adquisición de valores: permiten trabajar valores relacionados con la salud como el cuidado del cuerpo o la práctica de hábitos alimenticios (Amat y Batalla, 2000).
  4. Promueven el desarrollo de la responsabilidad social.
  5. Disminuyen el consumo de drogas.



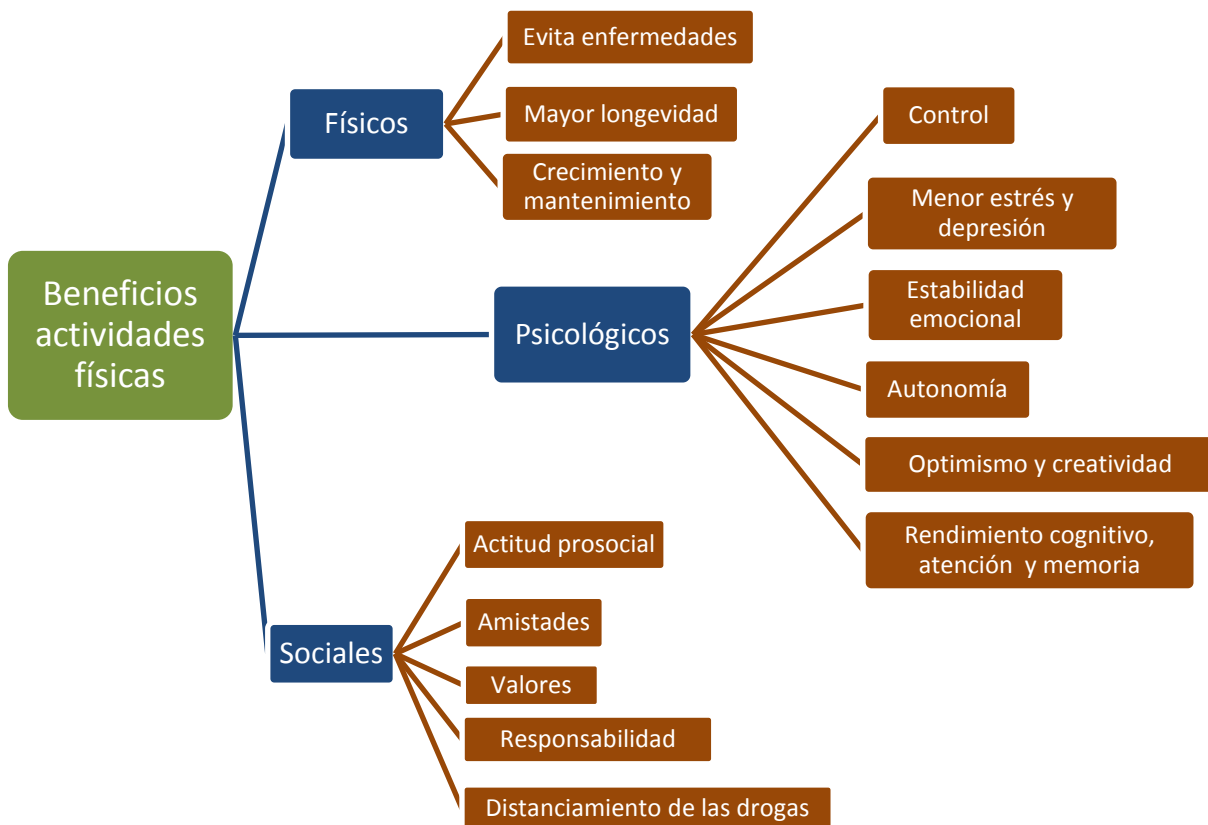


Figura 1. Beneficios de la práctica de actividades físicas. Fuente: elaboración propia.

Dentro de las actividades físicas se encuentran las actividades deportivas, las cuales serán abordadas en el siguiente apartado.

### 3.2.2. Actividades deportivas

En la actualidad el deporte se considera un elemento con gran poder educativo y social gracias al amplio abanico de valores que permite transmitir. Debido al gran número de ámbitos que abarca (económico, educativo, político...), resulta complejo determinar una única definición sobre este tipo de actividad.

- Parlebas (1988) define deporte como “situación motriz de competición reglada e institucionalizada”.
- Hernández (1994), tomando como referencia la definición anterior, afirma que el deporte es “una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e

institucionalizada”. Para una mayor concreción determina las cinco características que todo deporte siempre debe tener:

1. Juego: todos los deportes disponen de un carácter lúdico.
2. Situación motriz: conllevan ejercicio físico y motricidad con un mayor grado de complejidad.
3. Competición: tendencia de superar una marca o adversario/s.
4. Reglas: basados en reglas estandarizadas.
5. Institucionalización: dirigidos por instituciones oficiales.

- Para García Ferrando (1990), el deporte se caracteriza por ser “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.

A pesar todas las opciones existentes, para este estudio se tomará como referencia la siguiente definición al considerarse una de las más completas:

El deporte es la actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo. (Castejón, 2001, p.17)

Con esta definición se tendrá en cuenta la gran mayoría de elementos implicados como son la asunción y el seguimiento de las normas establecidas, los diferentes tipos de enfrentamientos (contra sí mismo, otras personas o elementos no humanos) la forma de actuar (individual o colectiva)...

A través de Blázquez (1999), determinaremos la existencia de ocho modalidades diferentes de deporte en función del ámbito con el que están vinculadas:

1. Deporte escolar: practicado en el centro educativo durante las sesiones de Educación Física. Están incluidas las actividades deportivas que se realizan fuera de la escuela siempre y cuando hayan sido programadas por la misma dentro del horario lectivo del alumnado.

2. Deporte en edad escolar: actividades deportivas realizadas en edad escolar fuera del centro educativo, es decir, las realizadas en escuelas deportivas, clubs deportivos...
3. Deporte para todos: Cagigal (1979) lo define como la actividad física que tiene como objetivo solventar la necesidad de movimiento lúdico-competitivo, aunque teniendo en cuenta los valores humanos y sociales del deporte. Con esta variedad sobre todo se reivindica la posibilidad que debe tener toda persona de formar parte de una actividad deportiva.
4. Deporte recreativo: se lleva a cabo por placer y diversión, alejándose de cualquier actuación competitiva. Busca que la persona se divierta utilizando su cuerpo a la vez que se desarrolla de forma completa. Lo importante son las posibilidades de cada uno y no el seguimiento de unas determinadas normas o la obtención de unos resultados. Sería la alternativa al deporte de competición.
5. Deporte competitivo: el deportista tiene como objetivo superar a un adversario o a sí mismo. Lo primordial son los resultados obtenidos, por lo que exige una gran disciplina centrándose en la mejora técnica y táctica. El entrenador es el que toma cada decisión y los jugadores se limitan a seguirla. Aquellas personas con menores habilidades físicas, no se sentirán parte de este tipo de actividad al no ser capaces de obtener grandes resultados. A nivel general está dirigido por federaciones y clubs.
6. Deporte educativo: busca desarrollar de forma completa a la persona e impulsar sus valores. Sus objetivos son más didácticos y pedagógicos. Se aleja de la competitividad y establece al niño o niña como el protagonista de dicha práctica al dotarle el entrenador de autonomía motriz para adaptarse a cada situación. De esta manera el deportista podrá desarrollar no sólo sus habilidades motrices, sino también las sociales y cognitivas. Esta modalidad podrá desarrollarse tanto dentro como fuera del centro educativo.
7. Deporte de iniciación deportiva: sería el proceso de enseñanza-aprendizaje que lleva a cabo una persona para lograr practicar y conocer un deporte concreto. Es decir, además de tener que conocer las reglas y estrategias para la práctica del mismo, dicho individuo deberá ser capaz de desarrollar determinadas técnicas y moverse en el espacio teniendo en cuenta el tiempo, las características de cada situación o al resto de participantes (Hernández, 1994)

8. Deporte adaptado: actividad deportiva que necesita reestructurar y ajustar sus condiciones de práctica (reglas, móviles, técnica, espacio, tiempo...), para que personas con algún tipo de discapacidad puedan formar parte de la misma.

Hay que ser conscientes de que a pesar de existir ocho modalidades diferentes, un mismo deporte podrá tener las características de varias de ellas.

Teniendo en cuenta la temática de este estudio, las actividades físico-deportivas extraescolares, debemos de profundizar en la modalidad de deporte escolar. Blázquez (1999, p.24) lo define como “el deporte y actividad física que se desarrolla en la escuela, al margen de las clases obligatorias de educación física y como complemento de estas”. En este caso, se hace solo referencia a la actividad física llevada a cabo dentro de un centro educativo. Por otro lado, Jiménez, López y Manrique (2014) muestran una perspectiva más amplia. Definen deporte escolar como la actividad físico-deportiva realizada por niños y niñas en edad escolar, tanto dentro como fuera del centro escolar, incluyendo la llevada a cabo en clubs u otras entidades públicas o privadas. Esta será la definición que tomaremos como base para nuestro estudio ya que a partir de ella, se puede afirmar que el deporte escolar es un sinónimo de deporte en edad escolar.

Por lo general, en la actualidad el deporte escolar gira en torno a la competición, lo que lleva a buscar el mayor rendimiento de los niños y niñas que lo practican. Sin embargo, cada vez es mayor el número de instituciones que enfocan la práctica de este deporte al ámbito recreativo, centrándose en el desarrollo de ciertos valores y dejando en segundo plano la competitividad entre los participantes. Para poder decidir sobre la presencia o no de la competición en la vida de un niño o niña, hay que profundizar en el deporte federado o de competición. Para ello explicaremos el modo de distribución del tiempo libre que suele realizar un joven deportista que practica este tipo de actividad ( Isorna, Rial y Vaquero, 2014):

- Los niños y niñas federados tienen más continuidad que los no federados por el mayor número de entrenamientos y de competiciones: dedican una mayor cantidad de su tiempo libre a la práctica física, y menos a actividades vinculadas con el sedentarismo o las nuevas tecnologías, las cuales están tan presentes en sus vidas a pesar de la controversia que existe sobre los beneficios y/o daños que provocan.
- El deporte federado no se relaciona con un bajo rendimiento académico: los deportistas federados dedican el mismo tiempo que los no federados al estudio. Esto

deberán de tenerlo muy en cuenta los padres y madres a la hora de utilizar frases como “te quito de natación porque no te deja tiempo para estudiar y por eso suspendes”, pues como varias investigaciones demuestran no hay una relación directa entre ambos. De hecho este estudio quiere demostrar la no existencia de la perspectiva negativa que está instaurada en muchas familias del deporte federado y el rendimiento académico.

- El deporte federado no quita tiempo a otras actividades: los niños federados utilizan el mismo tiempo para sus actividades cotidianas (los estudios, ver la televisión, estar con los amigos, realizar actividades culturales...) que los no federados, a excepción del uso de las nuevas tecnologías tal y como se ha comentado anteriormente.

La competición implícita en este deporte puede resultar beneficiosa para una continua práctica si la miramos desde la perspectiva de la motivación extrínseca. Según Deci y Ryan (1985), las personas que se asocian con este tipo de motivación centran su ejercicio deportivo en la obtención de recompensas (mejores resultados, reconocimiento social, medallas, copas...). Esto hace que la motivación por la práctica deportiva sea fácil de mantener siempre y cuando haya más victorias que fracasos. No obstante, lo importante de este deporte no debería ser centrarse únicamente en obtener un éxito continuo, sino permitir al deportista desarrollar todos sus ámbitos adquiriendo unos determinados valores tanto de su entrenador como de sus compañeros y adversarios.

Una vez aclarada la controversia social existente entre el deporte escolar y la competición, mostraremos la clasificación de los deportes elaborada por Blázquez y Hernández (1994). Cabe señalar que para comprenderla debemos de hacer referencia en primer lugar a la de Parlebas (1988), pues estos dos investigadores plantearon su clasificación añadiéndole a la de Parlebas dos elementos más.

Parlebas (1988) basó su clasificación en la acción motriz, siendo conceptualmente entendida para él como el resultado de la interacción entre el sujeto actuante, el entorno físico y el resto de participantes. En base a estos tres aspectos creó tres criterios para clasificar los deportes:

1. Incertidumbre en los compañeros (C).
2. Incertidumbre en los adversarios (A).
3. Incertidumbre en el medio (I).

A partir de estas tres variables determinaba el tipo de deporte que era, pues señalaba la ausencia de incertidumbre poniendo una raya encima de la letra (variable). Por ejemplo:

- Escalada (CAI): nos indica que la incertidumbre está en el medio.
- Lucha (CAI): la incertidumbre se establece en el adversario.
- Baloncesto (CAI): la incertidumbre se encuentra en los compañeros y adversarios.

Los dos elementos agregados por Blázquez y Hernández (1984) a esta clasificación inicial fueron la forma de utilizar el espacio y la participación de los jugadores. En base a todo ello, su clasificación quedó dividida en cuatro grupos:

1. Deportes psicomotrices o individuales: se participa individualmente, y ni los compañeros ni los adversarios pueden influir en la forma de ejecutar el gesto.
2. Deportes de oposición: se produce el enfrentamiento con otro oponente. Existen tres agrupaciones en función de las características del espacio y la participación:
  - a) Judo y lucha olímpica: espacio común y participación simultánea.
  - b) Frontón y squash: espacio común y participación alternativa.
  - c) Bádminton individual y tenis individual: espacio separado y participación alternativa.
3. Deportes de cooperación: hay dos o más compañeros de equipo pero no adversarios. Se distinguen dos grupos:
  - a) Patinaje acrobático, gimnasia rítmica por equipos y natación sincronizada: espacio común y participación simultánea.
  - b) Relevos de natación y relevos de atletismo: espacio separado y participación alternativa.
4. Deportes de cooperación-oposición: un equipo formado por dos o más jugadores se enfrenta a otro similar. Hay tres grupos:
  - a) Baloncesto y fútbol: espacio común y participación simultánea.

- b) Frontón en pareja y squash en pareja: espacio común y participación alternativa.
- c) Bádminton en pareja y vóleybol: espacio separado y participación alternativa.

### **3.2.3. Factores influyentes en la práctica físico-deportiva**

La realización de las actividades físico-deportivas está influenciada por una serie de factores, los cuales habrá que tener muy en cuenta ya que determinarán la práctica de los alumnos en un deporte. Tomando como referencia a Sallis et al. (1992), estos quedarán divididos en tres grupos:

1. Personales: definidos por la percepción que el individuo tenga de la competencia deportiva, de la salud y la forma física (Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2010), del desarrollo personal (sentirse autorrealizado), del dominio y el éxito, de la satisfacción, el placer y la diversión que le produzca la práctica deportiva, y del grupo (convivencia y amistades). Es el factor más relacionado con la competitividad que puede llegar a sentir por mejorar y obtener el éxito a nivel individual un deportista.
2. Sociales: en este ámbito toman un papel fundamental las personas más significativas para el sujeto (familiares, amistades, educadores...). Ciertos investigadores afirman que los niños y adolescentes tienden a ser más activos físicamente cuando sus familiares y/o amigos participan usualmente en actividades físico-deportivas (Van Der Horst, Paw, Twisk, y Van Mechelen, 2007), o cuando le incitan a apuntarse a un determinado deporte al desear estos mismos verle sobresalir. Unido a ello, estaría la posibilidad que ofrece este tipo de actividades para establecer y mejorar las relaciones sociales (favorece el surgimiento de amistades), además del grado de popularidad que tenga entre la sociedad. No tiene el mismo reconocimiento internacional un jugador de fútbol famoso que un piragüista.
3. Ambientales: el hecho de acudir y formar parte de algún club deportivo influye de forma positiva en una mayor práctica física en niños y adolescentes (Castillo y Balaguer, 1998), siendo aún mayor en los chicos que en las chicas (Pavón y Moreno, 2008).

A partir de esta última afirmación sobre el género, pasaremos a profundizar en su explicación al ser uno de los descriptores y variables de nuestro estudio.

Frömel, Formánková y Sallis (2002) demuestran la preferencia del género masculino por actividades físico-deportivas vinculadas con la condición física y las destrezas entre las cuales se precisan fuerza, resistencia, cierta agresividad o riesgo. Mientras que el género femenino se inclina hacia actividades relacionadas con la orientación estética, ritmo, expresión, elasticidad, flexibilidad u orientación. Se podría decir que los chicos tienden a deportes colectivos y más competitivos como el fútbol, y las chicas a deportes individuales y más estéticos como la gimnasia. Esta concepción es posible asociarla a los estereotipos sociales existentes. Aunque en la sociedad actual los tópicos negativos hacia el género femenino y el mundo del deporte han disminuido, todavía no existe una representación igualitaria entre el hombre y la mujer en la actividad física, siendo una gran barrera para la práctica deportiva de las mismas. Los más arraigados según García Ferrando (1990) serían:

1. La actividad deportiva/atléctica masculiniza a las mujeres: en el pasado se llegaba a decir que una mujer para ser femenina no podía tener las capacidades motrices requeridas para la práctica deportiva (fuerza, resistencia o velocidad), pues estas afectarían a su feminidad y la haría ser más agresiva e independiente (Prociencia, 1998).
2. La práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres: esto se debe a la creencia de que la intensidad de una actividad física pueda afectar al ciclo menstrual de la mujer, y que por lo tanto, podría tener consecuencias negativas para su fertilidad. En contraposición, destacar todos los beneficios que puede obtener el género femenino del deporte como son el placer, la diversión, la compañía, el bienestar y el mantenimiento de la salud (Prociencia, 1998).
3. Las mujeres no están interesadas en el deporte y cuando lo hacen no lo ejecutan correctamente: esta afirmación surge por la falta de interés que muestra en ocasiones la mujer hacia el deporte. Sin embargo, esto se ve incentivado por la propia sociedad y cultura, al no confiar de la misma manera en las capacidades del género femenino a la hora de practicar actividad física que en las del masculino. Este menor apoyo social lleva a las mujeres a manifestar una menor predilección por la competición y el mundo deportivo.



Aunque por lo general, exista una mayor participación del género femenino en actividades “masculinas” que el masculino en actividades “femeninas”, estereotipos sociales como los anteriores hacen que los alumnos lleguen al centro y/o a las actividades físicas extraescolares con actitudes sexistas, repercutiendo en una menor participación o mayor abandono del género femenino hacia este tipo de actividades.

Al margen de lo ya explicado, conviene incluir en el marco teórico la actuación del docente del área de Educación Física, dado que su práctica profesional puede acercar a los alumnos al deporte escolar. Este docente tendrá que tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Dar la posibilidad al alumnado de practicar un amplio abanico de deportes, no centrándose únicamente en los más tradicionales y comúnmente conocidos a nivel social, sino abordar los máximos posibles para favorecer un mayor conocimiento del mundo deportivo y el desarrollo de diferentes habilidades.
2. Concienciar a los alumnos y alumnas de que lo importante no es la victoria y los resultados obtenidos, sino el hecho de haberse esforzado y sentirse autorrealizado con uno mismo.
3. Primar la diversión sobre la competición, aunque no prescindir de esta última ya que como sabemos puede ser un factor motivador y puede trabajarse también de forma educativa.

Finalizado el tercer subapartado se dará paso al de la motivación, una de nuestras tres variables del estudio.

#### **3.2.4. Motivación y abandono deportivo**

La motivación es un elemento fundamental para la práctica de actividad físico-deportiva entre los niños y las niñas, pues se traduce en el nivel de interés que estos tendrán hacia esta actividad. Esta idea es defendida por Iso-Ahola y Clair (2000), quienes manifiestan que la motivación es el determinante más importante del comportamiento humano, influyendo decisivamente en la elección y mantenimiento de cualquier tipo de actividad, siendo en nuestro caso la práctica deportiva.

Ames (1995) define clima motivacional como las señales implícitas y/o explícitas percibidas en el entorno, las cuales determinarán el éxito y fracaso. Dicho clima podrá ser de dos tipos:

- Clima motivacional que implica a la tarea: todo gira en torno al resultado, lo que lleva a una constante comparación e intento de superar a los compañeros.
- Clima motivacional que implica al ego: el proceso de aprendizaje será lo más importante. La persona busca superarse a sí mismo sin importarle los resultados de los demás.

Estudios como los de Moreno y Soledad (2007), confirman que la orientación hacia la tarea produce importantes beneficios sobre la persona, al mantener esta cierto compromiso por la actividad física lo que le lleva al disfrute y bienestar general con la misma.

La teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000) determina la existencia de tres tipos de motivación:

1. La desmotivación: la falta de motivación.
2. La motivación extrínseca: cuando la actividad realizada es vista como un medio para conseguir algo. Se lleva a cabo esa actividad para conseguir complacer a otras personas, alcanzar una recompensa o evitar un castigo, o para lograr la autoaprobación y eludir cualquier tipo de culpa.
3. La motivación intrínseca: se realiza una actividad por la diversión que se obtiene de la misma. Una considerable cantidad de investigaciones demuestran que este tipo de motivación durante las prácticas deportivas da lugar al bienestar del individuo (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008).

Trepas de Francisco (1995) afirma que habrá que tener en cuenta los dos aspectos siguientes porque determinarán el grado de motivación del niño o niña hacia la actividad deportiva:

1. La elección de la práctica: relacionada con el nivel de interés que tenga el niño por una actividad o deporte concreto. La elección surgirá en función de la variedad de actividades que tenga a su alrededor y de los procesos psíquicos de su motivación.
2. La duración, lealtad o compromiso hacia el propio deporte: esto dependerá de la capacidad que tenga a la hora de superar ciertas dificultades u obstáculos surgidos durante la práctica del mismo.

Además de ello, Boixadós, Valiente, Mimbrenero, Torregrosa, y Cruz (2007) determinan que hay que ser conscientes los principales agentes socializadores, es decir, aquellas entes que

cobran gran importancia en la vida del joven deportista debido a la constante presencia e influencia que ejercen sobre el mismo:

- Los padres/madres: son las personas que introducen a los niños y niñas en el mundo deportivo y les animan a desarrollarse como jóvenes atletas (Woolger y Power, 1993). Estos deberán de evitar desatender las actividades físico-deportivas de sus hijos o hijas, o por el contrario, implicarse excesivamente en ellas a través de constantes presiones o rechazos ante los fracasos obtenidos.
- Educadores/entrenadores: no deben centrarse únicamente en la perfecta ejecución y en la consecución de resultados concretos. Deberán primar la mejora de cada deportista a partir de sus posibilidades y limitaciones, teniendo en cuenta el esfuerzo individual que realiza y evitando cualquier tipo de comparación.
- Compañeros/grupo de iguales: la relación que se establezca con sus compañeros será determinante para definir su autoestima. Hoy en día, para los niños y niñas es importante ser valorado como deportista, pues esto determinará en ocasiones el poder jugar o no con el resto, y por lo tanto, afectará positiva o negativamente a su desarrollo social.
- Organizadores: determinantes a la hora de planear competiciones adecuadas para los jóvenes deportistas. Deben de conseguir la presencia del juego limpio a través del cumplimiento de las reglas establecidas por el reglamento, y a su vez, siempre que sea necesario adaptar dichas reglas a las características de los jugadores.
- Árbitros/jueces: encargados de que se respete el reglamento durante la competición de forma igualitaria.
- Deportistas profesionales y medios de comunicación: estos deportistas serán los ídolos y referentes en el mundo deportivo de muchos niños y niñas, por lo que es de gran importancia que intenten jugar limpio y muestren un comportamiento positivo y ejemplar. Por otro lado, los medios de comunicación deberían de transmitir siempre información parcial sin dejarse influenciar por determinados intereses.

La motivación hacia una actividad deportiva y el abandono de la misma están directamente relacionados, dado que el abandono surge como consecuencia de la ausencia de

la motivación. El abandono deportivo es aquella situación donde los sujetos finalizan su compromiso con una especialidad deportiva concreta (Cervelló, 1996). Hay que tener en cuenta que este abandono puede suponer simplemente el retirarse de un deporte para así poder practicar otro, o el apartarse definitivamente del mundo del deporte (Weiss y Chaumont, 1992). Se han realizado estudios con el objetivo de conocer las causas principales por las que los jóvenes abandonan un deporte. Muchos de ellos coinciden en que la razón principal es “tener otras cosas que hacer”, aunque también se encuentran otras como “el entrenador no hace bien su trabajo”, “no me llevo bien con el entrenador”, “hay mucha presión para ganar” o “pérdida de interés por la falta de juego, resultados o de diversión” (Muñoz, 2010).

Guillén (2004) afirma que actualmente la práctica de actividades físico-deportivas de los niños y niñas se caracteriza por un excesivo interés por la competición y los resultados. Por eso deberán de ser los educadores físico-deportivos los que en gran medida puedan enseñar a estos lo que significa verdaderamente el deporte, los beneficios que puede aportarles, así como brindarles la posibilidad de desarrollarse de forma completa como deportistas y ciudadanos.

Una vez finalizada la búsqueda y concreción del marco teórico, podemos resumirlo en una serie de ítems:

- En el deporte escolar deben coexistir la educación y la diversión con la competición y el éxito. Los jugadores aprenden cuando son derrotados (deporte educativo), aunque también será necesaria cierta competitividad ya que su ausencia podría significar una falta de motivación e interés por la práctica deportiva. Por ello, tanto el deporte federado como no federado podrían ser beneficiosos para el alumnado siempre y cuando ambos tengan presente durante su práctica la parte educativa y competitiva.
- Fomentar la práctica deportiva, no sólo centrándonos en la mejora de habilidades motrices de los jugadores, sino teniendo también en cuenta el desarrollo cognitivo y social de los mismos, adquiriendo determinados valores y hábitos de vida saludables.
- El niño será quien elija el deporte que verdaderamente quiera practicar, dado que la motivación e interés que tenga por el mismo serán decisivos a la hora de disfrutar y mejorar.

- El deporte no perjudica el rendimiento académico del alumnado. En ocasiones puede ser una vía de escape a la rutina y obligaciones que estos tienen en su vida diaria, y por lo tanto, un medio para conocerse y desarrollarse de forma óptima.
- Se debe fomentar un trato igualitario entre hombres y mujeres dentro de la actividad física y del deporte, dado que la desigualdad entre los mismos genera en muchas ocasiones la falta de participación del género femenino en este tipo de actividades.

Con la finalización de este último apartado se da por concluido el marco teórico del trabajo, en el cual ha quedado reflejada gran cantidad de información sobre el rendimiento académico y las actividades físico-deportivas. Dicho marco teórico será una parte imprescindible para llevar a cabo este estudio, pues a partir de él se elaborarán los apartados posteriores.

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. Revisión bibliográfica**

Una vez se determinaron los objetivos y premisa de este estudio, se dio paso a la búsqueda de información bibliográfica. Para ello, se tuvo en cuenta el grado de relación que se establecía entre los autores y publicaciones encontradas con la premisa y objetivos especificados, la veracidad científica de los textos buscados, el idioma en el que estaban redactados, en nuestro caso inglés y español, y la fecha de publicación, intentando que fuera lo más próxima posible al año actual. Lo que se pretendía conseguir era la mayor cantidad de información posible, teniendo en cuenta los aspectos anteriormente comentados y los apartados del marco teórico preestablecidos.

Tras recopilar toda la información necesaria de fuentes como revistas, artículos, libros, tesis doctorales, trabajos de fin de grado..., nos dispusimos a verificarla. Hay que señalar que hay referencias que no entrarían dentro de la concepción de recientes (últimos 5 años) debido a su antigua fecha de publicación. Esto es debido a que en ocasiones era necesario recurrir a autores más antiguos como Cagigal, Soler, Ames y Archer, Parlebas..., por defender ideas o teorías que se debían incluir para dar un sentido correcto a nuestro estudio. Es por eso que nuestras referencias bibliográficas contienen documentos publicados desde el año 1979 hasta el 2018.

Cuando ya quedó elaborado de forma completa el marco teórico, se prosiguió con la selección y elaboración de las herramientas, siendo en este caso un único cuestionario escrito.

## 4.2. Material y método

### 4.2.1. Contexto

El centro educativo en el que se llevó a cabo este estudio fue María Auxiliadora. Es un colegio concertado abierto desde 1946 perteneciente a las Escuelas Salesianas. Se encuentra en la Calle Mornes, parte alta del barrio San José de la ciudad de Zaragoza, en el cual predomina la clase obrera y un gran número de población inmigrante cuyo nivel socioeconómico es medio-bajo.

Este centro escolar está formado por instalaciones exteriores e interiores. Las instalaciones exteriores están formadas por un patio para Educación Secundaria y Ciclos Formativos y otro para EP e Infantil con campo de fútbol y de baloncesto. Las instalaciones interiores están repartidas en tres edificios. En uno se encuentra el comedor, en otro el pabellón, el teatro, la sala de psicomotricidad y de música y los vestuarios, y en el tercero todas las aulas, la biblioteca, el aula de apoyo TGD “La Valponasca” para alumnos con Trastornos Generalizados del Desarrollo del Espectro Autista, el aula de español, la sala de audiovisuales, dos aulas de apoyo para alumnos con Necesidades Educativas Especiales y la sala de informática.

La dirección y profesorado del centro, se caracterizan por seguir una metodología cooperativa e innovadora. Y la oferta educativa incluye desde la Educación Infantil hasta ciclos de Formación Profesional, teniendo la EP dos vías para cada curso académico.

Las características del alumnado corresponden a las socioculturales del barrio, con un total de 730 alumnos aproximadamente de veinte nacionalidades diferentes, sobresaliendo la sudamericana y la rumana. Sus padres o tutores legales, suelen participar en las diferentes actividades del colegio, ya que el centro los tiene mantiene constantemente informados a través de la plataforma Alexia.

Algunos de los proyectos innovadores que guardan relación con las actividades físico-deportivas y los hábitos de vida saludables son:

- Ajedrez en la escuela: pretende fomentar la práctica del ajedrez entre el alumnado, ya que a pesar de sus grandes beneficios no se suele poner en práctica en las escuelas.

- Plan Europeo de Consumo de frutas y verduras en la escuela: busca promover el consumo de frutas y verduras entre los escolares.
- Patios alternativos: durante los recreos el alumnado de EP realizan deportes, juegos o actividades diferentes a las habituales (fútbol, baloncesto...).

Las actividades extraescolares deportivas ofertadas por el colegio son:

- Baloncesto y fútbol sala: en el patio de EP.
- Judo y gimnasia rítmica: en la sala de psicomotricidad.
- Baile y patinaje: en el pabellón del centro.
- Natación: en el C.D.M. José Garcés, centro municipal próximo al colegio.

#### **4.2.2. Participantes**

El estudio está dirigido al alumnado de 3º de EP, vía A y B. La clase de 3º A está formada por 25 alumnos, 15 niñas y 10 niños, y la de 3º B consta de 24 alumnos, 14 niñas y 10 niños. De cada uno de ellos se tendrán en cuenta las respuestas del cuestionario y las calificaciones del primer y segundo trimestre de este curso escolar. La elección de este alumnado es por el elevado conocimiento que se dispone sobre los mismos, ya que las prácticas escolares III y las de mención de Educación Física han sido realizadas con todos ellos. Destacar a los siguientes alumnos por sus características:

- Clase de 3º A:
  - A19: diagnosticada con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y que repitió en 2º de EP. A nivel cognitivo está por debajo de lo normal y tiende a olvidarse de los contenidos trabajos. Lleva una adaptación curricular significativa de 1º de EP y recibe apoyo en Matemáticas y Lengua.
  - A17: diagnosticado con TEA. Ha mejorado mucho superando sus obsesiones y bloqueos. Destaca su buena memoria y no lleva ninguna adaptación curricular.
  - A3: repitió en 2º de EP. El año pasado tuvo una Adaptación Curricular Individualizada (ACI), pero al haber pasado de curso ya no dispone de ella, lo



que le está perjudicando en sus calificaciones actuales. Tiene problemas para mantener la atención.

• Clase de 3° B:

- B20: alumno con Dificultades de Aprendizaje en Lenguaje y Matemáticas. Lleva una Adaptación Curricular No Significativa en dichas asignaturas.
- B16: estudiante de origen marroquí que llegó hace año y medio a España. Tiene ciertos problemas con nuestro idioma, aunque va mejorado con la comprensión escrita y lectora.

Una vez conocidas las características del alumnado, se determinaron los criterios de exclusión que definirían los alumnos que no podrían realizar el cuestionario definitivo:

1. Un alumno de 3° A y una alumna de 3° B realizarán el cuestionario piloto, por lo que, no se les tendrá en cuenta en el análisis los resultados.
2. La alumna A19 de 3° A no formará parte del estudio. Creemos que su limitación cognoscitiva le impedirá comprender todas las preguntas de la encuesta.
3. El alumno A21 de 3° A queda descartado al no haber sido evaluado en dos asignaturas del segundo trimestre, Lengua Castellana y Literatura y Religión católica.

#### **4.2.3. Diseño de herramientas**

Teniendo en cuenta los objetivos establecidos se ha diseñado un cuestionario, a partir del cual se obtendrán los resultados pertinentes. La encuesta será cuantitativa, con un total de veinte preguntas (seis preguntas abiertas y catorce cerradas). Se ha seleccionado este tipo de cuestionario por el posible ahorro de tiempo que puede permitir tanto al analizar los resultados como al tener que completarlo el alumnado.

Esta encuesta se ha basado en el cuestionario validado de hábitos de práctica de actividad física y deportiva (C-PAFYD) de Arribas, Izaskun, Gil de Montes y González (2003) (Anexo I). Se ha tomado este como referencia por la gran relación que guarda con el estudio, ya que aborda aspectos cuantitativos, cualitativos, organizativos, motivacionales, de abandono y psicosociales de la práctica de actividades deportivas y de la salud. Sin embargo, se han realizado ciertas modificaciones para adaptarlo a las características de nuestro

contexto. La mayoría se fundamentan en la eliminación de algunas preguntas no relevantes para nuestro estudio y en la adaptación del lenguaje a la edad de nuestros participantes. Todas estas variaciones pasaron por unas fases:

- 1ª fase. Modificaciones propias (Anexo II):

- En los datos socio-democráticos se cambió la variable “nombre” por la de “sexo” porque para comparar el rendimiento académico con la actividad deportiva necesitábamos saber el nombre del alumnado, y en este se encuentra implícito el sexo. Se sustituyó “lugar de residencia” por “lugar de nacimiento” al haber alumnos que puedan no saber la dirección exacta de su vivienda. Se incluyó la variable “curso” para diferenciar al alumnado de ambas clases, y se descartaron las variables “código postal, estado civil, estudios realizados y ocupación” por la ausencia de relevancia para nuestro estudio.
- En la segunda pregunta “¿cuál es la actividad físico-deportiva que más has practicado?”, en vez de que pudieran escribir hasta cinco actividades, se limitó a una para que fueran más precisos en la respuesta y no perdieran mucho tiempo.
- Para facilitar la comprensión de la pregunta 3, en lugar de que la respuesta fuese “de una vez al mes a una vez por semana” se cambió por “una vez por semana”.
- Las preguntas 4, 6, 11, 18 y 23 fueron adaptadas al vocabulario de los alumnos, prescindiendo de conceptos más especializados y desconocidos.
- La respuesta “menos de 45 minutos” de la séptima pregunta fue cambiada por “menos de 1 hora”, porque debido a su edad podrían no ser conscientes de tal grado de concreción en el tiempo. Por eso se optó por algo más general como la hora.
- La octava pregunta, “¿has participado en alguna competición este año?”, surgió de unir la pregunta de “en los últimos 12 meses, ¿has participado en alguna competición?” y la de “¿has participado en competiciones oficiales?”. Entre las opciones de respuesta se incluyeron “liga”, “campeonatos/torneos” y “entrenamientos”.
- Se eliminó la pregunta de “¿en cuántas ocasiones?” (has participado en competiciones) porque podría resultarles difícil acordarse del número exacto de competiciones realizadas.

- Quedaron excluidas las preguntas sobre monitores, asesores, pagos, satisfacción de la instalación y las tres últimas por su falta de relación con nuestro tema.
- Algunas respuestas de las preguntas 12 y 15 fueron reducidas por la imposibilidad de que se dieran entre nuestro alumnado (pareja, compañeros de trabajo...).
- Se prescindió de la respuesta “carrera deportiva” de la pregunta 13 y se modificó la de “mantener la línea y salud” por “estar sano y en forma”.
- Omitimos todo el apartado del cuestionario IPAQ por su excesiva concreción y su corto recorrido en el tiempo (hace referencia a los siete último días).

• 2ª fase. Revisión de experto:

El experto, el director de este Trabajo de Fin de Grado, verificó el cuestionario determinando lo siguiente (Anexo III):

- Suprimir la variable de “idioma usado normalmente con los familiares” por no ser un dato significativo.
- En las preguntas 1, 2, 10 y 19 añadir información adicional a modo de guía para que el alumnado sepa cuál es la siguiente pregunta a responder.
- En preguntas en las que pueden seleccionar varias respuestas (2, 12 y 16), añadir a la izquierda de cada una un cuadrado para escribir un número en función de la importancia o frecuencia que tienen para ellos.
- Remarcar las palabras “solo una” con letras mayúsculas cuando se les pide sólo una respuesta o elegir una opción.
- La pregunta “¿Cuánto tiempo la practicas?” (la actividad deportiva), cambiarla por una más específica, “¿Cuánto dura cada sesión?”.
- Añadir una introducción para reflejar la razón y la persona que iba a llevar a cabo este cuestionario, remarcar su anonimato y agradecerles su participación.

• 3ª fase. Realización del estudio piloto:

Se escogió a un alumno de 3º A y a una de 3ºB, teniendo ambos un rendimiento académico medio, pues se pensó que la mejor opción era realizar el estudio piloto

con alumnos de diferente sexo y que no sobresalieran excesivamente en el rendimiento académico.

Antes de comenzar, se les llevó a otra aula apartada del resto de compañeros para que no sufrieran distracciones. Una vez allí, se les explicó la causa del cuestionario y el tema en torno al cual giraba. Tras ello, se les fueron leyendo y explicando cada pregunta y respuestas en voz alta y solventando las dudas surgidas (aproximadamente siete minutos). Al acabar, comenzaron a completar la encuesta y se les indicó que si tenían alguna dificultad de comprensión lo dijeran para ayudarles. El tiempo empleado para completarlo fue muy similar, unos quince minutos. Terminado el cuestionario, se repasaron las preguntas de forma individual para comprobar que habían respondido a todas (Anexo IV).

• 4ª fase. Confección del cuestionario definitivo:

Revisados los cuestionarios pilotos completados, se dedujo que los dos participantes habían entendido las preguntas al haber sido todas respondidas según indicaba el enunciado. Señalar que durante la explicación oral del mismo se encontraron tres pequeños errores:

1. El enunciado 10 mandaba seguir en la misma pregunta en lugar de pasar a la número catorce. Para solventarlo se les dijo que no siguieran aquella indicación y que fueran a la catorce. Esto se corrigió posteriormente para el cuestionario definitivo.
2. La pregunta once les volvía a preguntar por la actividad deportiva practicada, lo cual ya quedaba señalado en la anterior. Esto se suprimió dejando solo la el lugar en el que la practicaban.
3. En la pregunta dieciocho faltaba la línea para escribir sobre ella la actividad físico-deportiva que les gustaría empezar. Posteriormente esta fue añadida.

#### **4.2.4. Obtención de resultados**

Como última fase se especificará el proceso que se llevó a cabo con los alumnos a la hora de dar respuesta al cuestionario definitivo (Anexo V) de forma individual.

Tuvo lugar el 22 de Mayo de 2019, primero con la clase de 3ºA y posteriormente con la de 3º B. Se decidió realizarlo por separado para que la resolución de dudas fuese más

rápida y para disminuir las distracciones. Como en la prueba piloto, durante los primeros siete minutos se les explico el por qué iban a realizar este cuestionario, recalándoles el anonimato de sus respuestas, y se les leyeron las cuestiones para que pudieran preguntar ante cualquier dificultad surgida. Durante su realización, algunos levantaban la mano para preguntar dudas, pues se les recalcó al inicio que lo que se buscaba era que respondieran de forma sincera y coherente, y que si tenían algún tipo de problema podían preguntar.

La clase de 3° A tardó aproximadamente 20 minutos y la de 3° B media hora. Por lo tanto, la clase que más se acercó al tiempo de duración esperado, el de la prueba piloto, fue la de 3° A. A pesar de que 3° B tardó más tiempo, esto no supuso ningún problema porque se disponía de los tres cuartos de hora de la sesión. Los participantes de 3° A fueron veintidós, tal y como se esperaba, aunque de 3° B fueron veintiuno al haber faltado dos alumnos por enfermedad. Sin embargo, esto no supuso un problema al disponer de cuarenta y tres sujetos.

### 4.3. Proceso de análisis

En posesión de los cuarenta y tres cuestionarios respondidos (Anexo VI), se procedió al uso del programa IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versión 25.0. Se hizo uso de esta versión por ser la última existente hasta el momento y por poder disponer de ella de forma gratuita. El proceso de análisis de los resultados constó de cuatro fases:

- 1ª) En la primera pestaña del programa SPSS se definieron las variables, tomando como referencia las preguntas del cuestionario y haciendo especial hincapié en el nombre, la etiqueta y el valor de cada una de ellas.
- 2ª) En la segunda pestaña se añadieron los datos de cada alumno, especificando el año de nacimiento, las respuestas dadas, la vía, el género y las calificaciones obtenidas en ambos trimestres.
- 3ª) Se realizaron análisis descriptivos (número de alumnado de cada vía diferenciándolos por género, la actividad o actividades más practicadas, la motivación y sensaciones que les producía esa práctica, el abandono deportivo...), e inferenciales, basados en el cruce de variables (actividad física-rendimiento académico, modalidad deportiva -rendimiento escolar, actividad física-género...).
- 4ª) Los resultados obtenidos quedaron reflejados en tablas, las cuales mostraban la existencia o no de una relación significativa entre las variables seleccionadas.

## 5. RESULTADOS

En este apartado conoceremos los datos obtenidos de los cuarenta y tres cuestionarios válidos y analizados. Se explicarán a través de una serie de tablas obtenidas del programa SPSS y de gráficos del programa Excel, además de una explicación escrita sobre los mismos.

### 5.1. Participantes

La primera tabla únicamente hace referencia al alumnado del que se obtuvo resultados, diferenciando el género y la vía a la que pertenecen y teniendo en cuenta los criterios de exclusión mencionados con anterioridad.

Tabla 1.  
*Participantes según género y vía a la que pertenecen.*

		Vía		Total
		A	B	
Género	Chico	8	9	17
	Chica	14	12	26
Total		22	21	43

Puede comprobarse en la tabla 1 que el número del alumnado total de cada clase es muy similar siendo uno la diferencia entre ambas. Habrá que considerar posteriormente la presencia de un mayor número de alumnas que de alumnos, nueve más, en las actividades físicas más practicadas.

## 5.2. Actividades físico-deportivas y sus características

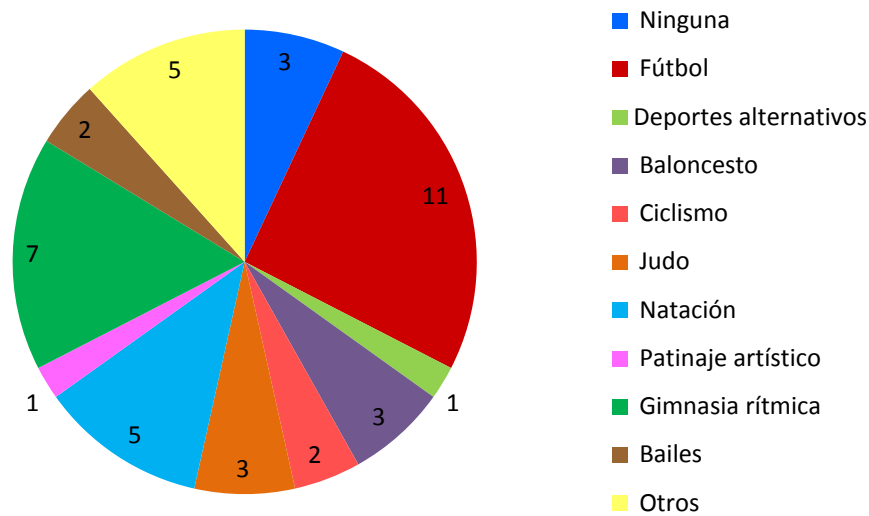


Figura 2. *Actividad físico-deportiva más practicada.* Fuente: elaboración propia.

La figura 2 refleja que cuarenta alumnos practican al menos una actividad físico-deportiva. Las más practicadas son fútbol (n=11, once alumnos la realizan) y gimnasia rítmica (n=7), y las de menor práctica son los deportes alterativos y el patinaje artístico (n=1 en cada actividad). Dentro de estos cuarenta estudiantes, dieciocho realizan una segunda actividad estando en primer lugar el patinaje (n=5) y en segundo lugar el fútbol y el ciclismo (n=3 en cada una). Algunos aspectos a destacar sobre las actividades deportivas más practicadas son:

- Frecuencia de la práctica: la mayor respuesta dada fue la de “dos veces por semana” (n=15) seguida de “tres o más veces por semana” (n=13). Las menos seleccionadas fueron “menos de una vez por semana” y “menos de una vez al mes”.
- Momento: muchos de ellos realizan su actividad “entre semana y fin de semana” (n=16) y “entre semana” (n=15).
- Época del año: la período del año en el que más practican la actividad deportiva es “durante el curso académico” (n=23), es decir, de septiembre a junio. Y cuando menos en “vacaciones” (n=3).
- Duración: la gran mayoría, a excepción de tres alumnos, afirmaron que cada sesión de entrenamiento que realizan es de “una hora” (n=17) o de “más de una hora” (n=15).



- Participación en competición: hay un mayor número de alumnos que sí compiten. A pesar de que haya la misma cantidad de respuestas de “no, sólo entrenamientos” y “sí, en liga y torneos” (n=17 en cada una), otros cuatro alumnos también compiten aunque sólo sea en liga. No existe una diferencia significativa en cuanto al género y la participación en competición, ya que sólo hay una chica más que compita en comparación a los chicos.
- Instalación: casi la mitad de los practicantes de actividad deportiva la realizan en “el centro escolar” (n=18). Le sigue con nueve “el club deportivo” (n=9).
- Acompañantes: en este caso la respuesta mayoritaria fue la de “no sabe/no contesta” debido a una limitación del estudio, y en segundo lugar la de “con amigos” (n=12).
- Causas: nuevamente la respuesta más repetida fue la de “no sabe/no contesta” por la misma limitación anterior. Consecutivamente, la principal razón más seleccionada de por qué practicaban esa actividad fue la de “diversión” (n=7) y la de menor elección “desconectar” (n=1).

Los otros tres alumnos que no realizaban ningún tipo de actividad físico-deportiva dieron como razón principal “el aburrimiento”, “la posibilidad de lesionarse” y “la falta de tiempo”. No coinciden en la principal razón pero sí dos de ellos en la segunda razón al responder “necesidad de desplazamiento”.

### 5.3. Sensaciones y motivación hacia la práctica deportiva

Tabla 2.

*Para qué sirve practicar actividades físico-deportivas.*

	Frecuencia	Porcentaje
Olvidarse de los problemas	2	4,7
Conocerse a uno mismo	5	11,6
Mantenerse en forma	7	16,3
Tener mayor seguridad	2	4,7
Superarse	7	16,3
Ayudarse	1	2,3
Desahogarse	2	4,7
Competir	3	7,0
Conocer nuevos amigos	5	11,6
Expresarse con libertad	1	2,3
Mantener una buena salud	8	18,6
Total	43	100,0

En la tabla 3 podemos corroborar que la mayor respuesta elegida a la pregunta de para qué sirve la práctica deportiva fue la de “mantener una buena salud” (n=8), seguida de “mantenerse en forma” (muy relacionada con la mayoritaria), y de “superarse a uno mismo” (n=7 cada opción). En los resultados finales nos hemos centrado únicamente en la principal razón porque en las otras dos opciones la mayoritaria fue la de “no sabe/no contesta”.

La motivación que tienen hacia la actividad físico-deportiva se comprobó con la pregunta de “¿cómo es de importante para ti la actividad físico-deportiva?”. La mitad del alumnado respondió “muy importante” (n=23) y sólo cuatro eligieron “poco importante”. Y ante la pregunta sobre el grado de esfuerzo percibido durante su práctica deportiva, casi la mitad de los mismos respondió “no me canso” (n=19) seguida en este orden por “me esfuerzo y me canso mucho” (n=12) y “me esfuerzo un poco” (n=9).

#### 5.4. Abandono e interés deportivo

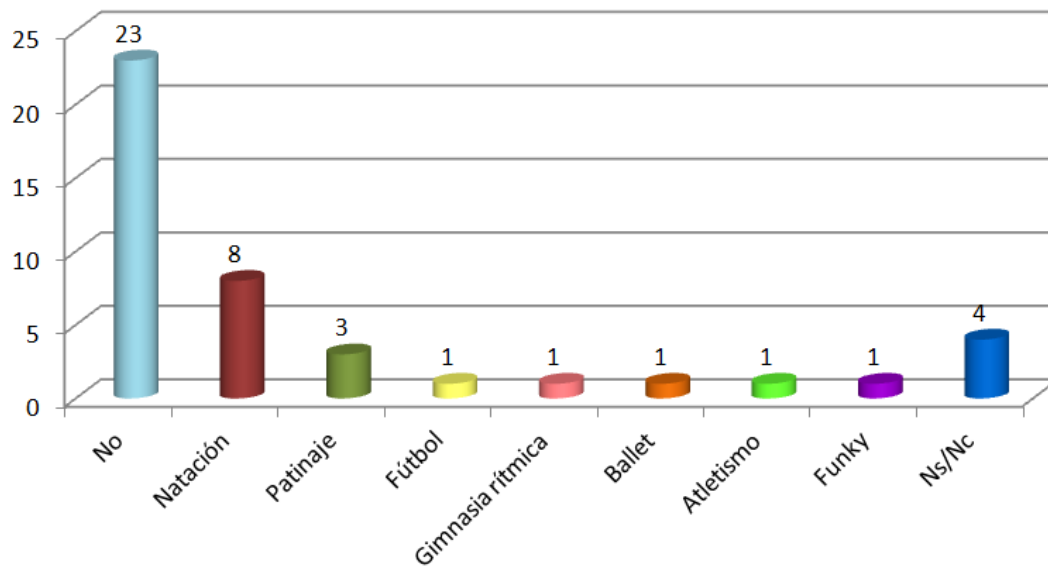


Figura 3. *Actividad abandonada recientemente.* Fuente: elaboración propia.

En la figura 3 se observa que no hay un exceso de abandono deportivo al contestar veintitrés alumnos no haber dejado de practicar alguna actividad físico-deportiva. Sin embargo, destacar el que ocho alumnos hayan abandonado la actividad de natación. A partir de esa misma pregunta obtuvimos que existe un mayor abandono por parte de las chicas (n=11, equivalente al 42.31% del total de chicas) que de los chicos (n=5, el 29.41% del conjunto de chicos). Los alumnos mostraron cierto desinterés por practicar nuevas actividades deportivas, ya que dieciocho respondieron que no les gustaría empezar una nueva actividad. A pesar de ello, se da una respuesta mayoritaria de “sí”, siendo los deportes individuales los más deseados (n=12), seguidos de los colectivos (n=8) y finalmente los del medio natural (n=4). A su vez, el alumnado interesado por el comienzo de una nueva actividad dio como principales razones el no haber empezado a realizarla “no tengo tiempo” (n=5) y “mis padres no me dejan” (n=4).

A pesar de todo lo comentado, las respuestas a la última pregunta de tener que comparar la actividad físico-deportiva practicada este año con la del año anterior, fueron positivas. La mitad de los participantes respondieron “más actividad” (n=23) y quince contestaron “la misma cantidad de actividad”.

### 5.5. Actividad físico-deportiva más practicada - género alumnos

El resto de tablas que se verán a continuación, hacen referencia a los análisis referenciales (cruces de variables). De todas las tablas obtenidas sólo quedarán reflejadas aquellas cuyo valor de chi-cuadrado haya sido igual o inferior a 0.05. Esto significará que existe un resultado estadísticamente significativo, lo que se traduce en una relación directa entre las variables cruzadas.

Tabla 3.  
*Actividad físico-deportiva más practicada según el género.*

		Ninguna	Fútbol	Deporte alternativo	Baloncesto	Ciclismo	Judo	Natación	Patinaje artístico	Gimnasia rítmica	Bailes	Otros	Total
Género	Chico	0	10	1	1	1	1	2	0	0	0	1	17
	Chica	3	1	0	2	1	2	3	1	7	2	4	26
Total		3	11	1	3	2	3	5	1	7	2	5	43

$p=0.01$ .

En nuestro caso el género sí define el tipo de actividad físico-deportiva practicada, destacando el fútbol entre el género masculino ( $n=10$ , lo que supone el 90.91% del total de practicantes de fútbol) y la gimnasia rítmica entre el género femenino ( $n=7$ , siendo el 100%). Otras actividades como el baloncesto, el judo y la natación no están definidas por el género sino que se da una práctica semejante entre ambos sexos. Asimismo, el 100% del alumnado que no practican ningún tipo de actividad físico-deportiva son chicas ( $n=3$ ).

## 5.6. Rendimiento académico de los alumnos - género

### 5.6.1. Rendimiento académico en el primer trimestre

Tabla 4.

*Rendimiento académico en Lengua extranjera: Inglés (Trimestre 1) según el género.*

	Suspenso	Suficiente	Bien	Notable	Sobresaliente	Total
Género						
Chico	6	3	2	3	3	17
Chica	1	2	2	8	13	26
Total	7	5	4	11	16	43

Previa a la explicación de la tabla 4, indicar que el 100% de todo el alumnado nacido en el año 2009 (n=4), son repetidores de curso y varones.

Las únicas asignaturas del primer trimestre entre las cuales se han obtenido diferencias significativas en función del género es en Lengua extranjera: Inglés y Educación Artística.

En el área de Lengua extranjera: Inglés,  $p=0.028$ . Todos los alumnos que la suspenden menos uno, son chicos (n=6, lo que se traduce en que el 85.71% del total de los suspensos son varones). Es importante la diferencia presente en los notables y sobresalientes. Del total de notables casi dos tercios son chicas (n=8, lo que supone el 72.72%), y del conjunto de sobresalientes, más de dos tercios son del género femenino (n=13, equivalente al 81.25% del total). Si lo distinguimos por género, tres varones consiguieron notables (n=3, equivalente al 17.64% del total de los mismos) y de chicas ocho (n=8, siendo el 34.78%. En los sobresalientes aumenta la diferencia porque sólo tres varones (n=3, lo que supone el 17.64%) obtuvieron esta nota, mientras que de las chicas la mitad (n=13, correspondiente al 50%).

En Educación Artística existe una relación estadísticamente perfecta entre ambas variables ( $p=0.00$ ). El 100% de los alumnos que suspenden son chicos (n=6, equivalente al 35.29% del total de varones). Por otro lado, únicamente cinco obtuvieron un notable (n=5, siendo el 29.41% de conjunto de los mismos) frente a un total de doce chicas (n=12, el 46.15% del total). En cuanto a los sobresalientes, solo el 11.76% (n=2) de todos los varones lo alcanzaron, y las alumnas fueron el 50% del total (n=13).

### 5.6.2. Rendimiento académico en el segundo trimestre

En el segundo trimestre las calificaciones de las dos asignaturas que se ven influenciadas por el género son Lengua extranjera: Inglés y Educación Artística.

En Lengua extranjera: Inglés  $p=0.009$ . Los alumnos y alumnas siguen el mismo patrón del primer trimestre, manteniéndose el mismo número de suspensos y la disposición entre el género de los estudiantes, siendo el 85.71% chicos ( $n=6$ ) y el 14.29% chicas ( $n=1$ ). Las diferencias vuelven a ser relevantes en los notables y sobresalientes. A pesar de que el género femenino sigue obteniendo mejores calificaciones en cómputo global, tanto en los chicos como en las chicas hay un mayor número de notables. Han pasado de ser sólo tres chicos a ser siete ( $n=7$ , equivalente al 41.18% del total de alumnos varones), y las chicas de ocho a trece ( $n=13$ , lo que supone el 50% del total de alumnas). Y en los sobresalientes se ha dado una disminución aunque también por ambos géneros. Los chicos han disminuido de tres alumnos a dos ( $n=2$ , lo que significa el 11.76% de todos los alumnos masculinos), y las chicas de trece a nueve ( $n=9$ , suponiendo el 34.62% del conjunto de alumnas). Aunque las chicas tengan un mayor porcentaje de sobresalientes que los chicos, la disminución de sobresalientes es mayor en ellas al bajar del 50% al 34.62%, y en chicos sólo del 17.64% al 11.76%.

Tabla 5.  
*Rendimiento académico en Educación Artística (Trimestre 2) según el género.*

		Suspense	Suficiente	Bien	Notable	Sobresaliente	Total
Género	Chico	4	2	0	6	5	17
	Chica	0	1	2	7	16	26
Total		4	3	2	13	21	43

$p=0.029$ .

Si comparamos esta séptima tabla con la del primer trimestre de la misma asignatura, en los chicos se da una mejora al disminuir los suspensos de seis ( $n=6$ , lo que equivalía al 35.29% del conjunto de varones) a cuatro ( $n=4$ , siendo el 23.53%), aunque sigue siendo el 100% de los suspensos varones. Se produce un aumento en el número de suficientes de cero a dos, ( $n=2$ , lo que supone el 11.76% entre todos los chicos), en el de notables de cinco a seis niños ( $n=6$ , correspondiente al 35.29% del total), y en los sobresalientes de dos a cinco ( $n=5$ , significando el 29.41%). En cuanto a las chicas, se da un aumento en el número de bienes y sobresalientes. Hay dos alumnas más que obtienen un bien ( $n=2$ , siendo el 8.7% de la totalidad de las chicas), y tres chicas más entre los sobresalientes ( $n=16$ , lo que supone

el 69.57% del conjunto). Sólo disminuyen los notables, al haber cinco alumnas menos ( $n=7$ , lo que equivale al 30.43% del conjunto).

Diferenciándolos por género se da una mayor mejora del primer al segundo trimestre por parte de los chicos. Sin embargo, las chicas siguen superando a nivel global las calificaciones de los chicos al obtener un mayor número de sobresalientes y ningún insuficiente.

### 5.7. Rendimiento académico - actividad físico-deportiva más practicada

Del mismo modo que en el apartado anterior, en las únicas asignaturas donde se han dado diferencias significativas han sido en Lengua extranjera: Inglés y en Educación Artística.

Tabla 6.

*Rendimiento académico en Lengua extranjera: Inglés (trimestre 1) según la actividad físico-deportiva.*

	Suspense	Suficiente	Bien	Notable	Sobresaliente	Total
Ninguna	0	0	1	0	2	3
Fútbol	3	1	3	2	2	11
Deportes alternativos	1	0	0	0	0	1
Baloncesto	0	1	0	2	0	3
Ciclismo	0	2	0	0	0	2
Judo	0	0	0	2	1	3
Natación	1	0	0	0	4	5
Patínaje artístico	0	0	0	1	0	1
Gimnasia rítmica	1	0	0	1	5	7
Bailes	0	1	0	1	0	2
Otros	1	0	0	2	2	5
Total	7	5	4	11	16	43

$p= 0.046$ .

De los tres alumnos que no practican ningún tipo de estas actividades, dos de ellos han obtenido sobresaliente ( $n=2$ , lo que se convierte en el 66.67% del total), consiguiendo un bien el alumno restante. Y en cuanto al alumnado que sí practican actividad físico-deportiva han obtenido las siguientes calificaciones:

- Insuficiente: de los siete alumnos que han suspendido, tres son de fútbol ( $n=3$ , lo que supone el 42.86% del total de alumnos suspendidos). El resto ha sido de un alumno por actividad (deportes alternativos, natación, gimnasia rítmica y otros), lo que equivale al 14.29 % para cada una de ellas.
- Suficientes: de los cinco alumnos que la obtuvieron, destacan los que practican ciclismo ( $n=2$ , siendo el 40%), dado que el resto de actividades (fútbol, baloncesto y bailes) tiene uno solo ( $n=1$ , significando el 20% para cada una).



- Bien: los tres alumnos con esta calificación y que practican actividad físico-deportiva son de fútbol (n=3, lo que supone el 100% del total de alumnos de práctica deportiva). A su vez, representan el 75% del conjunto de estudiantes que alcanzan esta nota, dado que el otro 25% pertenece al no practicante.
- Notable: actividades como el judo y el baloncesto consiguen que más de la mitad de sus miembros alcancen esta calificación (n=2, lo que se traduce en el 66.67% del total de cada actividad). También se encuentra el fútbol y otros, con dos alumnos cada una (n=2, lo que equivale al 18.18% del total de alumnos con notable).
- Sobresaliente: el 87.5% de los sobresalientes pertenece a alumnos que practican actividad deportiva. Teniendo solo en cuenta a estos, destacan los cinco de gimnasia rítmica (n=5, lo que supone el 31.25%) y los cuatro de natación (n=4, equivalente al 25%).

En la asignatura de Educación Artística del primer trimestre  $p=0.029$ . Los tres alumnos que no practican ningún tipo de actividad físico-deportiva han alcanzado la calificación de notable (n=3, lo que supone el 100% del total de alumnos sedentarios). Existe cierta similitud respecto a la asignatura de Lengua extranjera: Inglés por la ausencia de suspensos. Entre los alumnos que sí practican actividades deportivas se da cierta variedad:

- Suspenso: la diferencia respecto a Lengua Extranjera: Inglés se encuentra en que hay un alumno menos, el de gimnasia rítmica. Y de nuevo la actividad con mayor número de suspensos es fútbol (n=3, siendo el 50% del conjunto de suspensos).
- Suficiente: se da una gran disminución del número de alumnos que han alcanzado el suficiente pasando de los cinco de inglés a uno solo, siendo en este caso el de ciclismo (n=1, lo que supone el 100% de los alumnos que tienen un suficiente).
- Bien: de nuevo fútbol tiene la mayoría, siendo tres de los cuatro alumnos totales (n=3, lo que supone el 75% del total, perteneciendo el otro 25% a baloncesto).
- Notable: del total de notables, el 82.35% practica actividades físico-deportivas (n=14). Entre estos destacan los de judo al tener un total de 3 alumnos (n=3, equivalente al 21.43% del total de alumnos que practican deporte).

- Sobresaliente: el 100% de los sobresalientes son deportistas. Sobresale la gimnasia rítmica al tener cinco alumnas ( $n=5$ , lo que supone el 33.33% del total), seguida de fútbol, natación y otros con un 20% cada una ( $n=2$ ).

## 5.8. Rendimiento académico-deporte federado

Previo a este análisis se hizo un cruce de variables entre el deporte federado y el género. No se encontraron diferencias significativas por lo que concluimos que el tipo de competición en la que participa el alumnado de este colegio no depende del género. En cuanto al rendimiento académico y a la práctica deportiva federada de los mismos, solo aparecen en los resultados dos asignaturas en el segundo trimestre con diferencias significativas, Ciencias de la Naturaleza y Ciencias Sociales.

Tabla 7.

*Rendimiento académico en Ciencias de la Naturaleza (trimestre 2) y la práctica de deporte federado.*

		Suspense	Suficiente	Bien	Notable	Sobresaliente	Total
Pertenencia a club	No practico	0	0	0	3	0	3
	Club deportivo	0	0	0	4	5	9
	Colegio	3	0	3	5	7	18
	Asociación tiempo libre	1	0	0	4	2	7
	De forma libre	2	2	0	1	1	6
Total	6	2	3	17	15	43	

$p=0.036$ . Los seis suspensos son de alumnos deportistas, aunque ninguno está federado (“club deportivo”), sino que el mayor porcentaje, el 50%, se encuentra en el “colegio”. Existe una pequeña mayoría del número de sobresalientes en la franja de “colegio” ( $n=7$ , lo que significa el 46.67%) que en la de club deportivo ( $n=5$ , suponiendo el 33.33%). Sin embargo, teniendo en cuenta por separado el número total de alumnos que practican la actividad en un tipo de instalación u otra, la proporción es mayor entre los que realizan deporte federado ( $n=5$ , lo que supone el 55.56% del total de federados,  $n=9$ ), que entre los que lo practican en el colegio ( $n=7$ , equivalente al 38.89% del conjunto  $n=18$ ).

Ciencias Sociales es donde se da la otra relación significativa entre variables con  $p=0.01$ . Las calificaciones de los alumnos federados van desde el bien hasta el sobresaliente, siendo tres en cada una. Forman el porcentaje más elevado en la nota de bien ( $n=3$ , siendo el 60% del total) y en la de sobresalientes ( $n=3$ , lo que supone el 30%), aunque esta última se da en conjunto con los de “centro educativo” y “las asociaciones de tiempo libre”. Además, los suspensos de esta asignatura no pertenecen ninguno al club deportivo y que la mayoría se encuentran en la práctica de forma libre ( $n=4$ , los que determina el 57.14% del total de suspensos).

## 6. DISCUSIÓN

Tomando como base los resultados obtenidos del estudio, estos determinan que el alumnado, a excepción de tres, realizan algún tipo de actividad físico-deportiva, lo cual no coincide con Moliner et al. (2010) al afirmar la tendencia cada vez mayor que se da entre los más jóvenes hacia el sedentarismo. La presencia de estos tres alumnos sedentarios podría deberse a que estos no sean plenamente conscientes de la actividad física que realizan fuera del horario escolar. El alumnado suele entender como actividad física extraescolar aquella que está vinculada con la práctica de deportes y un modelo organizativo (Costes i Rodríguez, 1999). Como consecuencia de ello, les lleva a no darse cuenta de que jugar un partido de baloncesto cada domingo con la familia o crear una coreografía de baile con los amigos forme parte de este tipo de actividades.

Se ha dado cierta diferencia en el tipo de deporte practicado. El 60% del alumnado realiza una actividad deportiva colectiva y el 40% una individual. Para nuestro estudio se han incluido dentro de las colectivas la gimnasia rítmica porque sabemos que las alumnas la llevan a cabo de forma grupal. Por otro lado, la actividad más practicada a nivel general es el fútbol, seguida de la gimnasia rítmica.

Los resultados sobre la diferente práctica de actividad físico-deportiva y el género se coinciden en parte con los de Castillo y Balaguer (1998). No concuerdan en que haya más chicos federados (miembros de un club deportivo) que chicas, pero sí en que los chicos sean más activos que las chicas al practicar más actividad deportiva fuera del horario escolar, ya que las tres personas sedentarias han sido alumnas. La diferente implicación deportiva en cuanto al género podría explicarse a través de los estereotipos sociales. Autores como Vázquez (1993) y García Ferrando (1990), demuestran la falta de respaldo social que en ocasiones sufren las mujeres y chicas hacia el mundo del deporte, y el hecho de que determinados deportes queden etiquetados como “adecuado para chico” o “adecuado para chica”. Esto queda reflejado en los resultados sobre la actividad físico-deportiva más practicada en función del género. Deportes como el fútbol son claramente practicados por el género masculino, con un 90.91% de chicos, mientras que existe una predominancia del género femenino en gimnasia rítmica y bailes. Se puede afirmar que las chicas muestran una clara tendencia hacia los deportes individuales (86.96%) y más relacionados con la expresión

corporal, y los chicos hacia deportes colectivos y más activos (70.59%), tal y como definen Castillo, Balaguer y García-Merita (2007).

En cuanto a la frecuencia (horas) con la que practican la actividad deportiva fuera del horario escolar, el 65.12% del alumnado la realiza dos, tres o más veces por semana, lo cual se ajusta a la afirmación de que la práctica de actividad física-extraescolar en la población infantil española se encuentra entre el 30% y el 75% (Sánchez, Aranguren, Cabello, y Huertas (1998).

En referencia a las sensaciones y motivaciones que tienen los alumnos hacia el mundo deportivo (ámbito social), se ha comprobado que la causa principal por la que los alumnos practican este tipo de actividades es "para divertirse" y "estar en forma/sano". Esto coincide con Granda, Montilla, Barbero, Mingorance y Alemany (2010), los cuales clarifican que una de las principales causas de la práctica deportiva escolar entre alumnos de 9 a 13 años es "poder divertirse". Respuestas muy similares a las anteriores se dan a la pregunta de para qué sirve en general la práctica de actividades físico-deportivas. Las más seleccionadas fueron "mantener buena salud" y "mantenerse en forma" (forma física y la salud), "superarse" y "conocerse a sí mismo" (bienestar), y "conocer nuevos amigos" (socialización). Las respuestas de "mantenerse en forma" y "mantener buena salud", podrían vincularse con el hecho de que hoy en día, muchos jóvenes centran su atención en obtener un "cuerpo perfecto" o igual que sus ídolos deportistas, porque afirman que cuando van por la calle sienten que su cuerpo es observado y que ellos también lo observan (Costes i Rodríguez, 1999).

A causa de ello, las personas relacionadas con el mundo del deporte (profesores de Educación Física, monitores de tiempo libre, entrenadores de clubes deportivos...), deberían de cambiar la concepción presente entre los jóvenes sobre la necesidad de tener un "cuerpo deportivizado" (basado en deportes reglados y control) para pasar a un "cuerpo comunicativo" (la seducción y el glamour), a un "cuerpo expresión" (danza, teatro...), a un "cuerpo nuevas expectativas" (actividades con riesgo)... (Costes i Rodríguez, 1999). De esta manera los alumnos lograrían percibir de forma completa la presencia o no de actividad física entre sus vidas.

El nivel de interés que ha demostrado el alumnado hacia este tipo de actividades ha sido positivo. Más de la mitad de la clase (n=24) respondieron querer empezar una nueva actividad, encontrándose entre las más solicitadas las individuales. Puede que esta elección

sea por haber trabajado en el primer trimestre de la asignatura de Educación Física contenidos relacionados con la expresión corporal y el esquema corporal, dado que muchas respuestas hacían referencia a la gimnasia rítmica. Otros cuatro alumnos respondieron querer empezar a practicar actividades deportivas del medio natural, pudiendo ser la causa de ello el haber abordado una unidad didáctica de ciclismo en el segundo trimestre.

Centrándonos en el rendimiento académico del alumnado y la práctica de actividades extraescolares físico-deportivas no se ha encontrado una relación, ni favorable ni desfavorable, entre ambas variables. Estos resultados son contrarios a los de Moriana, Alós, Alcalá, Pino, Herruzo y Ruiz (2006) quienes afirman que practicar actividad física de forma regular se relaciona con una mejor capacidad cognoscitiva y un buen rendimiento académico. La causa de nuestros resultados es debida a la ausencia de suficientes diferencias significativas, debido a que únicamente se daban ciertas desigualdades en las asignaturas de Lengua extranjera: Inglés y Educación Artística del primer trimestre. En Lengua extranjera: Inglés, a pesar de que el 100% de los notables son obtenidos por alumnos y alumnas que practican actividades extraescolares deportivas, el 100% de los suspensos también pertenecen a este grupo. Y en Educación Artística, a pesar de que el 100% de los estudiantes que alcanzan los sobresalientes y el 82.35% de los notables son deportistas, todos los suspensos vuelven a ser de este conjunto.

Los suspensos de ambas asignaturas corresponden en su totalidad o en gran medida a los practicantes de fútbol, y por el contrario, gran parte de los sobresalientes a la gimnasia rítmica. Esto guarda una relación muy directa con el género del alumnado, dado que todos los alumnos menos uno son chicos en fútbol, y todos los practicantes de gimnasia rítmica son chicas. Esta diferencia se ha visualizado claramente al cruzar el rendimiento académico con el género de los participantes en las áreas de Lengua extranjera: Inglés y de Educación Artística de la primera y segunda evaluación:

- Primer trimestre: en los sobresalientes se da un porcentaje superior en el género femenino. El 50% de las chicas alcanzan esta nota en Educación Artística, y sólo el 11.76% de los chicos. Además el 100% de suspensos en ambas asignaturas pertenecen al género masculino.
- Segundo trimestre: existe cierto empeoramiento académico de las chicas. Entre los suspensos de Inglés se encuentra una chica, y en los notables de la misma asignatura

se halla gran proximidad entre ambos sexos (el 41.18% del total de chicos logran el notable, frente al 50% del las chicas). A pesar de ello, las chicas siguen logrando mejores notas que los chicos, existiendo más del doble de sobresalientes entre el género femenino (69.57% del total de alumnas en el área de Educación Artística) que entre el masculino (29.41% del total de alumnos masculinos).

Hay una cierta tendencia de las chicas hacia un mejor rendimiento académico que los chicos en las asignaturas comentadas. Esto coincide con los estudios de Jackson (2003) y Gallesi y Matalinares (2012), quienes además atribuyen como causas de ello el que estas tengan actitudes más positivas hacia el mundo educativo y el aprendizaje, se esfuercen más a la hora de realizar los deberes escolares y dispongan de un mayor grado de creatividad. Vinculado a estas variables decir que en la asignatura de Educación Física, a pesar de no haberse obtenido una relación estadísticamente significativa ( $p=0.53$ ) entre las variables, existe cierta inclinación a ello. El motivo podría ser los contenidos trabajados a lo largo de los trimestres. Conforme avanzaba el curso, el alumnado pasaba de trabajar contenidos algo desconocidos a otros más conocidos y familiares como la expresión corporal (hay un gran número de alumnas que practican gimnasia rítmica, bailes o patinaje artístico), los juegos cooperativos (mayor tendencia entre el alumnado por la práctica de deportes colectivos) y ciclismo (conocido por la gran mayoría al haberse abordado en el curso anterior).

El abandono deportivo presente entre el alumnado no resulta alarmante, ya que es inferior a la mitad del conjunto ( $n=16$ ) y en la última pregunta del cuestionario la respuesta más seleccionada fue la de “realizo más actividad deportiva que el año pasado”. Ambos aspectos nos hacen caer en la cuenta de que dicho abandono no ha sido por desinterés hacia el mundo deportivo, sino que es probable que hayan dejado de practicar una actividad físico-deportiva por querer realizar otra (Weiss y Chaumont, 1992). Sobre este tema destacaremos dos peculiaridades:

- En primer lugar, más del doble de las chicas ( $n=11$ ) han abandonado alguna actividad deportiva en comparación con los chicos ( $n=5$ ). Esto se aproxima en gran medida al estudio de Isorna, Ruiz, y Rial (2013), en el cual el abandono deportivo era el doble entre las mujeres que entre los varones.
- En segundo lugar, que la cantidad de deporte con mayor índice de abandono es la natación. Snyder (1996) declara que las causas de dicho abandono podrían ser la

pérdida de diversión, los problemas con el entrenador u otras personas relevantes para el alumno (padres, amigos...), y la elevada exigencia temporal que supone la práctica de este deporte. Sin embargo, se desconocen las causas concretas debido a una limitación en nuestro estudio.

El último contenido abordado en la discusión será el deporte federado o de competición. Casi la mitad del alumnado, el 48.84%, participa en algún tipo de competición (“sólo liga” y “liga y torneos”). Sin embargo, nuestros resultados son contrarios a los de Castillo, Balaguer y García-Merita (2007) porque estos afirman que existe una mayor competición entre los chicos que entre las chicas. En primer lugar, en nuestro estudio no se han dado diferencias significativas entre la participación federada y el género. Y en segundo lugar, hay una chica más ( $n=11$ ) que practica deporte federado en comparación al número de chicos ( $m=10$ ). En cuanto al rendimiento académico del alumnado federado, es mejor en las asignaturas de Ciencias Naturales y Ciencias Sociales del segundo trimestre. Los suspensos pertenecen al alumnado no federado y el 55.56% de los sobresalientes en Ciencias Naturales son de este mismo grupo, frente al 38.89% del centro educativo. Esto concuerda con Isorna, Rial, y Vaquero (2014), los cuales manifiestan que a pesar de que los alumnos formen parte del deporte federado, esto no implica que no dediquen tiempo a otras actividades relacionadas con los estudios, ver la televisión, estar con los amigos... A pesar de ello, no se puede decir que exista un mejor rendimiento académico por parte de los deportistas federados por no disponer de suficientes relaciones significativas entre las variables, ya que como ha podido comprobarse sólo se han dado en dos asignaturas y ni si quiera en ambos trimestres.



## 7. CONCLUSIONES

Tras todo el proceso llevado a cabo podemos concluir que no se ha cumplido la premisa de partida. Solo se han encontrado diferencias significativas en dos asignaturas del primer trimestre (Lengua extranjera: Inglés y Educación Artística), a las que se podría sumar la Educación Física del segundo trimestre por su próxima correlación entre variables ( $p=0.53$ ). Como puede comprobarse son datos insuficientes para poder afirmar que la práctica de actividades físico-deportivas extraescolares favorece el rendimiento académico del alumnado, al no darse desigualdades significativas entre el primer y segundo trimestre de una misma asignatura. A continuación, se dará respuesta a cada uno de los objetivos definidos:

- Objetivo principal: al tener gran relación con la premisa de partida no ha sido posible determinar la relación entre el rendimiento académico y el deporte extraescolar practicado por el alumnado. Por otro lado, sí se ha podido establecer cierto vínculo entre el deporte extraescolar realizado y el género del alumnado como puede comprobarse en el siguiente objetivo secundario.
- Primer objetivo secundario: existe una predominancia de los chicos hacia deportes más competitivos y activos como el fútbol, y de las chicas hacia actividades más expresivas como la gimnasia rítmica y los bailes. Esto podría guardar cierta correlación con la motivación. Las principales causas por las que practican deporte son por diversión y salud y apariencia física, y las actividades que más les motivan actualmente son las colectivas aunque muestran un mayor interés futuro por las individuales. Contrario a todo este interés se ubica la natación, la actividad extraescolar deportiva con mayor índice de abandono durante el curso académico 2018/2019.
- Segundo objetivo secundario: las alumnas no tienen un mejor rendimiento académico a nivel global que los chicos. Únicamente se han dado mejores calificaciones por parte de las chicas en las asignaturas de Inglés y Educación Artística del primer y segundo trimestre, lo que no es suficiente al existir muchas más en el curso.
- Tercer objetivo secundario: la práctica deportiva extraescolar no determina un mejor o peor rendimiento escolar entre el alumnado. Pese a que los alumnos practicantes de estas actividades sí que obtienen distintas calificaciones en las asignaturas de

Lengua extranjera: Inglés y Educación Artística del primer trimestre, en comparación a los más sedentarios, resulta deficiente para poder determinar un mejor o peor rendimiento académico entre ambos tipos de alumnos. Del mismo modo, no existe diferencia clara en cuanto al rendimiento académico del alumnado debido a la práctica deportiva en un contexto u otro. A pesar de obtener mejores resultados los federados en Ciencias Naturales y Ciencias Sociales del segundo trimestre y casi en las Matemáticas del mismo trimestre, respecto a los no federados, es incompleto para manifestar dicha diferencia.

## 8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS DE FUTURO

La limitación más relevante en este estudio ha sido el pequeño número de participantes. A pesar que desde el principio no era un número excesivamente grande, cuarenta y nueve, este disminuyó a cuarenta y tres debido a los criterios de exclusión explicados en el apartado de participantes/alumnos. La consecuencia ha sido que las respuestas del estudio no sean totalmente representativas. Para obtener resultados significativos sería beneficioso realizar de nuevo este estudio con un mayor número de alumnos, por ejemplo con todas las clases que conforman la EP de este centro o incluso con varios centros diferentes. A su vez, a partir de este estudio podría realizarse una investigación más concreta centrándonos en determinadas variables y comparando las mismas (diferenciar los resultados obtenidos entre los alumnos de primaria y los de secundaria y bachillerato).

Como segunda limitación se encontraría el propio cuestionario. Aunque se realizó el piloto y se corrigieron algunos fallos cometidos en la redacción, hubo un error que no se solventó y que repercutió en la no respuesta de una pregunta a la que debían de contestar todos los practicantes de actividad físico-deportiva (pregunta trece). El mayor número de respuestas en esa pregunta fue de “no sabe/ no contesta”, lo que repercutió en los resultados relacionados con las “sensaciones/motivación”. Añadido a ello, no se profundizó sobre las causas del abandono deportivo. Es un aspecto a tener en cuenta porque entre los participantes se ha dado un excesivo abandono en natación, pero al no haber una pregunta que hiciese referencia a ello, desconocemos su razón. Como solución sería útil el añadir a la pregunta catorce “¿por qué has dejado de practicarla?”.

En cuanto al análisis de los resultados, hubiera sido más completo si se hubiese podido esperar a tener las calificaciones académicas de todo el curso y no sólo de la primera y segunda evaluación. Destacar que se han encontrado diferencias significativas entre el rendimiento académico de la asignatura de Religión del segundo trimestre y la práctica deportiva, aunque no ha podido reflejarse porque el paso de datos no ha sido riguroso. La causa ha sido que al tratarse de una optativa, a aquellos alumnos que no la cursaban y en su lugar hacían Valores Sociales y Cívicos, se les otorgó el valor de “no cursada”. Como mejora para un futuro estudio se debería de aunar estas dos asignaturas en una sola y contabilizar los resultados para así eliminar la opción de “no cursada”. Vinculado a ello, debemos de hacer referencia a las Matemáticas y la Educación Física del segundo trimestre. En ambas se ha producido una gran proximidad de correlación entre variables (rendimiento académico-

práctica de deporte federado en Matemáticas, y rendimiento académico y actividad físico-deportiva más practicada en Educación Física). Sería oportuno comprobar si existe alguna otra variable que pudiera llegar a determinar si son o no significativas.

Para un futuro estudio que tomara como base este convendría añadir las calificaciones y prácticas deportivas de cursos anteriores, para poder comprobar realmente la diferencia de rendimiento académico en función de la cantidad de práctica deportiva realizada. El alumnado debería ser de cursos más elevados, 6º de EP o incluso 1º o 2º de Educación Secundaria para la obtención de una mayor cantidad de datos y un mayor contraste y diferenciación entre los resultados.

## 9. VALORACIÓN GENERAL

Finalizada la redacción de todos los apartados anteriores del Trabajo de Fin de Grado, procederemos a reflexionar sobre todo el proceso llevado a cabo desde mi perspectiva como estudiante del grado de Magisterio de EP. Para ello, haremos una distinción entre los aspectos negativos/dificultades y los aspectos positivos.

En primer lugar se han dado pequeñas dificultades con el idioma. Algunas de las referencias bibliográficas utilizadas estaban en inglés, lo que suponía un mayor esfuerzo a la hora de tener que traducir y entender lo que el autor o investigador plasmaba en su escrito. No obstante, al disponer de cierto nivel en el idioma no ha sido demasiado arduo de conseguir.

En segundo lugar, se encontraría la escasa experiencia que disponía sobre una búsqueda tan concreta de información. Es verdad que durante los cuatro años del grado de Magisterio, algunos docentes nos han hecho buscar o investigar sobre ciertos contenidos o autores relacionados con el mundo de la educación, teniendo que recoger referencias bibliográficas sobre los mismos. A pesar de ello, ninguno de estos trabajos ha sido de una envergadura similar al realizado en esta ocasión, por lo que la formación recibida ha resultado insuficiente. Como consecuencia, se ha tenido que dedicar una excesiva cantidad de tiempo al apartado del marco teórico, en lugar de poder emplearlo en otros aspectos bajo mi punto de vista más enriquecedores, como los cuestionarios y el análisis de resultados. Si hubiera dispuesto de ese mayor margen temporal, se podría haber tomado una población de alumnado más grande y por lo tanto, llegar a ser significativos y válidos los resultados obtenidos en el estudio.

A todo ello se le suma la redacción de los resultados estadísticos. Debido a la ausencia de práctica con este tipo de programas, en nuestro caso el SPSS, es probable que la transcripción de los resultados obtenidos en las tablas sea pobre o escasa. Podría ser beneficioso para el futuro alumnado de Magisterio, el realizar algún curso o clases sobre la utilización de estos programas informáticos y estadísticos. Gracias a ello, es posible que pudieran sacar más provecho de los datos obtenidos y no ceñirse únicamente a las correlaciones bivariadas y a las tablas de contingencia.

Dejando de lado la parte *negativa*, pasaremos a destacar dos aspectos que beneficiaron el estudio. Por un lado, el poder haber realizado mi estudio en el centro en el que he estado de prácticas durante mis cuatro años de grado, me ha facilitado mucho la obtención de datos y el

trato con el profesorado y alumnado. Tanto mi director del trabajo de grado como yo, tuvimos al principio la duda de si lograríamos conseguir los resultados académicos del alumnado. Sin embargo, las tutoras de ambas clases y el director del centro no pusieron ningún tipo de problema, lo que favoreció el poder llevar a cabo con datos precisos el pertinente estudio. Del mismo modo, las tutoras agilizaron la realización del cuestionario al posibilitarme dos sesiones, y los alumnos al ya conocerme, se tomaron muy en serio dicho cuestionario, ciñéndose a lo que se les preguntaba y respondiendo de forma coherente. Por otro lado, las asignaturas cursadas durante el grado de Magisterio que mayor influencia han podido tener para mi trabajo han sido Psicología de la Educación, Actividades físicas de oposición y cooperación, Didáctica de la Lengua Castellana en Primaria y como ya he mencionado anteriormente, las Prácticas escolares I, II y III:

- Tanto de la asignatura de Psicología de la Educación como de Actividades físicas de oposición y cooperación, se han tomado ciertos contenidos teóricos relacionados con la motivación de los alumnos. Desde cómo puede surgir la motivación de un niño o niña hacia una actividad hasta los tipos de motivaciones existentes.
- Gracias a la asignatura de Didáctica de la Lengua Castellana en Primaria, he intentado realizar una adecuada redacción en función al tipo de destinatario al que va dirigido este estudio. Aspecto en el que el docente de dicha asignatura nos hizo mucho hincapié.
- Algunas de las afirmaciones realizadas en el trabajo sobre los alumnos, han sido elaboradas en base a las experiencias vividas en las Prácticas Escolares. Estas están relacionadas sobre todo con aspectos de convivencia y sentimientos demostrados por el alumnado en los cuestionarios.
- Para el apartado de referencias bibliográficas, habría que tener en cuenta varias asignaturas que a lo largo del grado nos han insistido en la importancia de las mismas para nuestro futuro Trabajo Fin de Grado. Señalar aquellas en las que tuvimos que realizar Unidades Didácticas como Ciencias Sociales I y II y Actividades Físicas en el Medio Natural.

El último aspecto de la valoración sería el no haber tratado durante los cuatro años de carrera temas relacionados con mi Trabajo de Fin de Grado. Bajo mi punto de vista, las actividades físico-deportivas extraescolares deberían de ser un tema a estudiar por lo menos

en la mención de Educación Física. La gran relación que guardan estas actividades extraescolares con la asignatura de Educación Física puede influir en la motivación y la mayor práctica de una hacia la otra por parte del alumnado. Además, he podido comprobar que muchos estudiantes de la mención de Educación Física somos monitores de este tipo de extraescolares, por lo que si se abordara este contenido podría ayudarnos a convertirnos en mejores monitores y docentes.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agut León, L., Barreda Fernández, L., Linares Ayala, N., y Martínez Escrig, R. (2013). Relación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico en Educación Primaria. *Fòrum de Recerca*, 16(18), 259-274.
- Amat, M., y Batalla, A. (2000). Deporte y educación en valores. *Aula de innovación educativa*, 91, 10-13.
- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, Francia: Human Kinetics
- Ames, C. y Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of educational psychology*, 80, 260-267.
- Annicchiarico Ramos, R. (2008). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *Revista digital*, 8.
- Arribas, S., Izaskun, L., Gil de Montes, L., y González, Ó. (2013). Cuestionario de hábitos de práctica de actividad física y deportiva (C-PAFYD). *Sport TK: revista euroamericana de ciencias del deporte*, 2(1), 9-22.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139.
- Basch, C. E. (2011). Los estudiantes más sanos aprenden mejor: un eslabón perdido en las reformas escolares para cerrar la brecha de logros. *Revista de Salud Escolar*, 81(10), 593-598.
- Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía. INEFC.
- Blázquez, D. (1999). A modo de introducción. En Blázquez (Ed.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 19-46). Barcelona: INDE Publicaciones.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbbrero, J., Torregrosa, M., y Cruz, J. (2007). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de psicología del deporte*, 7(2), 295-310.
- Cagigal, J. M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires. Argentina: Kapelusz.



- Carmona Rodríguez, C., Sánchez Delgado, P., y Bakieva, M. (2011). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias en autoconcepto y género. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 29(2), 447-465.
- Cascón, I. (2000). *Análisis de las calificaciones escolares como criterio de rendimiento académico*. En red.
- Castejón Oliva, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid: Pila Teleña.
- Castillo, I., y Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Educación Física y Deportes*, 4(54), 22-29.
- Castillo, I., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad 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.
- Cervelló, E. M. (1996). *La motivación y el abandono desde la perspectiva de las metas de logro*. (Tesis Doctoral). Universitat de Valencia, Valencia, España.
- Cervini, R., y Dari, N. (2009). Género, escuela y logro escolar en matemática y lengua de la educación media: Estudio exploratorio basado en un modelo multinivel bivariado. *Revista mexicana de investigación educativa*, 14(43), 1051-1078.
- Córdoba, L. G. (2010). *Hábitos de estilo de vida en relación con el rendimiento académico en alumnos de la ESO de Extremadura-Badajoz* (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura, Extremadura, España.
- Corral de Zurita, N. J. (2003). Metas académicas, atribuciones causales y rendimiento académico. *Comunicaciones Científicas y Tecnológicas*.
- Costes i Rodríguez, A. (1999). El cuerpo, espejo de fantasías. *Cuadernos de pedagogía*, 285, 45-49.
- De la Cruz Sánchez, E., Moreno Contreras, M. I., Pino Ortega, J., y Martínez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Salud mental*, 34, 45-52.
- Deci, E. L., y Ryan, M. R. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.

- Escudero Muñoz, J. M., González González, M. T., y Martínez Domínguez, B. (2009). El fracaso escolar como exclusión educativa: comprensión, políticas y prácticas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50, 41-64.
- Frömel, K., Formánková, S., y Sallis, J. F. (2002). Physical Activity and Sport Preferences of 10 to 14 Year-Old Children: a 5-Year Prospective Study. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 32(1), 11-16.
- Fullana i Noell, J. (2008). *La investigación sobre l'exit i el fracàs escolar des de la perspectiva dels factors de risc. Implicacions per a la recerca i la pràctica* (Tesis doctoral). Universitat de Girona, Girona, España.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza deporte.
- García Jiménez, M. V., Alvarado Izquierdo, J. M., y Jiménez Blanco, A. (2000). La predicción del rendimiento académico: regresión lineal versus regresión logística. *Psicothema*, 12(2), 248-252.
- Guillén, F. (2004). *¿Por qué los niños practican deporte?* México: Iteso.
- González-Pienda, J. A. (2003). El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan. *Revista galego-portuguesa de psicología e educación*, 7(8), 1138-1663.
- Granda Vera, J., Montilla Medina, M., Barbero Álvarez, J. C., Mingorance Estrada, A., y Alemany Arrebola, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 21(6), 280-296.
- Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M., Ruiz, L. M., y López, E. (2011). Clima motivacional en Educación Física: concordancia entre las percepciones de los alumnos y las de sus profesores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 321-335.
- Haahr, J., Kibak, N., Eggert, H. & Teglgard, J. (2005). *Explaining student performance evidence from the international PISA, TIMSS and PIRLS surveys*.
- Hattie, J., y Anderman, E. M. (Eds.). (2013). *International guide to student achievement*. Nueva York y Londres: Routledge.

- Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Hernando, Á., Oliva, A., y Pertegal, M. Á. (2012). Variables familiares y rendimiento académico en la adolescencia. *Estudios de Psicología*, 33(1), 51-65.
- Iso-Ahola, S. E., y Clair, B. S. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52(2), 131-147.
- Isorna Folgar, M., Rial Boubeta, A., y Vaquero Cristóbal, R. (2014). Diferencias en la ocupación del tiempo libre entre los escolares que practican deporte federado y no federado. *Magister*, 26, 10-17.
- Isorna, M., Ruiz, F. y Rial, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *CDD. Cultura, Ciencia Y Deporte*, 8, 93–102.
- Jackson, C. (2003). Motives for “laddishness” at school: Fear of failure and fear of the “feminine.” *British Educational Research Journal*, 29(4), 583–598.
- Jiménez Herranz, B., López Pastor, V. M., y Manrique Arribas, J. C. (2014). Evaluación comparativa de resultados de un programa municipal de deporte escolar. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 26, 15-20.
- Lucero, C., y Viamonte, L. (2010). Notas acerca de los sentidos del fracaso escolar. *Revista Iberoamericana de Educación*, 51(2), 1-12.
- Manzano, M (2007). *Estilos de aprendizaje, estrategias de lectura y su relación con el rendimiento académico en la segunda lengua*. (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada, España.
- Marques, A., Gómez, F., Martins, J., Catunda, R., y Sarmiento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 316-320.
- Martínez González, R. A., y Álvarez Blanco, L. (2005). Fracaso y abandono escolar en Educación Secundaria Obligatoria: implicación de la familia y los centros escolares. *Aula Abierta*, 85,127-146.
- Martínez Martínez., F. D., y González Hernández, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes: relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1), 87-108.

- Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Jiménez-Pavón, D., Vicente-Rodríguez, G.,..., y Moreno, L. A. (2010). Secular trends in health-related physical fitness in Spanish adolescents: The AVENA and HELENA Studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(6), 584-588.
- Moreno Murcia, J. A., y Soledad Llamas, L. (2007). Predicción de la importancia concedida a la Educación Física según el clima motivacional y la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Enseñanza*, 25, 137-155.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes. *Anales de Psicología*, 26(2), 390-399.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 171-183.
- Moriana Elvira, J. A., y Herruzo Cabrera, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International journal of clinical and health psychology*, 4(3), 597-621.
- Moriana, J.A., Alós, F., Alcalá, R., Pino, M.J., Herruzo, J., y Ruíz, R. (2006). Actividades extraescolares y rendimiento académico de alumnos de Educación Secundaria. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 4, 20-26.
- Muñoz Benlloch, A. (2009). *Análisis diferencial del rendimiento educativo en la educación primaria en función de indicadores socioeconómicos y culturales* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Muñoz Endrino, A. (2010). El abandono deportivo en los juegos deportivos provinciales de Jaén. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 2(2), 67-90.
- Navarro-Patón, R., Rodríguez Fernández, J. E., y Eirín Nemiña, R. (2016). Análisis de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, motivación y disfrute en Educación Física en Primaria. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(3), 439-455.
- Nelson, R. M., y DeBacker, T. K. (2008). Achievement motivation in adolescents: The role of peer climate and best friends. *The journal of experimental education*, 76(2), 170-189.

- Núñez Pérez, J. C., González Pineda, J. A., García Rodríguez, M., González-Pumariega, S., Roces Montero, C., Álvarez Pérez, L., y González Torres, M. C. (1998). Estrategias de aprendizaje, autoconcepto y rendimiento académico. *Psicothema*, 10(1), 97-109.
- OCDE (2014). *PISA 2012. Programa para la evaluación internacional de los alumnos. Informe español. Resultados y contexto*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Pintrich, P. R., y De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
- Pavón Lores, A., y Moreno Murcia, J. A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica física-deportiva: diferencias por género. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23.
- Prociencia, C. (1998). *Actividad física, deporte y vida al aire libre, en la adolescencia*. Buenos Aires: Ministerio de Cultura y Educación de la Nación.
- Rains, D. (2004). *Principios de neuropsicología humana*. México: McGraw-Hill.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Rivas Gutiérrez, J., y Ruíz Ortega, J. (2003). Las calificaciones, ¿control, castigo o premio? *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-11.
- Rodríguez, A. (2009). Autoconcepto físico y bienestar/malestar físico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 155-158.
- Galesi G. R., y Matalinares C. M. (2012). Resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del 5to y 6to grado de primaria. *Revista de Investigación en Psicología*, 15(1), 181-201.
- Ruiz Ariza, A., Ruiz, J. R., De la Torre Cruz, M., Latorre Román, P., y Martínez-López, E. J. (2016). Influencia del nivel de atracción hacia la actividad física en el rendimiento académico de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48(1), 42-50.
- Ruiz Pérez, L. M., Ramón Otero, I., Palomo Nieto, M., Ruiz Amengual, A. y Navia Manzano, J. A. (2014). La intención de practicar en el futuro en escolares adolescentes. *Kronos*, 13(2), 1-9.

- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sabia, J. J. (2007). The effect of body weight on adolescent academic performance. *Southern Economic Journal*, 73(4), 871-900.
- Sallis, J. F., Simons-Morton, B. G., Stone, E. J., Corbin, C. B., Epstein, L. H., Faucette, N., Iannotti, R. J., ..., y Taylor, W. C. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(6), 248-257.
- Sánchez Bayle, 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. *Anales Españoles de Pediatría*, 48, 25-7.
- Snyder, R. (1996). *Recruiting and retaining swimmers*.
- Soler Fierrez, E. (1989). Fracaso escolar: concepto, alcance y etiología. *Revista de Ciencias de la Educación*, 138, 7-32.
- Sue, D. (1996). *Comportamiento anormal*. México: McGraw-Hill.
- Tercedor Sánchez, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla, España: Wanceulen.
- Tilano, L. M., Henao, G. C., y Restrepo, J. A. (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.
- Tonconi, Q. J. (2010). Factores que influyen en el rendimiento académico y la descripción de los estudiantes de la ingeniería económica de la UNA-PUNO, período 2009. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 11(2), 1-44.
- Torres Velázquez, L. E., y Rodríguez Soriano, N. Y. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 11(2), 255-270.
- Trepas de Francisco, D. (1995). La educación en valores a través de la iniciación deportiva. En D. Blázquez (Coord.), *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp.95-110). Barcelona: Inde.
- Van Der Horst, K., Paw, M., Twisk, J., y Van Mechelen, W. (2007). A Brief Review o Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 39(8), 1241-1250.

- Vázquez, B. (1993) *Actitudes de la mujer hacia la práctica deportiva*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Asuntos Sociales.
- Victor, M., y Ropper, A. (2002). *Principios de neurología*. México: McGraw-Hill.
- Weiss, M. R. y Chaumenton, N. (1992). Motivational orientation in sport. En T. S. Horn (Ed), *Advances in Sport psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Woolger, C., y Power, T. G. (1993). Parent and sport socialization: views from the achievement literature. *Journal of Sport Behavior*, 16(3), 171-189.

## 11. ANEXOS

### Anexo I. Cuestionario C-PAFYD

<b>Tabla 2. Área de contenido: Variables socio-demográficas</b>
Sexo
Año de nacimiento
Lugar de residencia
Código postal
Idioma(s) que utilizas habitualmente. (Elige si es necesario más de una opción)
Estado civil
Estudios realizados. (Elige sólo una opción)
Ocupación

<b>Tabla 3. Área de contenido: Aspectos cuantitativos de la participación en actividades físico-deportivas. COMPASS.</b>
¿Practicas o has practicado durante los últimos 12 meses alguna actividad físico-deportiva (del tipo que se menciona en el párrafo anterior)?. No importa que sea muy poco frecuente.
¿Has realizado alguna actividad físico-deportiva alguna vez? Menciona las actividades físico-deportivas (5 como máximo) que has practicado con mayor frecuencia en el último año ...
... y marca con una cruz la casilla que corresponde al número de ocasiones por actividad (sólo un cruz por actividad).
¿Con qué intensidad (esfuerzo) has practicado la actividad físico-deportiva que más realizas?
¿En qué días de la semana practicas las actividades físico-deportivas?
¿En qué época del año realizas las actividades físico-deportivas)? (Contesta únicamente si tienes una ocupación como estudios, trabajo...).
¿Cuál es la duración de la actividad físico-deportiva que más frecuentemente practicas?

<b>Tabla 4. Área de contenido: Aspectos cualitativos de la participación en actividades físico-deportivas. COMPASS.</b>
¿En los últimos 12 meses, has participado en alguna competición?
¿Has participado en competiciones oficiales (organizadas por clubes o federaciones)?
¿En cuántas ocasiones?
¿En el último año has estado federado/a o has sido miembro de algún club?
¿Qué deporte (s) practicas como federado/a o miembro de un club (es)?
Si no estás federado/a ni eres miembro de un club, ¿has realizado actividad físico-deportiva organizada NO federada (cursillos...)? ¿Y por tu cuenta libre?



<b>Tabla 5. Área de contenido: Aspectos organizativos de la participación en actividades físico-deportivas. COMPASS.</b>
¿Las actividades físico-deportivas que practicas están guiadas por un/a monitor/a o similar?
¿Has recibido información sobre el modo de realizar la actividad físico-deportiva de una forma saludable y segura? ¿Quién y dónde te ha dado esa información?
<p>¿Dónde has practicado las actividades físico-deportivas durante el último año? (Elige si es necesario más de una opción).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instalaciones municipales</li> <li>- Instalaciones privadas</li> <li>- Instalaciones del trabajo</li> <li>- Instalaciones de la escuela</li> <li>- Lugares públicos</li> <li>- El hogar</li> </ul>
Si has utilizado instalaciones deportivas, ¿pagas algo por el uso de las instalaciones?
<p>Indica tu grado de satisfacción con cada una de las características de la instalación a la que acudes sólo si puedes dar tu opinión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Limpieza</li> <li>- Cantidad equipamiento</li> <li>- Calidad equipamiento</li> <li>- Instalaciones adaptadas</li> <li>- Calidad trabajadores</li> <li>- Calidad monitores</li> <li>- Cantidad trabajadores</li> <li>- Oferta de cursillos</li> <li>- Oferta horarios</li> <li>- Oferta Euskera</li> <li>- Localización</li> <li>- Organización</li> <li>- Numero usuarios</li> <li>- Precio</li> </ul>

<b>Tabla 6. Área de contenido: Aspectos motivacionales de la participación en actividades físico-deportivas.</b>
<p>¿Con quién sueles realizar las actividades físico-deportivas? (Elige si es necesario más de una opción).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Solos</li> <li>- Con familia</li> <li>- Con pareja</li> <li>- Con amigos</li> <li>- Con compañeros trabajo</li> <li>- Con compañeros estudios</li> <li>- Otros</li> </ul>
<p>¿En qué medida practicas la actividad físico-deportiva por las siguientes razones?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Diversión</li> <li>- Estar con amigos</li> <li>- Mantener la línea</li> <li>- Salud</li> <li>- Desconectar</li> <li>- Competir</li> <li>- Carrera deportiva</li> </ul>

<b>Tabla 7. Aspectos sobre el abandono de la práctica físico-deportiva.</b>
<p>¿Qué actividad físico-deportiva dejaste de practicar más recientemente?</p>
<p>¿Qué tipo de actividad físico-deportiva dejaste de practicar?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte escolar (en edad escolar)</li> <li>- Deporte federado (gestionado por federaciones-competición)</li> <li>- Deporte organizado (recreativo y/o competitivo no federativo)</li> <li>- Deporte libre (autogestionado)</li> </ul>
<p>¿Por qué no practicas alguna actividad físico-deportiva en la actualidad? (Elige si es necesario más de una opción).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. No quiere</li> <li>2. Le aburre</li> <li>3. Le da pereza</li> <li>4. Lesiones</li> <li>5. Falta energía</li> <li>6. Falta tiempo trabajo/estudios</li> <li>7. Falta tiempo familia</li> <li>8. Falta tiempo ocio</li> <li>9. Demasiado caro</li> <li>10. Falta instalaciones</li> <li>11. Instalaciones inapropiadas</li> <li>12. Falta entrenadores</li> <li>13. Demasiada disciplina</li> <li>14. Falta habilidades</li> <li>15. Falta información</li> </ol>

<b>Tabla 8. Área de contenido: Aspectos psico-sociales relacionados con la práctica físico-deportiva.</b>
¿Qué grado de importancia le das a practicar actividad físico-deportiva en tu vida?
<p>En tu opinión, la práctica de la actividad físico-deportiva sirve para...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Olvidar preocupaciones</li> <li>- Desarrollar mejor concepto</li> <li>- Mantener forma física</li> <li>- Mayor seguridad</li> <li>- Afán de superación</li> <li>- Comunicación</li> <li>- Poder ayudar</li> <li>- Desahogarse</li> <li>- Afán competitivo</li> <li>- Nuevos amigos</li> <li>- Expresarse con libertad</li> <li>- Mantener buena salud</li> </ul>
<p>Indica cuales de las siguientes personas practican alguna actividad físico-deportiva en la actualidad. (Elige si es necesario más de una opción).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Padres</li> <li>- Hijos</li> <li>- Pareja</li> <li>- Amigos</li> <li>- Compañeros trabajo</li> <li>- Compañeros estudios</li> </ul>
<p>Indica cuales de las siguientes personas te han animado o te animan a practicar actividades físico-deportivas. (Elige si es necesario más de una opción).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nadie</li> <li>- Familia</li> <li>- Amigos</li> <li>- Compañeros trabajo</li> <li>- Compañeros estudios</li> <li>- Profesores</li> <li>- Médicos</li> <li>- Medios de comunicación</li> </ul>
¿Cómo consideras tu forma física?

<b>Tabla 9. Área de contenido: Nuevas tendencias en la práctica.</b>
<p>¿Actualmente como te trasladas a realizar tus tareas diarias (escuela, universidad, trabajo, otros...)? (Elige la opción mas frecuente).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A pie</li> <li>- Bici</li> <li>- Coche</li> <li>- Bus</li> <li>- Otros</li> </ul>
¿Te gustaría comenzar a realizar alguna (otra) actividad físico-deportiva?
¿Cuál es la razón principal por la que no has comenzado todavía?

<b>Tabla 10. Área de contenido: Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ).</b>
Cuestionario estandarizado

<b>Tabla 11. Área de contenido: Salud psico-física.</b>
Comparando con los dos años anteriores, dirías que en la actualidad tienes una vida... - Una vida menos activa - Una vida igualmente activa - Una vida más activa
¿Con qué frecuencia te ocurre lo siguiente? (Por favor, señala con una cruz una casilla por línea). - Estar irritado - Estar nervioso - Dificultades para dormir - Sentirse mareado - Sentirse deprimido - Dolor de muelas - Dolor de estomago - Dolor de cabeza - Dolor de espalda
¿El tipo o cantidad de actividad físico-deportiva que actualmente puedes hacer está limitada a causa de alguna enfermedad, lesión o minusvalía? - Enfermedad temporal - Enfermedad crónica - Lesión temporal - Lesión crónica
En general, ¿cómo describirías tu estado de salud?

## **Anexo II. Cuestionario inicial (modificaciones propias)**

**Nombre:**

**Curso:**

**Año de nacimiento:**

**Lugar de nacimiento:**

**Idioma usado normalmente con los familiares:**

**1. ¿Practicas o has practicado durante este último año alguna actividad físico-deportiva?**

**2. ¿Cuál es la actividad físico-deportiva que más has practicado?**

Actividad:

**3. ¿Con cuánta frecuencia la has practicado? Rodea tu opción.**

A) Menos de 1 vez al mes.

B) Menos de 1 vez por semana.

C) 1 vez/semana.

D) 2 veces/semana.

E) 3 o más veces/semana.

**4. ¿Cómo te sientes cuando realizas esa actividad física?**

A) No me canso.

B) Me esfuerzo un poco, tengo que respirar más rápido.

C) Me canso bastante porque me esfuerzo al máximo y acabo fatigado.

**5. ¿Qué día de la semana practicas la actividad físico-deportiva?**

A) Entre semana

B) Fin de semana

C) Entre semana y en fin de semana

**6. ¿En qué época del año realizas esta actividad física?**

A) Cuando hay colegio (de septiembre a junio).

B) En vacaciones (verano).

C) Todo el año.

**7. ¿Cuánto tiempo la practicas?**

- A) Menos de 1 hora.
- B) 1 hora.
- C) Más de 1 hora.

**8. ¿Has participado en alguna competición este año?**

- A) Si, entre colegios.
- B) Si, entre clubes.
- C) No.

**10. Solo si has participado en competiciones entre clubes ¿En cuántas has participado?**

**11. ¿Pertenece a algún club? Escribe el nombre del club y del deporte que practicas. NO CONTESTAR SI RESPONDES A LA PREGUNTA 12.**

Nombre del club:

Deporte:

**12. Si no eres miembro de un club, ¿dónde practicas tu actividad física o deporte? ¿Y cuál practicas? NO CONTESTAR SI HAS CONTESTADO A LA PREGUNTA 11.**

Lugar (Rodéalo): Escuela      Parque      Casa      Centro deportivo

Nombre de la actividad física o deporte:

**13. ¿Con quién sueles realizar las actividades físico-deportivas? Puedes elegir más de una opción.**

- A) Solos.
- B) Con familia.
- C) Con amigos.
- D) Compañeros de clase.
- D) Otros.

**14. ¿Por qué practicas esta actividad física?**

- A) Diversión
- B) Estar con amigos
- C) Estar en forma y sano
- D) Desconectar
- D) Competir

**15. ¿Has dejado de practicar alguna actividad físico-deportiva? ¿Cuál?**

**16. Si no practicas ninguna actividad físico-deportiva ahora ¿Por qué es? Puedes elegir varias opciones.**

- A) Me aburre.
- B) Me da pereza.
- C) Me puedo lesionar.
- D) Los monitores o entrenadores exigen mucho.
- E) Te cansas.
- F) No tengo tiempo porque tengo que estudiar.
- G) Ningún familiar puede llevarme.
- H) No soy bueno en ningún deporte.

**17. Si has escogido varias opciones ¿cuál es la que más te lleva a no practicar actividad física?**

**18. ¿Cómo es de importante para ti practicar actividad físico-deportiva?**

- A) Nada importante
- B) Poco importante
- C) Importante
- D) Muy importante

**19. En tu opinión, la práctica de la actividad físico-deportiva sirve para...**

- A) Olvidarse de las preocupaciones o problemas.
- B) Conocerte mejor.
- C) Mantenerte en buena forma física.
- D) Tener mayor seguridad.
- E) Superarse a uno mismo, intentando mejorar.
- F) Comunicarse.
- G) Poder ayudar.
- H) Desahogarse.
- I) Poder competir.
- J) Conocer nuevos amigos.
- K) Expresarse con libertad.

L) Mantener una buena salud.

**20. ¿Cómo te trasladas cada día para ir a los sitios (escuela, parque cine...)? (Elige la opción más frecuente).**

- A) A pie
- B) Bici
- C) Coche
- D) Bus
- E) Otros

**21. ¿Te gustaría comenzar a realizar alguna actividad físico-deportiva?**

- A) Si.
- B) No.

**22. ¿Cuál sería?**

Nombre de la actividad física o deporte:

**23. ¿Por qué no has empezado a practicarla?**

**24. ¿Este año haces más o menos actividad física-deportiva que el año pasado?**

- A) Más actividad.
- B) La misma actividad
- C) Menos actividad



### Anexo III. Cuestionario piloto

El cuestionario que estás a punto de completar forma parte del Trabajo de Fin de Grado de la maestra en prácticas Raquel García Marco. El objetivo del mismo es conocer el tipo de actividad física o de deportes que más se practica en este colegio. Aunque se te pide que te identifiques, es solo para poder relacionar después todas las respuestas. Los datos se van a presentar en el trabajo de forma anónima. Gracias por tu colaboración.

Nombre: \_\_\_\_\_ Año de nacimiento: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

**1. ¿Practicas o has practicado durante este último año alguna actividad/es físico-deportivas de forma habitual? (Máximo 2 actividades).**

Si has redondeado **SÍ**, escribe sobre la línea el nombre de la actividad y pasa a la PREGUNTA Nº 3. Si rodeas **NO**, continúa con la PREGUNTA Nº 2.

A) Sí. Nombre/s de la actividad/es: \_\_\_\_\_

B) No.

**2. Si ahora no practicas ninguna actividad físico-deportiva ¿Por qué es? Puedes rodear más de una opción, aunque tienes que ordenarlas según la importancia (si, por ejemplo, escoges 3 opciones y la causa que más te lleva a no practicarla es “te aburre”, pones en ese cuadrado el nº 1; y si la que menos es “ningún familiar puede llevarme”, le pones el nº 3).**

A) Me aburre.

E) Te cansas.

B) Me da pereza.

F) No tengo tiempo porque tengo que estudiar.

C) Me puedo lesionar.

G) Ningún familiar puede llevarme.

D) Los monitores o entrenadores exigen mucho.

H) No soy bueno en ningún deporte.

**Pasa a la PREGUNTA Nº13.**

**3. ¿Cuál es la actividad físico-deportiva que más practicas? (SOLO 1, la que más practicas).**

Actividad: \_\_\_\_\_

**4. ¿Cada cuánto la sueles practicar? Rodea 1 opción.**

A) Menos de 1 vez al mes.

B) Menos de 1 vez por semana.

C) 1 vez/semana.

D) 2 veces/semana.

E) 3 o más veces/semana.

**5. ¿Cómo te sientes cuando realizas esa actividad física?**

A) No me canso.

B) Me esfuerzo un poco, tengo que respirar más rápido.

C) Me canso bastante porque me esfuerzo al máximo y acabo fatigado/a.

**6. ¿Cuándo sueles realizar la actividad físico-deportiva?**

- A) Entre semana.
- B) Fin de semana.
- C) Entre semana y en fin de semana.

**7. ¿En qué época del año realizas esta actividad física?**

- A) Cuando hay colegio (de septiembre a junio).
- B) En vacaciones (verano).
- C) Todo el año.

**8. ¿Cuánto dura cada sesión?**

- A) Menos de 1 hora.
- B) 1 hora.
- C) Más de 1 hora.

**9. ¿Has participado en alguna competición este año?**

- A) Sí, en liga.
- B) Sí, en liga y campeonatos/torneos.
- C) No, solo entrenamientos.

**10. ¿Pertenece a algún club? Escribe el nombre del club y de la actividad físico-deportiva que practicas sobre la línea.**

A) Sí. Club: \_\_\_\_\_ Actividad: \_\_\_\_\_

B) No.

**Si tu respuesta ha sido SÍ, continúa con la PREGUNTA Nº 11. Si tu respuesta ha sido NO, continúa con la PREGUNTA Nº 10.**

**11. Escribe la actividad físico-deportiva que practicas y rodea el lugar donde más la practicas (1 OPCIÓN). Si rodeas la opción "otros", escribe sobre la línea el nombre del lugar.**

Nombre de la actividad físico-deportiva: \_\_\_\_\_

Escuela    Parque    Casa    Centro deportivo    Otros \_\_\_\_\_

**12. ¿Con quién sueles realizar esta actividad? Puedes elegir más de una opción. Si marcas varias, ordénalas de lo más habitual a lo menos habitual (si sólo rodeas 3 opciones, escribes el nº 1 en la opción con quien más la sueles realizar, nº 2 para con quien la realices a veces y nº 3 para con quien la practiques muy pocas veces).**

**Si escoges la opción de "otros" escribe sobre la línea quién es.**

- A) Solos.
- B) Con familia.
- C) Con amigos.
- D) Compañeros de clase.

E) Otros. \_\_\_\_\_

**13. ¿Por qué practicas esta actividad física? Señala solo la razón principal (1 OPCIÓN).**

- A) Diversión.
- B) Estar con amigos.
- C) Estar en forma y sano.
- D) Desconectar.
- E) Competir.

**14. ¿Has dejado de practicar alguna actividad físico-deportiva? Si tu respuesta es SÍ, escribe el nombre sobre la línea.**

- A) Sí. \_\_\_\_\_
- B) No.

**15. ¿Cómo es de importante para ti practicar actividad físico-deportiva?**

- A) Nada importante.
- B) Poco importante.
- C) Importante.
- D) Muy importante.

**16. En tu opinión, la práctica de la actividad físico-deportiva sirve para... Puedes rodear máximo 3 opciones. Si rodeas varias, señala con el nº 1 la más importante; con el nº 2, la intermedia; y con el nº 3, la menos importante.**

- A) Olvidarse de las preocupaciones o problemas.
- B) Conocerte mejor.
- C) Mantenerte en buena forma física.
- D) Tener mayor seguridad.
- E) Superarse a uno mismo, intentando mejorar.
- F) Comunicarse.
- G) Poder ayudar.
- H) Desahogarse.
- I) Poder competir.
- J) Conocer nuevos amigos.
- K) Expresarse con libertad.
- L) Mantener una buena salud.

**17. ¿Cómo te trasladas cada día para ir a los sitios (a la escuela, al parque, al cine...)? Rodea sólo 1 OPCIÓN, la más habitual. Si escoges "otros" escribe cuál es sobre la línea.**

- A) A pie.
- B) Bici.
- C) Coche.
- D) Bus.

E) Otros. \_\_\_\_\_

**18. ¿Te gustaría comenzar a realizar alguna actividad físico-deportiva? Si tu respuesta es SÍ escribe sobre la línea cuál sería. Si tu respuesta es NO, pasa en la pregunta nº 20.**

A) Sí.

B) No.

**19. ¿Por qué no has empezado a practicarla?**

---

---

---

---

**20. ¿Este año haces más o menos actividad física-deportiva que el año pasado?**

A) Más actividad.

B) La misma cantidad de actividad.

C) Menos actividad.

## Anexo IV. Cuestionario piloto respondido

El cuestionario que estás a punto de completar forma parte del Trabajo de Fin de Grado de la maestra en prácticas Raquel García Marco. El objetivo del mismo es conocer el tipo de actividad física o de deportes que más se practica en este colegio. Aunque se te pide que te identifiques, es solo para poder relacionar después todas las respuestas. Los datos se van a presentar en el trabajo de forma anónima. Gracias por tu colaboración.

Nombre:

Año de nacimiento: 30 de agosto

Curso: 3º B

Lugar de nacimiento: En España

1. ¿Practicas o has practicado durante este último año alguna actividad/es físico-deportivas de forma habitual? (Máximo 2 actividades).

Si has redondeado SÍ, escribe sobre la línea el nombre de la actividad y pasa a la PREGUNTA Nº 3. Si rodeas NO, continúa con la PREGUNTA Nº 2.

A)  Nombre/s de la actividad/es: Gimnasia Rítmica

B) No.

2. Si ahora no practicas ninguna actividad físico-deportiva ¿Por qué es? Puedes rodear más de una opción, aunque tienes que ordenarlas según la importancia (si, por ejemplo, escoges 3 opciones y la causa que más te lleva a no practicarla es "te aburre", pones en ese cuadrado el nº 1; y si la que menos es "ningún familiar puede llevarme", le pones el nº 3).

A) Me aburre.

E) Te cansas.

B) Me da pereza.

F) No tengo tiempo porque tengo que estudiar.

C) Me puedo lesionar.

G) Ningún familiar puede llevarme.

D) Los monitores o entrenadores exigen mucho.

H) No soy bueno en ningún deporte.

Pasa a la PREGUNTA Nº13.

3. ¿Cuál es la actividad físico-deportiva que más practicas? (SOLO 1, la que más practicas).

Actividad: Gimnasia Rítmica

4. ¿Cada cuánto la sueles practicar? Rodea 1 opción.

A) Menos de 1 vez al mes.

B) Menos de 1 vez por semana.

C) 1 vez/semana.

D) 2 veces/semana.

E) 3 o más veces/semana.

5. ¿Cómo te sientes cuando realizas esa actividad física?

A) No me canso.

B) Me esfuerzo un poco, tengo que respirar más rápido.

C) Me canso bastante porque me esfuerzo al máximo y acabo fatigado/a.



13. ¿Por qué practicas esta actividad física? Señala solo la razón principal (1 OPCIÓN).

- A) Diversión.
- B) Estar con amigos.
- C) Estar en forma y sano.
- D) Desconectar.
- E) Competir.

14. ¿Has dejado de practicar alguna actividad físico-deportiva? Si tu respuesta es SÍ, escribe el nombre sobre la línea.

- A) Sí. \_\_\_\_\_
- B)  No

15. ¿Cómo es de importante para ti practicar actividad físico-deportiva?

- A) Nada importante.
- B) Poco importante.
- C) Importante.
- D)  Muy importante

16. En tu opinión, la práctica de la actividad físico-deportiva sirve para... Puedes rodear máximo 3 opciones. Si rodeas varias, señala con el nº 1 la más importante; con el nº 2, la intermedia; y con el nº 3, la menos importante.

- A) Olvidarse de las preocupaciones o problemas.
- B) Conocerte mejor.
- C) Mantenerte en buena forma física.
- D) Tener mayor seguridad.
- E) Superarse a uno mismo, intentando mejorar.
- F) Comunicarse.
- G) Poder ayudar.
- H) Desahogarse.
- I) Poder competir.
- J) Conocer nuevos amigos.
- K) Expresarse con libertad.
- L) Mantener una buena salud.

17. ¿Cómo te trasladas cada día para ir a los sitios (a la escuela, al parque, al cine...)? Rodea sólo 1 OPCIÓN, la más habitual. Si escoges "otros" escribe cuál es sobre la línea.

- A)  A pie.
- B) Bici.
- C) Coche.
- D) Bus.
- E) Otros. \_\_\_\_\_

18. ¿Te gustaría comenzar a realizar alguna actividad físico-deportiva? Si tu respuesta es SÍ escribe sobre la línea cuál sería. Si tu respuesta es NO, pasa en la pregunta nº 20.

A) Sí.

B)  No

19. ¿Por qué no has empezado a practicarla?

---

---

---

---

20. ¿Este año haces más o menos actividad física-deportiva que el año pasado?

A) Más actividad.

B)  La misma cantidad de actividad.

C) Menos actividad.

## Anexo V. Cuestionario definitivo

El cuestionario que estás a punto de completar forma parte del Trabajo de Fin de Grado de la maestra en prácticas Raquel García Marco. El objetivo del mismo es conocer el tipo de actividad física o de deportes que más se practica en este colegio. Aunque se te pide que te identifiques, es solo para poder relacionar después todas las respuestas. Los datos se van a presentar en el trabajo de forma anónima. Gracias por tu colaboración.

Nombre: \_\_\_\_\_ Año de nacimiento: \_\_\_\_\_

Curso: \_\_\_\_\_ Lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

**1. ¿Practicas o has practicado durante este último año alguna actividad/es físico-deportivas de forma habitual? (Máximo 2 actividades).**

Si has redondeado **SÍ**, escribe sobre la línea el nombre de la actividad y pasa a la PREGUNTA Nº 3. Si rodeas **NO**, continúa con la PREGUNTA Nº 2.

A) Sí. Nombre/s de la actividad/es: \_\_\_\_\_

B) No.

**2. Si ahora no practicas ninguna actividad físico-deportiva ¿Por qué es? Puedes rodear más de una opción, aunque tienes que ordenarlas según la importancia (si, por ejemplo, escoges 3 opciones y la causa que más te lleva a no practicarla es “te aburre”, pones en ese cuadrado el nº 1; y si la que menos es “ningún familiar puede llevarme”, le pones el nº 3).**

A) Me aburre.

E) Te cansas.

B) Me da pereza.

F) No tengo tiempo porque tengo que estudiar.

C) Me puedo lesionar.

G) Ningún familiar puede llevarme.

D) Los monitores o entrenadores exigen mucho.

H) No soy bueno en ningún deporte.

**Pasa a la PREGUNTA Nº14.**

**3. ¿Cuál es la actividad físico-deportiva que más practicas? (SOLO 1, la que más practicas).**

Actividad: \_\_\_\_\_

**4. ¿Cada cuánto la sueles practicar? Rodea 1 opción.**

A) Menos de 1 vez al mes.

B) Menos de 1 vez por semana.

C) 1 vez/semana.

D) 2 veces/semana.

E) 3 o más veces/semana.

**5. ¿Cómo te sientes cuando realizas esa actividad física?**

A) No me canso.

B) Me esfuerzo un poco, tengo que respirar más rápido.

C) Me canso bastante porque me esfuerzo al máximo y acabo fatigado/a.



**6. ¿Cuándo sueles realizar la actividad físico-deportiva?**

- A) Entre semana.
- B) Fin de semana.
- C) Entre semana y en fin de semana.

**7. ¿En qué época del año realizas esta actividad física?**

- A) Cuando hay colegio (de septiembre a junio).
- B) En vacaciones (verano).
- C) Todo el año.

**8. ¿Cuánto dura cada sesión?**

- A) Menos de 1 hora.
- B) 1 hora.
- C) Más de 1 hora.

**9. ¿Has participado en alguna competición este año?**

- A) Sí, en liga.
- B) Sí, en liga y campeonatos/torneos.
- C) No, solo entrenamientos.

**10. ¿Pertenece a algún club? Escribe el nombre del club y de la actividad físico-deportiva que practicas sobre la línea.**

A) Sí. Club: \_\_\_\_\_ Actividad: \_\_\_\_\_

B) No.

**Si tu respuesta ha sido SÍ, continúa con la PREGUNTA Nº 11. Si tu respuesta ha sido NO, continúa con la PREGUNTA Nº 14.**

**11. Escribe la actividad físico-deportiva que practicas y rodea el lugar donde más la practicas (1 OPCIÓN). Si rodeas la opción "otros", escribe sobre la línea el nombre del lugar.**

Escuela    Parque    Casa    Centro deportivo    Otros \_\_\_\_\_

**12. ¿Con quién sueles realizar esta actividad? Puedes elegir más de una opción. Si marcas varias, ordénalas de lo más habitual a lo menos habitual (si sólo rodeas 3 opciones, escribes el nº 1 en la opción con quien más la sueles realizar, nº 2 para con quien la realices a veces y nº 3 para con quien la practiques muy pocas veces).**

**Si escoges la opción de "otros" escribe sobre la línea quién es.**

- A) Solos.
- B) Con familia.
- C) Con amigos.
- D) Compañeros de clase.
- E) Otros. \_\_\_\_\_

**13. ¿Por qué practicas esta actividad física? Señala solo la razón principal (1 OPCIÓN).**

- A) Diversión.
- B) Estar con amigos.
- C) Estar en forma y sano.
- D) Desconectar.
- E) Competir.

**14. ¿Has dejado de practicar alguna actividad físico-deportiva? Si tu respuesta es SÍ, escribe el nombre sobre la línea.**

- A) Sí. \_\_\_\_\_
- B) No.

**15. ¿Cómo es de importante para ti practicar actividad físico-deportiva?**

- A) Nada importante.
- B) Poco importante.
- C) Importante.
- D) Muy importante.

**16. En tu opinión, la práctica de la actividad físico-deportiva sirve para... Puedes rodear máximo 3 opciones. Si rodeas varias, señala con el nº 1 la más importante; con el nº 2, la intermedia; y con el nº 3, la menos importante.**

- A) Olvidarse de las preocupaciones o problemas.
- B) Conocerte mejor.
- C) Mantenerte en buena forma física.
- D) Tener mayor seguridad.
- E) Superarse a uno mismo, intentando mejorar.
- F) Comunicarse.
- G) Poder ayudar.
- H) Desahogarse.
- I) Poder competir.
- J) Conocer nuevos amigos.
- K) Expresarse con libertad.
- L) Mantener una buena salud.

**17. ¿Cómo te trasladas cada día para ir a los sitios (a la escuela, al parque, al cine...)? Rodea sólo 1 OPCIÓN, la más habitual. Si escoges "otros" escribe cuál es sobre la línea.**

- A) A pie.
- B) Bici.
- C) Coche.
- D) Bus.
- E) Otros. \_\_\_\_\_

**18. ¿Te gustaría comenzar a realizar alguna actividad físico-deportiva? Si tu respuesta es SÍ escribe sobre la línea cuál sería. Si tu respuesta es NO, pasa en la pregunta nº 20.**

A) Sí. \_\_\_\_\_

B) No.

**19. ¿Por qué no has empezado a practicarla?**

---

---

---

---

**20. ¿Este año haces más o menos actividad física-deportiva que el año pasado?**

A) Más actividad.

B) La misma cantidad de actividad.

C) Menos actividad.

## Anexo VI. Cuestionario definitivo respondido

El cuestionario que estás a punto de completar forma parte del Trabajo de Fin de Grado de la maestra en prácticas Raquel García Marco. El objetivo del mismo es conocer el tipo de actividad física o de deportes que más se practica en este colegio. Aunque se te pide que te identifiques, es solo para poder relacionar después todas las respuestas. Los datos se van a presentar en el trabajo de forma anónima. Gracias por tu colaboración.

Nombre:  Año de nacimiento: 2010  
Curso: 3ºA Lugar de nacimiento: Zaragoza

1. ¿Practicas o has practicado durante este último año alguna actividad/es físico-deportivas de forma habitual? (Máximo 2 actividades).

Si has redondeado SÍ, escribe sobre la línea el nombre de la actividad y pasa a la PREGUNTA Nº 3. Si rodeas NO, continúa con la PREGUNTA Nº 2.

A)  Sí. Nombre/s de la actividad/es: Fútbol

B) No.

2. Si ahora no practicas ninguna actividad físico-deportiva ¿Por qué es? Puedes rodear más de una opción, aunque tienes que ordenarlas según la importancia (si, por ejemplo, escoges 3 opciones y la causa que más te lleva a no practicarla es "te aburre", pones en ese cuadrado el nº 1; y si la que menos es "ningún familiar puede llevarme", le pones el nº 3).

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> A) Me aburre.                                 | <input type="checkbox"/> E) Te cansas.                                 |
| <input type="checkbox"/> B) Me da pereza.                              | <input type="checkbox"/> F) No tengo tiempo porque tengo que estudiar. |
| <input type="checkbox"/> C) Me puedo lesionar.                         | <input type="checkbox"/> G) Ningún familiar puede llevarme.            |
| <input type="checkbox"/> D) Los monitores o entrenadores exigen mucho. | <input type="checkbox"/> H) No soy bueno en ningún deporte.            |

Pasa a la PREGUNTA Nº13.

3. ¿Cuál es la actividad físico-deportiva que más practicas? (SOLO 1, la que más practicas).

Actividad: Fútbol

4. ¿Cada cuánto la sueles practicar? Rodea 1 opción.

- A) Menos de 1 vez al mes.  
B) Menos de 1 vez por semana.  
C) 1 vez/semana.  
D) 2 veces/semana.  
E)  3 o más veces/semana.

5. ¿Cómo te sientes cuando realizas esa actividad física?

- A)  No me canso.  
B) Me esfuerzo un poco, tengo que respirar más rápido.  
C) Me canso bastante porque me esfuerzo al máximo y acabo fatigado/a.



6. ¿Cuándo sueles realizar la actividad físico-deportiva?

- A) Entre semana.
- B) Fin de semana.
- C) Entre semana y en fin de semana.

7. ¿En qué época del año realizas esta actividad física?

- A) Cuando hay colegio (de septiembre a junio).
- B) En vacaciones (verano).
- C) Todo el año.

8. ¿Cuánto dura cada sesión?

- A) Menos de 1 hora.
- B) 1 hora.
- C) Más de 1 hora.

9. ¿Has participado en alguna competición este año?

- A) Sí, en liga.
- B) Sí, en liga y campeonatos/torneos.
- C) No, solo entrenamientos.

10. ¿Pertenece a algún club? Escribe el nombre del club y de la actividad físico-deportiva que practicas sobre la línea.

- A) Sí. Club: \_\_\_\_\_ Actividad: \_\_\_\_\_
- B) No.

Si tu respuesta ha sido SÍ, continúa con la PREGUNTA Nº 11. Si tu respuesta ha sido NO, continúa con la PREGUNTA Nº 10.

11. Escribe la actividad físico-deportiva que practicas y rodea el lugar donde más la practicas (1 OPCIÓN). Si rodeas la opción "otros", escribe sobre la línea el nombre del lugar.

Nombre de la actividad físico-deportiva: Gimnasia Rítmica

Escuela  Parque  Casa  Centro deportivo  Otros \_\_\_\_\_

12. ¿Con quién sueles realizar esta actividad? Puedes elegir más de una opción. Si marcas varias, ordénalas de lo más habitual a lo menos habitual (si sólo rodeas 3 opciones, escribes el nº 1 en la opción con quien más la sueles realizar, nº 2 para con quien la realices a veces y nº 3 para con quien la practiques muy pocas veces).

Si escoges la opción de "otros" escribe sobre la línea quién es.

- A) Solos.
- B) Con familia.
- C) Con amigos.
- D) Compañeros de clase.
- E) Otros. \_\_\_\_\_

13. ¿Por qué practicas esta actividad física? Señala solo la razón principal (1 OPCIÓN).

- A) Diversión.
- B) Estar con amigos.
- C) Estar en forma y sano.
- D) Desconectar.
- E) Competir.

14. ¿Has dejado de practicar alguna actividad físico-deportiva? Si tu respuesta es Sí, escribe el nombre sobre la línea.

- A) Sí. \_\_\_\_\_
- B)  No

15. ¿Cómo es de importante para ti practicar actividad físico-deportiva?

- A) Nada importante.
- B) Poco importante.
- C) Importante.
- D)  Muy importante

16. En tu opinión, la práctica de la actividad físico-deportiva sirve para... Puedes rodear máximo 3 opciones. Si rodeas varias, señala con el nº 1 la más importante; con el nº 2, la intermedia; y con el nº 3, la menos importante.

- A) Olvidarse de las preocupaciones o problemas.
- B) Conocerte mejor.
- C) Mantenerte en buena forma física.
- D) Tener mayor seguridad.
- E) Superarse a uno mismo, intentando mejorar.
- F) Comunicarse.
- G) Poder ayudar.
- H) Desahogarse.
- I) Poder competir.
- J) Conocer nuevos amigos.
- K) Expresarse con libertad.
- L) Mantener una buena salud.

17. ¿Cómo te trasladas cada día para ir a los sitios (a la escuela, al parque, al cine...)? Rodea sólo 1 OPCIÓN, la más habitual. Si escoges "otros" escribe cuál es sobre la línea.

- A)  A pie.
- B) Bici.
- C) Coche.
- D) Bus.
- E) Otros. \_\_\_\_\_



18. ¿Te gustaría comenzar a realizar alguna actividad físico-deportiva? Si tu respuesta es SÍ escribe sobre la línea cuál sería. Si tu respuesta es NO, pasa en la pregunta nº 20.

A) Sí.

B)  No.

19. ¿Por qué no has empezado a practicarla?

---

---

---

---

20. ¿Este año haces más o menos actividad física-deportiva que el año pasado?

A) Más actividad.

B) La misma cantidad de actividad.

C) Menos actividad.