



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Impacto de las actividades extraescolares deportivas en niños y niñas de Educación Primaria.

Autor/es

JAVIER ARNEDO GARCÍA

Director/es

SERGIO ANDRÉS CABELLO

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS HUMANAS

Curso académico

2018-19



Impacto de las actividades extraescolares deportivas en niños y niñas de Educación Primaria., de JAVIER ARNEDO GARCÍA
(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.
Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

Impacto de las actividades extraescolares deportivas en niños y niñas de Educación Primaria

Autor

Javier Arnedo García

Tutor/es

Sergio Andrés Cabello

Grado

Educación Primaria

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19



UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA

Agradecimientos

A mis padres, hermana y pareja por apoyarme durante la etapa académica que hoy finaliza y a mi tutor del trabajo, por la ayuda prestada y su dedicación.

Índice

1. Introducción	6
2. Marco Teórico	11
3. Metodología	15
4. ¿Actividad extraescolar deportiva de equipo o individual?	16
5. El tipo de deporte (individual o de equipo) se elige por imposición o por gusto....	20
6. Beneficios y desventajas en general y a nivel académico	22
7. ¿Buscan la diversión o la competición?	25
8. ¿Qué sexo predomina más en las actividades extraescolares deportivas?	27
9. Conclusiones	30
10. Bibliografía.....	32
11. Índice de figuras y tablas	34

Resumen

Las actividades extraescolares deportivas son aquellas que a través del deporte buscan aumentar el compromiso educativo y la permanencia en el sistema educativo de los niños y jóvenes. El objetivo principal del trabajo es conocer el impacto de las actividades extraescolares deportivas en niños y niñas de Educación Primaria, y por su parte, los objetivos secundarios son identificar el predominio de las actividades extraescolares deportivas según el género; comparar y argumentar la elección de actividades extraescolares deportivas individuales y colectivas; y observar las ventajas y desventajas del deporte extraescolar en los estudiantes de Educación Primaria. Para dar respuesta a los objetivos se han realizado una serie de entrevistas a docentes de Educación Primaria, a familiares de alumnos y a entrenadores deportivos. Siguiendo los resultados obtenidos se ha llegado a las conclusiones de que es importante la realización de actividades deportivas dados los múltiples beneficios que tienen; que los alumnos prefieren generalmente los deportes colectivos frente a los individuales; y que, a pesar del predominio del deporte masculino, cada vez se está igualando más la participación en estas actividades con respecto al género y es de gran importancia seguir fomentando el deporte femenino para conseguir una plena igualdad.

Palabras clave:

Actividad extraescolar, Educación Primaria, deporte, alumnado, entrevistas, hábitos saludables.

Abstract

Sportive extracurricular activities are those which through sport look for increase the youngsters' educational and permanence commitment in the education system. The main objective of this essay is to know about the impact of sportive extracurricular activities on Primary School boys and girls and, in addition, secondary objectives are to identify the predominance of those sportive extracurricular activities according to gender; to compare and argue sportive extracurricular activities choice; and to observe advantages and disadvantages of all these activities on Primary School students. Several interviews

with Primary School teaching staff, students' relatives and sport coaches have been done in order to meet these objectives. According to the findings of the working, it has come to the following conclusion: the importance of sportive activities due to its multiple benefits; the fact that students tend to practice collective sports rather than individual ones; and, despite the predominance of men in sports, female participation is something that is increasingly growing and it is crucial that female sport be flagged in order to achieve full gender equal.

Keywords

Extracurricular activity, Primary School Education, sport, student body, interviews, healthy habits.

Tabla de abreviaturas

E.P.	Educación Primaria
RAE	Real Academia de la Lengua Española
OMS	Organización Mundial de la Salud
EEP DATABASES	Educational Evidence Portal Databases
Sto. Domingo	Santo Domingo
Etc.	Etcétera

Tabla 1: Abreviaturas

1. Introducción

La Educación Primaria comprende seis cursos académicos, los cuales, se siguen ordinariamente entre los seis y los doce años. Tiene carácter obligatorio y gratuito. Normalmente, los alumnos y las alumnas se incorporarán al primer curso de la Educación Primaria (E.P.) en el año natural en el que cumplan los seis años.

La finalidad de la E.P. es proporcionar a los alumnos y las alumnas los aprendizajes de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, la adquisición de nociones básicas de la cultura, el hábito de convivencia así como los de estudio y trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad, con la finalidad de garantizar una formación integral que contribuya al total desarrollo de la personalidad de los alumnos y las alumnas y de prepararlos para cursar eficazmente la Educación Secundaria Obligatoria (Serón, 2003).

Durante la etapa de E.P., se les oferta a los alumnos una serie de actividades extraescolares que se denominan a todas las prácticas de enseñanza, de carácter lúdico (que tienen como objetivo la diversión), recreativo (dirigidas al disfrute del ocio o a la práctica del ejercicio físico), instructivo (que poseen la pretensión de enseñar algunas habilidades, aficiones, conocimientos o destrezas) y formativo (consistentes en la difusión y adopción de unos valores sociales, culturales y éticos), cuya elección y desarrollo pertenecen a la autonomía propia de las organizaciones escolares y, por tanto, no se contemplan expresamente en el currículo oficial y que se realizan utilizando procedimientos y estrategias significativamente distintas a los utilizados en las experiencias cotidianas de enseñanza y aprendizaje en las aulas. (Antonio Guerrero Serón, 2003).

De todas las existentes, las actividades deportivas constituyen la mayoría de las actividades conocidas como extraescolares y representan las actividades más ligadas al entorno social de los centros (Antonio Guerrero Serón, 2003).

Las actividades extraescolares deportivas son aquellas que a través del deporte buscan aumentar el compromiso educativo y evitar que los niños y jóvenes permanezcan en el sistema educativo. Éstas pueden ser actividades extracurriculares del propio colegio o

programas de entidades y/o asociaciones deportivas. A menudo se combina la práctica del deporte (utilizada para atraer estudiantes) con programas de aprendizaje (matemáticas, lectura...) (González, 2016).

El diccionario de la RAE se asemeja al término deporte indicando que es una actividad física, ejercida también como juego o competición, cuya práctica supone sujeción a normas y entrenamiento (Corrales Salguero, 2010).

Por su parte, se considera actividad física a cualquier movimiento corporal que se produce por los músculos esqueléticos y que exige gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respectivo a la mortalidad mundial (constituye el 6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la principal causa de alrededor de un 21-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Según la OMS, aumentar el nivel de actividad física es una necesidad a nivel social, no solo individual. Por lo que, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (“OMS | Actividad física,” 2013).

La infancia y la adolescencia son etapas clave en la adquisición del estilo de vida. Niños y adolescentes afrontan conductas y experiencias, fruto de la extensión de sus relaciones y de la acción de los agentes de socialización, que, más tarde, tendrán una importancia fundamental en la formación de los hábitos de conductas saludables y en la adquisición de hábitos positivos que tengan continuidad en la vida adulta.

El desarrollo de patrones de conducta no saludables durante estas edades es un fenómeno relativamente generalizado y es en ellas cuando han de llevarse a cabo las medidas preventivas adecuadas que incidan en una mejor calidad de vida de la población (Masià Reverter, Plaza Montero, Jové Deltell, & Hernández González, 2014).

Por ejemplo, en cuanto al régimen alimenticio, la mayoría de la población ha experimentado un cambio drástico, en la disminución en el consumo de frutas, verduras..., y en paralelo, un aumento del consumo de alimentos ricos en grasas

saturadas, azúcar y sal, como los alimentos procesados (los cuales reciben el nombre de alimentos hipercalóricos) lo que conlleva a un incremento de la obesidad infantil (Arévalo, Correa, & Hernández., 2009).

También la naturaleza de las actividades de ocio de niños y niñas ha variado radicalmente en las últimas décadas. La aparición de la televisión, de los juegos de ordenador y de internet ha provocado que los niños de ambos sexos prefieran dedicar en la actualidad una parte mucho mayor de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario (Gil, n.d.).

Para que el niño utilice bien su tiempo libre, es necesario educarlo y formarlo para que haga de este, un espacio que le genere elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables, que le permitan percibir y construir un proyecto de vida. Dentro de las conductas saludables que se han de promover están las de los hábitos de práctica de actividad física y deportiva (Masià Reverter et al., 2014).

La práctica de ejercicio físico debe ser introducida en la vida cotidiana como un estilo de vida saludable que es recomendable adquirir desde la infancia, al igual que la higiene, la seguridad o el estudio. Aumentar la práctica de actividad física a través de las actividades extraescolares dirigidas por especialistas e informar de las posibilidades de práctica física en el entorno próximo son una buena oportunidad para hacerlo. Es importante saber que los hábitos que se adquieren durante ciertos periodos de la vida se mantienen fácilmente a posteriori y se echan de menos cuando faltan o no se pueden realizar.

Por su parte, la actividad física es recomendada en cualquier condición de salud. No solamente la debe practicar el niño sano. La práctica habitual de actividad física ha mostrado inmensos beneficios, adaptada a cada situación o enfermedad, mejorando íntegramente el estado de salud (condición cardiorrespiratoria, actitud, estado de ánimo, capacidad de recuperación física, etc.) y el progreso clínico de los niños con enfermedades crónicas y discapacidad (AEP, 2015).

El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan una buena calidad de vida, lo que contribuye a mejorar su bienestar

social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia. Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo.

Los grandes profesionales involucrados en la salud y la actividad física concuerdan sobre la importancia del ejercicio y el deporte en la vida de niños, niñas y adolescentes (Gil, n.d.).

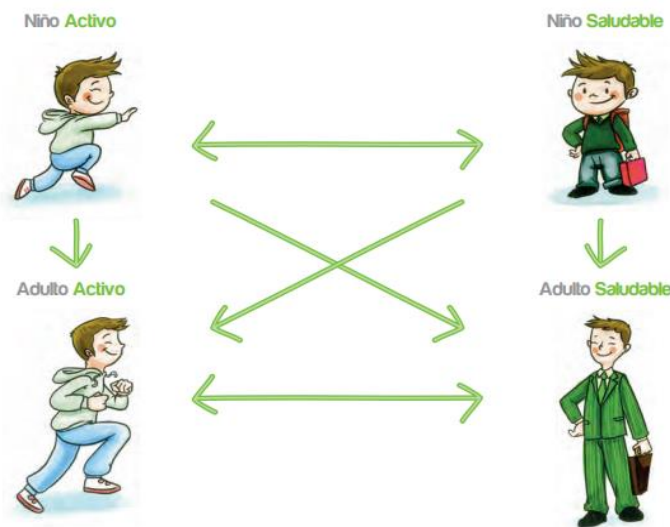


Figura 1: Buenos hábitos

(Arévalo et al., 2009)

La actividad física de éstos debe ser divertida, constante, espontánea y natural, siendo parte fundamental de su desarrollo mente-cuerpo; no obstante, se debe realizar una actividad física que esté organizada y caracterizada por la modalidad del ejercicio, la carga en el estímulo (frecuencia, intensidad y duración), el descanso, la adaptación, la progresión, el mantenimiento y la individualización. Antes de dar comienzo a la actividad física, el estiramiento muscular y el calentamiento siempre serán de gran importancia para los niños, como para los adultos. Al finalizar la actividad física es clave el momento de vuelta a la calma con estiramiento y enfriamiento. (Arévalo et al., 2009).

Por su parte, es importante controlar el ejercicio al que se ven sometidos los niños, por ejemplo, mediante signos como:

Intensidad	Color	Respuesta
Vigorosa		Sensación de esfuerzo excesivo, cansancio (soportable), excesiva sudoración, gran esfuerzo cardiorrespiratorio y muscular.
Moderada		Percepción de realizar esfuerzo moderado, comienza la sudoración, no hay fatiga, no hay cansancio, esfuerzo cómodo para realizar la actividad física.
Leve		Percepción de realizar esfuerzo leve, no hay sudoración, no hay fatiga, no hay cansancio, no se siente el esfuerzo de realizar la actividad física.

Figura 2: Semáforos de intensidad

(Arévalo et al., 2009)

Los objetivos de este trabajo los podemos diferenciar en principales y secundarios. En cuanto al objetivo principal de este TFG es “Conocer el impacto de las actividades extraescolares deportivas en niños y niñas de Educación Primaria”. Los objetivos secundarios de este trabajo, podíamos nombrar varios, pero los más importantes son estos tres: “Identificar el predominio de las actividades extraescolares deportivas según el género”, “Observar las ventajas y desventajas del deporte extraescolar en los estudiantes de Educación Primaria” y “Comparar y argumentar la elección de actividades extraescolares deportivas individuales y colectivas”.

2. Marco Teórico

Un punto importante, son las ventajas y desventajas que tienen la realización de actividades extraescolares académicas; en un primer momento nos vamos a centrar en el impacto que acarrearán en cuanto al nivel académico (ámbitos competenciales, competencias básicas, características emocionales...).

Una pregunta que podemos realizar es: ¿Producen una mejora las actividades extraescolares deportivas los resultados educativos de los alumnos? Tienen un impacto positivo en ciertas asignaturas como pueden ser lengua, matemáticas y ciencias. Sin embargo, este impacto es sensiblemente más bajo si hacemos referencia a otro tipo de actividades extraescolares. Podemos calcular, que su impacto llegaría a ser de casi un mes sobre el progreso medio de los alumnos de un curso escolar.

Otra pregunta, siguiendo el mismo patrón anterior, puede ser: ¿Qué ámbitos competenciales pueden tener la capacidad de mejorar las actividades extraescolares deportivas? Si nos fijamos en el rendimiento escolar de los alumnos, su participación en programas deportivos parece estar muy ligada con una reducción del abandono escolar. El impacto de las matemáticas y la lectura en actividades deportivas se puede observar, aunque en menor medida que en los aprendizajes formales (son aquellos que tienen lugar en los centros educativos, con unos itinerarios y una estructura organizada definida, con unos objetivos claros en clave de aprendizaje y con exámenes y pruebas de validación de resultados).

Otro ámbito competencial lo forman las actitudes hacia el aprendizaje; puesto que los alumnos que participan en ese tipo de actividades propician unas actitudes más positivas hacia la escuela, una mayor vinculación con la institución escolar, una motivación académica incrementada y una reducción del absentismo escolar (González, 2016).

También es importante, aunque en menor medida, en las competencias psicoemocionales; ya que, en general, el impacto es menor que en el caso de las competencias cognitivas. Las ganancias se pueden ver a través de una mejora de la autopercepción, de una

reducción de comportamientos negativos, del incremento de la seguridad propia y la autoestima y de la reducción del consumo de drogas, tabaco u otros comportamientos que conllevan riesgo como depresión, tendencia al suicidio, enfermedades cardiovasculares y obesidad (González, 2016; Plaza, Jové, Hernández, & Reverter, 2013).

En resumen, de lo comentando sobre el impacto de actividades extraescolares en ámbitos competenciales se concluye que el tipo de alumnos mejoran sus resultados escolares (especialmente en matemáticas y lectura), muestran una mayor predisposición al aprendizaje e incrementan sus expectativas formativas, en comparación con los que no participan (González, 2016).

Siguiendo una relación de las actividades extraescolares (solo haciendo referencia a las deportivas) con las competencias básicas, y sabiendo que las actividades extraescolares son un complemento del currículo, es importante resaltar como contribuyen a la adquisición de las distintas competencias básicas. Partiendo que toda actividad contribuye en parte o en todo a la adquisición de competencias básicas, esto, se puede observar con ejemplos como la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico: esta competencia se despliega mediante las escuelas deportivas; y también mediante la competencia social y ciudadana: en el desarrollo de las actividades extraescolares tanto de ámbito físico deportivo como escolar formativo se crean relaciones donde se desempeñan diferentes habilidades sociales (Calero, 2015).

Siguiendo en concordancia con el impacto de las actividades extraescolares físicas o deportivas, encontramos datos que nos indican una amplia diversidad de beneficios relacionados con su práctica. En estos se habla de un incremento en la autoestima, la confianza en uno mismo, el desarrollo social, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico. Además, observando los resultados señalan que la actividad física disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, y aumenta el aprendizaje y la memoria; todos estos factores conllevan a un estado óptimo de salud y a un mayor rendimiento académico. Por otro lado, tomando los efectos obtenidos en el rendimiento en diferentes asignaturas, hay autores que sostienen que la práctica deportiva aumenta el rendimiento conseguido en asignaturas como matemáticas, inglés y ciencias. Así mismo concluyen que los mejores resultados académicos se obtienen llevando a cabo una práctica moderada, y no excesiva o de competición (Cladellas, Clariana, Gotzens, Badia, & Dezcallar, 2015).

Otros estudios también han demostrado la relación entre la asistencia a las actividades extraescolares y el rendimiento académico, y los resultados muestran que los alumnos que desarrollan actividades mixtas (académicas y deportivas) obtienen mejores resultados académicos en comparación con los que solo realizan actividades deportivas, o solo realizan actividades académicas. Por su parte, los alumnos que realizan actividades académicas obtuvieron mejores resultados que los que realizan solo actividades deportivas (Carmona, Sánchez, & Bakieva, 2011; Pros, Muntada, Martín, & Busquets, 2015).

La conveniencia de desarrollar actividades que estén fuera del horario escolar, el tipo de actividades (deportivas, académicas, intelectuales, etc.), la cantidad, el tiempo que se les dedica, etc. es en la actualidad uno de los temas de debate que más se llevan a cabo, tanto a nivel académico como familiar y social. En algunas ocasiones, podemos encontrar familias que tienen a sus hijos ocupados con numerosas actividades, ya sea pensando en lo que creen que es beneficioso o porque no tienen a nadie que pueda hacerse cargo de ellos en ese momento. En cualquiera de los dos casos, la realización de actividades extraescolares deportivas no siempre tiene como finalidad unos buenos resultados, puesto que hay niños que pueden padecer consecuencias como cansancio, falta de sueño, falta de concentración, estrés, etc. (Pros et al., 2015).

En la siguiente tabla podemos ver diferentes argumentos a favor y en contra de las actividades extraescolares, según algunos estudios:

A favor	En contra
Los programas de aprendizajes formales pueden tener impactos positivos en el rendimiento escolar	Los programas deportivos y artísticos muestran un menor impacto sobre el rendimiento escolar
Los programas deportivos y artísticos mejoran las habilidades sociales y psicoemocionales	Los programas que no contemplan las habilidades sociales y/o psicoemocionales como objetivo pueden comportar dinámicas no deseadas
Combinar actividades lúdicas con actividades instructivas mejora los resultados escolares	Los programas lúdicos sin contenido formativo explícito no muestran impactos sobre el rendimiento escolar
La vinculación del programa extraescolar al currículum y la existencia de objetivos formativos incrementa su efectividad	Los programas desvinculados del currículum y aquellos que no incluyen objetivos de mejora curricular muestran unos efectos menos claros
Las actividades dirigidas por un profesor cualificado muestran unos resultados más claros	Las actividades dirigidas por voluntarios son menos efectivas, aunque la formación de estos puede incrementar sus resultados
Las actividades desarrolladas en la etapa primaria impactan con más fuerza sobre el rendimiento escolar	Las actividades desarrolladas en la secundaria muestran un menor impacto sobre los resultados escolares
La efectividad de los programas es mayor cuando la duración no es ni excesivamente corta ni excesivamente larga	Los programas excesivamente cortos no comportan impactos, mientras que los más largos incrementan la irregularidad en la asistencia y reducen los efectos
Las actividades individuales y aquellas que combinan distintas agrupaciones son las más efectivas	Las actividades en grupo —sea este grande o pequeño— tienen menos impacto
Las actividades con metodología innovadora y basada en evidencia incrementan su efectividad	Las actividades con metodología más tradicional muestran una menor efectividad
El alumnado con dificultades de aprendizaje y el socialmente vulnerable es más sensible a experimentar mejoras por su participación en actividades extracurriculares	El alumnado ordinario también muestra un incremento en el rendimiento escolar, pero más atenuado

Figura 3: Argumentos a favor y en contra de las actividades extraescolares

(González, 2016)

Algún estudio (Pros et al., 2015) demuestra que el hecho de realizar sólo actividades de índole recreativo está relacionado con la consecución de mejores notas en matemáticas y en la nota promedio final, en comparación con la realización de actividades exclusivamente de tipo académico. Esto podría tener lugar dado el hecho de que son precisamente los alumnos con peores resultados en matemáticas los que realizan más actividades de tipo cognitivo, con el fin de que les sirvan de refuerzo o de repaso.

En cuanto al número de horas de actividades extraescolares idóneas a realizar, los resultados obtenidos concuerdan en que no realizar ningún tipo de actividad o dedicar más de 10 horas a la semana tiene una gran repercusión en el rendimiento académico, obteniendo un peor rendimiento. Independientemente del tipo de actividades que se realicen, se estima como óptimo un nivel medio de horas de entre dos horas y media y 10 horas y media a la semana (Pros et al., 2015).

Por otra parte, de las actividades que se realizan fuera del horario escolar, las que han suscitado más estudios, quizás por ser las más concurridas, son las de deportes y actividad física, las cuales se han relacionado con un mayor bienestar general de los alumnos que las practican, con mejores notas escolares y con una mejora en las relaciones sociales (Pros et al., 2015).

Está comprobado que el alumnado practica en gran parte algún deporte fuera del colegio, aumentando el interés por el mismo durante los 8 y los 10 años y descendiendo a los 11 años. La participación en actividades extraescolares depende en gran medida de la oferta municipal que se haga y de las oportunidades que se ofrezcan en el contexto del centro educativo. Estas actividades que se realizan fuera del recinto escolar tienen gran éxito, sobre todo las actividades deportivas de carácter competitivo, en las que prima el sentimiento grupal y ciertos valores como el compromiso, la dedicación, el trabajo en equipo... (Barbeira Álvarez, Patón, & Rodríguez Fernández, 2017).

3. Metodología

Para encontrar los diferentes artículos académicos se ha realizado una búsqueda sistemática en diferentes bases de datos como Dialnet, Google Académico y EEP DATABASES entre otras, combinando las palabras clave “actividad extraescolar”, “deporte” y “Educación Primaria” entre ellas de varias maneras y con diferentes operadores booleanos. De los artículos encontrados se ha obtenido la información más relevante para este trabajo y se ha sintetizado en la introducción y en el marco teórico.

Mi trabajo trata de un estudio exploratorio y de carácter cualitativo. Además, los principales autores que he empleado para obtener información de interés para mi trabajo son Sheila González Motos, Ramón Cladellas Pros e Inmaculada Argüelles Calero.

Posteriormente, para dar respuesta a los objetivos se han llevado a cabo unas entrevistas realizadas a 2 familias, 2 entrenadores y 2 docentes de alumnos de E.P.

FAMILIAS	
FÚTBOL → HIJO DE 9 AÑOS	PATINAJE, FÚTBOL → HIJA DE 9 AÑOS, HIJO DE 11 AÑOS

Tabla 2: Entrevistas a familias

ENTRENADORES	
FÚTBOL → EQUIPO DE NIÑOS DE 11 AÑOS	BALONCESTO → EQUIPO DE NIÑOS DE 6-7 AÑOS

Tabla 3: Entrevistas a entrenadores

DOCENTES	
1º E.P → NIÑOS Y NIÑAS DE 6-7 AÑOS	6º E.P → NIÑOS Y NIÑAS DE 11-12 AÑOS

Tabla 4: Entrevistas a docentes

4. ¿Actividad extraescolar deportiva de equipo o individual?

Como sabemos existen muchas modalidades deportivas fuera del ámbito escolar, pero a través de unas entrevistas y de datos obtenidos de (Barbeira Álvarez et al., 2017) se puede observar que aunque los deportes individuales son minoritarios en comparación con los deportes de equipo el número de participación es mayor en los deportes de equipo.

Además de que exista más participación en deportes colectivos que en individuales, en la figura 4, vemos una comparativa entre los participantes de los Juegos Deportivos de La Rioja de la temporada 2016/2017 y 2017/2018, habiendo un aumento pequeño en este último año de unas 1500 participantes. En la figura 5, observamos otra comparativa entre los deportes de equipo y los deportes individuales. Sin embargo, en la temporada 2011/2012 existe una mínima diferencia a favor de los deportes individuales, sin contraposición, en la temporada 2012/2013 los deportes de equipo vuelven a tener mayoría frente a los deportes individuales.

Comparativas dos últimas temporadas - PARTICIPACIONES						
	Modalidad Deportiva	2016/2017	2017/2018	dif	Dif %	
Deportes de equipo	Baloncesto	3.022	3.163	141	4,67%	
	Balonmano	836	711	-125	-14,95%	
	Fútbol	4.717	5.050	333	7,06%	
	Fútbol Sala	2.189	2.024	-165	-7,54%	
	Voleibol	510	730	220	30,14%	
	Total deportes de equipo		11.274	11.678	404	3,58%
Deportes individuales	Actividades de la Naturaleza	391	380	-11	-2,81%	
	Ajedrez	160	182	22	13,75%	
	Atletismo	926	914	-12	-1,29%	
	Bádminton	118	117	-1	-0,85%	
	Ciclismo	102	105	3	2,94%	
	Esgrima	62	67	5	8,06%	
	Esquí *	3.055	3.157	102	3,34%	
	Gimnasia	637	766	129	20,25%	
	Hípica	0	27	27	100%	
	Judo	423	506	83	19,62%	
	Kárate	86	107	21	19,63%	
	Kickboxing	45	57	12	26,67%	
	Multideporte *	1.363	1.404	41	3,01%	
	Natación	485	580	95	19,59%	
	Orientación	143	117	-26	-18,18%	
	Padel	0	54	54	100%	
	Patinaje	0	55	55	100%	
	Pelota	477	515	38	7,97%	
	Pesca	0	0	0	0%	
	Preuniversitario *	264	380	116	43,94%	
	Taekwondo	173	222	49	28,32%	
	Tenis	139	189	50	35,97%	
	Tenis de Mesa	51	45	-6	-11,76%	
	Triatlón	0	143	143	100%	
	Total deportes individuales		9.100	10.089	989	10,87%
	Total JJ.DD.		20.374	21.767	1.393	6,84%

Figura 5 : Participantes año 2016/2017 y 2017/2018

Comparativas dos últimas temporadas					
	Modalidad Deportiva	2012/2013	2011/2012	dif	Dif %
Deporte de equipo	Baloncesto	2.821	2.925	-104	-3,56%
	Balonmano	582	670	-88	-13,13%
	Fútbol	3.705	3.593	112	3,12%
	Fútbol Sala	2.838	3.080	-242	-7,86%
	Voleibol	391	465	-74	-15,91%
	Total deportes de equipo		10.337	10.733	-396
Deportes individuales	Actividades de la Naturaleza	134	138	-4	-2,90%
	Ajedrez	68	92	-24	-26,09%
	Atletismo	670	922	-252	-27,33%
	Bádminton	86	147	-61	-41,50%
	Duathlon	16	126	-110	-87,30%
	Esquí *	2.845	3.466	-621	-17,92%
	Gimnasia	438	725	-287	-39,59%
	Hípica	78	84	-6	-7,14%
	Judo	422	732	-310	-42,35%
	Kárate	349	393	-44	-11,20%
	Kickboxing	55	77	-22	-28,57%
	Multideporte *	1.025	1.409	-384	-27,25%
	Natación	475	481	-6	-1,25%
	Orientación	107	210	-103	-49,05%
	Patinaje	56	97	-41	-42,27%
	Pelota	370	712	-342	-48,03%
Pesca	41	88	-47	-53,41%	
Piragüismo	0	119	-119	-100,00%	
Preuniversitario *	262	150	112	74,67%	
Taekwondo	108	147	-39	-26,53%	
Tenis	134	400	-266	-66,50%	
Tenis de Mesa	36	48	-12	-25,00%	
Total deportes individuales		7.775	10.763	-2.988	-27,76%
Total JJ.DD.		18.112	21.496	3.384	15,74%

Figura 4: Participantes año 2012/2013 y 2011/2012

(Barbeira Álvarez et al., 2017)

Las modalidades deportivas que aparecen en la figura 4 y 5 en naranja son aquellas que no pagan precio público. En los deportes en equipo podemos encontrar una serie de ventajas frente a los individuales como ayudar a los participantes a trabajar en equipo para conseguir el objetivo final, incrementar las relaciones sociales (que pueden conocer a otros compañeros con los que jugar y divertirse además de los propios compañeros del colegio) o perder la timidez entre otras cosas; todas estas razones pueden conseguir calificarlos como “mejores” que los individuales.

En cambio, es un hecho real que los deportes individuales están destinados para aquellas personas que son bastante válidas para esas ciertas especialidades o realmente prefieren hacer un deporte individual porque les gusta más, estos deportes fomentan la autonomía personal.

Antes de hacer hincapié en las entrevistas nos deberíamos fijar en las características más importantes a la hora de elegir una actividad deportiva extraescolar. Siguiendo a Romero (2010), antes de desarrollar una actividad extraescolar o antes de apuntar a un niño o niña a una determinada actividad, se han de señalar algunas consideraciones:

- Motivar a que participen en las actividades extraescolares y no obligarles a realizarlas ni imponérselas.
- Antes de apuntarse a actividad extraescolar, invitarles a que el niño o niña asista primero a una clase para ver si le agrada.
- Tener en cuenta la edad del alumnado a la hora de programar las actividades, así como el carácter de este.
- No se debe aprovechar las actividades extraescolares como una forma de premiar o castigar.
- A partir de los seis o siete años es importante tener en cuenta los gustos del alumnado, así como su aptitud y su capacidad personal.
- Tras el inicio de una actividad, hay que esperar unos días para ver si el niño o niña evoluciona satisfactoriamente.
- En el caso de que se observe que el niño o niña no descansa bien, se muestra cansado y que pone excusas para no acudir a la actividad, puede

que esté sobreocupado o no le motive la actividad. Ante esta situación no se debe insistir para que él siga realizando la actividad. Cuando crezca un poco más tendrá más autonomía y podrá asumir más responsabilidades.

- Es muy importante que el niño o niña realice la actividad con ilusión y voluntad.
- No debemos apuntar a un niño o niña a más actividades extraescolares de las que esté preparado para desarrollar.
- Tener en cuenta que el deporte es un buen método para relacionarse con los demás, mejorar la coordinación de los niños y prevenir la obesidad infantil mediante una mejora de la capacidad física.

Todas estas pautas son importantes a la hora de elegir la actividad extraescolar más adecuada para cada persona. La mayoría de los niños y niñas no poseen el mismo carácter, gustos e ilusiones, por lo que cada uno debe elegir aquella en la que se sienta más cómodo. Sin embargo, las actividades extraescolares pueden ayudarles a que superen algunos problemas (Calero, 2015).

Teniendo en cuenta las características mencionadas anteriormente nos vamos a fijar en las entrevistas realizadas a las familias. Una de ellas tiene un hijo de 9 años, que está en 3º de E.P. y realiza como deporte extraescolar el fútbol, y la madre dice que es más positivo realizar un deporte en equipo que un deporte individual, ya que son momentos de ocio y es mejor que los compartan con otros compañeros, y así intercambian opiniones, gustos y sobre todo disfrutan. Esta familia nos informa, de que, en el colegio de su hijo, la mayoría de los alumnos realizan actividades deportivas de equipo (fútbol o baloncesto), sin embargo, nos comentan que a medida que los alumnos van creciendo y teniendo más autonomía, a veces, deciden realizar otra actividad deportiva, que puede ser individual. Los casos que conoce la familia es de niños que no disfrutan con esos deportes de equipo, bien porque no tienen la motricidad necesaria para ese deporte, porque no le pasan la pelota, porque sienten rechazo por el resto de los compañeros... entonces, esos niños prefieren realizar un deporte individual, en el cual él sea el máximo responsable de la acción y, sobre todo, que realizar esa actividad extraescolar le produzca sentimientos positivos.

A mi hijo no le pasa, pero conozco otras familias cuyos hijos han dejado de hacer deporte extraescolar por no sentirse partícipes de los triunfos de su equipo y sentirse los máximos responsables en las derrotas (Familia I).

La otra familia tiene 2 hijos, una niña de 9 años y un niño de 11 los cuales hacen deporte extraescolar. El niño, según nos comenta la familia empezó haciendo deportes individuales ya que él preferiría seguir su propio ritmo (pádel, judo) y no tener que acoplarse al ritmo de un grupo, pero cuando pasó a 4º de Educación Primaria se decantó por el fútbol, debido a que todos los compañeros de su clase iban al mismo equipo y no quería sentirse apartado, entonces ellos alegan que su hijo estaba más cómodo en deportes individuales pero por no sentirse rechazado o desplazado de sus amigos, se apuntó al deporte de equipo dejando de lado el otro deporte. Pero ahora, la familia comenta que le sienta bien sentirse miembro de un equipo y que el resto de los compañeros lo valoren, por lo que se siente a gusto. Por otro lado, la niña hace patinaje, éste es un deporte tanto individual como grupal, ya que, hay días que trabajan de manera individual y otros días trabajan coreografías o bailes de manera grupal, los padres nos cuentan como este tipo de deporte le favorece los aspectos positivos de los dos tipos de deportes extraescolares mencionados.

Los amigos de mi hijo al jugar en el mismo equipo desde antes de que lo hiciera mi hijo tienen una compenetración mejor, pero nosotros como padres preferimos que sea él quien elija el deporte que realmente le motiva y le gusta (Familia II).

5. El tipo de deporte (individual o de equipo) se elige por imposición o por gusto

Para hacer frente a esta cuestión hacemos referencia a entrevistas realizadas a dos familias y a dos entrenadores deportivos. En primer lugar, nos centramos en la familia que tiene dos hijos, en la que el padre y la madre afirman que ellos les imponen la realización de un deporte, según las ventajas que consideran que tienen para ellos, sin darles la oportunidad de elegir una modalidad u otra. Los padres observan todas las posibilidades existentes y eligen un deporte, pero también nos dicen que cuando sean mayores les dejarán elegir a ellos. Entonces, se puede decir que en esta familia se impone la realización de un deporte, pero a medida que se vayan haciendo mayores ellos eligen si siguen en ese deporte o se cambian a otro. Entonces, podemos decir que en esta familia la imposición está un poco por encima del gusto, pero a medida que avanzan en edad esto va cambiando.

En segundo lugar, la familia con un solo hijo cuenta que, en su caso, la elección del deporte (fútbol) es totalmente libre y lo hace por gusto, es más, el propio niño les avisa a sus padres para que no llegue tarde a entrenar ya que le encanta estar todo el día con el balón. Entonces, se puede alegar que la elección del deporte en equipo ha sido propia del niño, es decir, ha sido elegida por gusto del menor.

Esta última familia también comentó que su hijo tiene compañeros de colegio los cuales hacen varios deportes extraescolares, y ellos creían que en niños de E.P. no es correcto sobrecargar al niño con el número de horas deportivas. Esta afirmación de los padres es científicamente correcta, pero para corroborarla hacemos referencia a un estudio que se realizó (Pros et al., 2015), y éste dice que, con respecto al número de horas de actividades extraescolares, no es adecuado dedicarle más de 10 horas a la semana ya que influye en un menor rendimiento académico. Independientemente del tipo de actividades, se puede tratar como bueno un nivel medio de horas (entre dos horas y media y 10 horas a la semana).

*Mi hijo deporte individual no lo practica, pero tampoco él nos lo ha pedido.
En caso de que pidiese realizar una actividad deportiva individual, sí que la realizaría, aunque nosotros preferimos el deporte colectivo, ya que es mejor*

para la persona por lo que te aporta el grupo. Pero nosotros nunca le impondríamos un deporte u otro, le podemos aconsejar en que nos parece lo más correcto, pero nunca imponer, ya que es una decisión que debe tomar él.
(Familia I).

Haciendo referencia al entrenador de baloncesto, nos comenta que sus niños, debido a su corta edad (6-7 años), no son capaces de decidir y ellos tienden a hacer lo que les indican sus padres. Nos cuenta cómo algunos de los niños con los que cuenta en su equipo tienen padres a los que les gusta el baloncesto y por eso quieren que practiquen ese deporte. Entonces, en este caso, en la mayoría de los niños dada su corta edad la realización de ese deporte es por imposición.

En el caso del entrenador de fútbol, explicó que debido a la edad más mayor de sus niños suele ser por gusto, aunque siempre existen algunos padres que los llevan por imposición por motivos de encajar con algunos estereotipos sociales (poner en la entrevista algo de esto) o por intentar fomentar sus amistades. Por lo tanto, concluimos que la mayoría de los hijos asisten porque lo deciden ellos pero que también hay algunos padres que suelen recurrir a este deporte para que sus hijos se relacionen más con sus compañeros y que su familia entre dentro del prototipo de familia de nuestro país.

Es una certeza que los niños de 1º y 2º de Educación Primaria hacen deporte extraescolar impuesto por sus padres ya que ellos no tienen la autonomía suficiente para decidir, que es lo que realmente les gusta, y a medida que se van haciendo mayores ya tienen la capacidad de decidir si quieren quedarse en ese tipo de deporte, cambiarse a otro de otra modalidad, o no participar en ninguna actividad deportiva extraescolar, aunque sigue habiendo excepciones de padres que tienen que decidir ellos qué deporte debe ejercer su hijo/a, a pesar de la opinión de estos.

6. Beneficios y desventajas en general y a nivel académico

Es un hecho constatado que la gente está de acuerdo en que la realización de actividades extraescolares durante toda la vida, pero en especial, en Educación Primaria es muy importante para los niños tanto a nivel global como a nivel académico. Pero a la hora de realizar las entrevistas a las familias, los entrenadores y a los docentes, se quedaban en silencio durante unos segundos pensando que ventajas y desventajas pueden existir. Los beneficios y los perjuicios en la vida en general se lo preguntamos a las familias y a los entrenadores. En cuanto a los pros y contras desde un punto de vista más académico se lo preguntamos a los docentes ya que ellos tienen más facilidad de responder debido a que están con ellos muchas horas a la semana.

Las familias nos han comentado que algunos beneficios que ven en la realización de deporte extraescolar son: mejora de salud, mejora de su estado físico, mejora de estado anímico, falta de sedentario, aumento de las relaciones sociales y evasión del ambiente familiar y escolar durante el que permanece durante toda la semana.

Después de hablar sobre todos los beneficios con los que cuentan los deportes extraescolares, tocaba preguntarles sobre el punto negativo de las mismas, ante lo que las familias contestaron que no veían ninguna desventaja. Entonces, tras unas pequeñas insistencias, al final, comentaron que de forma indirecta alguna lesión o alguna herida en alguna mano o en alguna pierna, pero que eso les parecía un aspecto secundario y que si algún día el entrenamiento ha sido más exigente pueden llegar cansados a casa y repercutirle a la hora de hacer deberes. Pero en general las familias no veían más que ventajas en la realización de actividades extraescolares deportivas.

En relación con las entrevistas realizadas a los dos entrenadores tanto de fútbol como de baloncesto. En primer lugar, vamos a hacer referencia a los beneficios que comentó el entrenador de baloncesto. Él veía como positivo la disciplina, que los niños se sintieran partícipes de un grupo y la constancia. Y el entrenador de fútbol, por su parte, comentó que es un beneficio en todos los niveles de la vida, nos explicó como en edades tan tempranas su objetivo es enseñarles la gestión del estrés, las tomas de decisiones, la autoconfianza y la estructuración de un horario marcado; también alegó que es una ayuda a que salgan de la rutina propia de los estudios. Todas estas características constataron

beneficios, pero es importante hacer hincapié en un beneficio que comentaron los dos entrenadores, y es el número de horas que entrenan a la semana. En el caso del fútbol, entrenan tres días a la semana durante un día 1 hora y 30 minutos cada día, más el partido que disputan el fin de semana que es otra hora y media, es decir, 6 horas semanales de fútbol. En el caso del baloncesto son dos días a la semana, durante una hora cada día y el fin de semana algún partido amistoso debido a que no existe competición de una hora. En general, unas 3 horas a la semana. Los horarios eran interpretados por los entrenadores cómo beneficiosos, aunque, un poco excesivos para su edad.

Teniendo en cuenta que en el caso del fútbol son jóvenes de 11 años que entrenan 3 días a la semana más un día de partido es algo que puede convertirse excesivo, además, muchos de ellos realizan otro tipo de actividades, por lo que, a veces, les es complejo compaginar todo con un buen compartimiento y actitud en clase. Por lo que podríamos concluir que las excesivas horas podrían ser una desventaja.

En cuanto a las desventajas que veían los entrenadores, en el caso del entrenador de fútbol, no veía ningún inconveniente destacable, alegando que no le parece que sufran sobreexplotación solamente con el fútbol, pero, si se les apunta a otras cosas, igual. En cuanto al entrenador de baloncesto, ve como desventaja el número elevado de actividades que realizan, ya que los apuntan a varios lugares y siendo niños tan pequeños no tienen la capacidad para estar tantas horas realizando actividades extraescolares deportivas. En conclusión, cómo entrenador es difícil ver las desventajas que pueden tener, aunque es evidente, que si se les apunta a muchas actividades los niños pueden estar sobrecargados.

Las entrevistas a las profesoras siguen un guion parecido al anterior, pero en vez de preguntarles por beneficios y desventajas de las actividades extraescolares deportivas en general, se hizo hincapié a nivel académico y ambas profesoras pensaban igual. Como ventajas se obtuvieron las siguientes: les beneficia ya que, al realizar tácticas para conseguir ganar, ejercitan su intelecto cerebral. También, porque les provoca cansancio, lo que implica que por las noches duerman bien y que vengan al día siguiente descansados a las aulas, y el hecho de que puedan relacionarse con más niños y tener más confianza, genera que puedan perder la vergüenza a interactuar en los debates de clase. Por lo tanto, podemos concluir que el deporte genera varios beneficios a nivel académico.

En cuanto a las desventajas que las profesoras perciben a nivel académico son: el hecho de que se hagan alguna lesión y no puedan acudir al aula, o que se distraigan en la misma hablando de los entrenamientos o partidos que han tenido durante la semana en vez de atender. Respecto a esto concluimos que sí que puede generar alguna desventaja académica. Analizando los datos anteriores se puede decir que el deporte genera más ventajas que desventajas a nivel académico.

7. ¿Buscan la diversión o la competición?

Para encontrar la respuesta a esta pregunta se ha realizado un trabajo de campo para observar si existe una concordancia en las respuestas o dependiendo del sujeto al que se entrevistó ésta cambia.

Para ver el resultado, tenemos que analizar las respuestas de las profesoras; la profesora de 5º de Educación Primaria pensaba que buscan principalmente la diversión, ya que son los valores que se trabajan y se intentan transmitir desde pequeños en las aulas. Pero también, hizo hincapié en que tienen un grado de competitividad el cual nos afirmó que no era malo ya que les despierta ambición en la vida, pero siempre y cuando sepan ganar y perder. La profesora de 1º de Educación de Primaria afirmó que sus alumnos buscaban la competición y la diversión por igual.

Los alumnos cuando llega la hora de salir al patio, da igual que esté lloviendo, haga frío... que su única preocupación es coger el balón y salir corriendo al patio para aprovechar al máximo del tiempo. Cuando el tiempo del recreo terminaba siempre subían al aula discutiendo sobre quien había ganado y nunca se ponían de acuerdo (Profesora 1º de E.P.).

Esta misma pregunta se la he realizado a ambos entrenadores, tanto de baloncesto como de fútbol. En primer lugar, hay que hacer referencia al de baloncesto el cual hizo referencia que como él entrena a niños de 6-7 años (1º de Educación Primaria) en esa edad solo buscan la diversión, ya que entrenan durante la semana sin preparar un partido de competición. También realizamos la pregunta a otro entrenador, pero en este caso de otro ámbito deportivo y con niños de 11-12 años (6º de Educación Primaria). Resaltó con combinación que mayoritariamente buscan la diversión, pero que hay una minoría que busca la competición.

Hay ciertos alumnos que buscan la competición porque se les ha adoctrinado desde muy pequeños, además de su propia identidad competitiva. Siempre ven el deporte como algo competitivo a través del cual buscan la diversión y si no lo consiguen lo ven como un fracaso. (Entrenador de fútbol).

Para concluir con el análisis, se les preguntó a dos familias. La primera (hijo de 9 años) no tenían muy clara la respuesta. Las argumentaciones que realizaron acerca de su hijo fueron que su éste busca la diversión, pero también busca la competición porque siempre quieren ganar, pero a la vez en los entrenamientos y en los partidos disfruta. En la segunda familia, el niño sí que busca la competición mientras que la niña busca la diversión.

Mi hijo busca la competición, cuando juega a fútbol y su equipo no gana se enfada y está todo el día triste. Sin embargo, mi hija busca la diversión, porque le gusta los festivales, las actuaciones y aunque haya jueces que valoren, ella disfruta y no se preocupa de su puntuación. (Familia II).

Analizando las respuestas de los seis sujetos, vemos que las opiniones son muy diversas, incluso entre las personas del mismo ámbito. Por lo que, es un hecho que cada niño tiene una mentalidad diferente y cada uno tiene su propia personalidad.

8. ¿Qué sexo predomina más en las actividades extraescolares deportivas?

Una vez analizado el término de actividades físico-deportivas extraescolares en el ámbito educativo, se van a observar en el presente apartado, una serie de características que influyen en la participación de los escolares en este tipo de actividades como pueden ser, la edad, el sexo y las características de la familia.

Otros estudios como (Clariana, Cladellas, Gotzens, Badia, & Dezcallar, 2017) analizan el nivel de práctica de actividad física de la población escolar relacionado con el sexo. Se destacan niveles superiores en los chicos. Las chicas manifiestan menores aspiraciones de éxito/triunfo en las actividades deportivas, motivado por su carácter menos competitivo. Esta personalidad no competitiva de la mujer viene caracterizada por los valores que se transmiten en la familia, así como por el bajo concepto que tienen de sí mismas en cuanto a la aptitud deportiva, cuestión que las hace ser menos participativas.

Las niñas presentan menor cantidad de ejercicio físico, en comparación con los niños en cualquier edad comprendida entre los 6 y 12 años que comprende la Educación Primaria. La influencia de los valores y normas adquiridos durante el proceso de socialización es importante para este hecho diferencial. Se relacionan con el deporte valores tradicionalmente considerados como masculinos (competir, ser el mejor, fuerza, potencia, tener éxito, etc.) razón por la que muchas mujeres, si no han tenido una educación deportiva, no se sienten atraídas por el mismo (Calero, 2015).

En relación con el trabajo de campo realizado se han realizado unas entrevistas a dos docentes y a dos entrenadores.

En primer lugar, nos vamos a centrar en los docentes, más en concreto, en una profesora de 1º de Educación Primaria, la cual ha comentado que ella cree que a esta edad no es muy común que la mayoría de los niños o niñas realicen actividades extraescolares deportivas, ya que son muy jóvenes. Sin embargo, a medida que van creciendo esto va cambiando y la mayoría de los alumnos hacen actividades extraescolares deportivas. Ella, afirma que hay más participación del sexo masculino frente al femenino, pero que en los últimos años se está igualando. Otra profesora de 6º de Educación Primaria, ha contestado

que en general, realizan la práctica deportiva extraescolar más niños que niñas ya que en España a la mayoría de los niños les gusta el fútbol, pero, sí que es verdad, que según lo que ve en clase y con sus hijos el porcentaje se está igualando ya que cada vez la figura de la mujer está más integrada en el mundo del deporte.

Para corroborar esa información hacemos referencia a (Calero, 2015) que sugiere que en los últimos años chicos y chicas se han aproximado bastante en sus intereses y prácticas deportivas, aunque sigue siendo cierto el dato de una menor práctica deportiva y menores intereses deportivos por parte de las chicas, pero las diferencias no son tan abrumadoras como podría esperarse.

También es oportuno comentar lo que los entrenadores tanto de fútbol como de baloncesto comentaron acerca de este tema, ya que son ellos los que pasan bastante tiempo con los niños.

En cuanto al entrenador de baloncesto, alegó que en su equipo no hay ninguna niña, y cuando se le preguntó si había más niños o niñas en el baloncesto dudó bastante, pero comentó que él cree que hay más niños pero que es uno de los deportes donde hay más igualdad de niños y niñas. Esta afirmación piensa que es debida a que el baloncesto femenino tiene cada vez más visibilidad televisiva, entonces, hace que más niñas quieran practicarlo.

En cuanto al entrenador de fútbol, explicó que en su equipo no hay ninguna niña porque en el club que él entrena no hay de momento una sección femenina. Comentó que hay más niños que niñas y quiso matizar con algunos datos que conocía; por ejemplo, siguiendo las estadísticas dice que culturalmente siempre ha habido más niños que niñas en el fútbol a lo largo de la historia, pero que hoy en día eso está cambiando y están en un buen camino para conseguir la igualdad. Él también cree que hay muchos niños porque sus padres piensan que si su hijo destaca un poco por encima de los demás igual en un futuro puede “comer de ese deporte”, sin embargo, las niñas, aunque lleguen al máximo nivel de fútbol, no pueden dedicarse solamente a eso para vivir, entonces ese es un motivo por el que en el fútbol hay más niños que niñas.

Aunque el deporte femenino tiene una gran diferencia en comparación con el deporte masculino, está teniendo grandes avances en la actualidad. Siempre el entorno femenino ha ido probando diferentes deportes. Conozco a niñas de Educación Primaria que han realizado varios deportes, sin embargo, los chicos generalmente han sido partícipes de un deporte o como mucho dos. (Entrenador fútbol).

Además de todo lo comentado anteriormente es interesante hacer referencia a (Juegos deportivos de La Rioja, 2018) de donde hemos obtenido información acerca de la participación en actividades extraescolares diferenciado por sexos en La Rioja.

Los datos que vamos a ver a continuación pertenecen a la temporada 2017/2018.

ZONA	Alfaro	Arnedo	Calahorra	Cervera	Haro	Logroño	Murillo	Nájera	Sto. Domingo	Torrecilla	Total	%
Femenino	326	370	972	90	362	4.413	701	223	267	19	7.743	35,57
Masculino	730	773	1.859	149	653	7.522	1.482	463	374	19	14.024	64,43
Total	1.056	1.143	2.831	239	1.015	11.935	2.183	686	641	38	21.767	100

Tabla 5: Participación deportiva por género según municipios de La Rioja.
(Juegos deportivos de La Rioja, 2018)

Como podemos observar, Logroño es la ciudad donde más participación hay debido a que existe más cantidad de habitantes que en otros lugares. La capital riojana, está seguida de Calahorra y Murillo. A través de esta tabla, podemos obtener conclusiones muy claras. El sexo predominante en las actividades extraescolares deportivas es el masculino, aunque en la actualidad se está igualando, ya que, como vemos en la tabla, en la actualidad el 64 % de las personas en Educación Primaria que realizan actividades deportivas son niños. En todas las zonas que nos muestra la tabla, el número de niños es superior al de niñas, excepto en Torrecilla de Cameros, donde hay el mismo número de niños que de niñas. La conclusión que podemos obtener de los estudios, de las entrevistas y de la página web, es que la cantidad de niños que realizan actividades extraescolares deportivas es superior al de niñas, pero que a medida que va pasando el tiempo, los porcentajes se van igualando.

9. Conclusiones

El hecho de realizar hábitos deportivos es algo, a priori, evidentemente saludable y que es recomendado a cualquier edad de la vida. Durante la etapa escolar es importante que los niños/as vayan adquiriendo buenos hábitos. Como hemos podido analizar, entre los beneficios destacables de las actividades extraescolares deportivas están la mejora del estado físico, mental y social de los niños/as, la evasión de los hábitos rutinarios, la gestión de los horarios, el incremento en las tomas de decisiones... Pero, por su parte, también hay que ser conscientes de que cualquier cosa en exceso es perjudicial, ya que se pueden producir lesiones y sentimientos de ansiedad y estrés.

Queda constatado que el hecho de hacer deporte es algo fundamental en los niños/as de educación primaria, puesto que los hábitos que se adquieren en esta etapa, luego es más fácil que se mantengan en la edad adulta, y puesto que es muy importante prevenir la obesidad infantil, que cada vez afecta más en los colegios, dado el incremento de mala comida, de videoconsolas...

Algo que resaltaría es el hecho de que no debemos imponer nunca las actividades extraescolares como hemos visto ya que, si un niño no quiere hacerlas, habrá que respetarlo. Tampoco se les debe sobrecargar con actividades puesto que también es importante que tengan tiempo para hacer los deberes, jugar con sus amigos... y no adquirir una vida agobiante desde tan pequeños. A la hora de seguir apuntando a un niño a una actividad es primordial verlo desarrollarla con ilusión y ganas. También es cierto de que nunca se debe castigar con la actividad física, ya que esta es algo positivo en su salud, y hay otras cosas como televisión, ordenador...las cuales no les aportan ningún beneficio saludable.

En cuanto al tipo de deporte que los niños prefieren, en las entrevistas queda constatado como hoy en día se decantan más por deportes grupales que individuales ya que, en estos, se integran socialmente con la gente de su edad, entienden lo que es un trabajo en equipo y pierden la timidez; y también, dado que en nuestro país los deportes grupales, en concreto el fútbol, son los que más fama social tienen. Por otro lado, los niños que se apuntan a prácticas deportivas individuales adquieren más autonomía; estos son niños

aquellos a los que les gusta ese deporte y se les da bien, o bien, han intentado formar parte de deportes individuales y no se sienten bien en estos.

Respecto al tema de la imposición del deporte, como ya he dicho, personalmente creo es mejor que sea la elección por voluntad propia, pero siguiendo las entrevistas del estudio observamos como sí que hay padres que lo hacen ya que creen que así su hijo tendrá un mejor desarrollo físico y cognitivo en el futuro. Las imposiciones sobre todo se producen en los primeros años de educación primaria.

Haciendo alusión a la relación entre los resultados académicos y la práctica de actividades escolares creo que según los datos recopilados son positivos, puesto que, aunque a veces se distraigan en las clases hablando de temas deportivos o el deporte les produzca alguna lesión por la que se ausenten algún día, creo con el deporte aprenden muchos valores tanto a nivel de respeto y educación, como a nivel cognitivo.

Abordando el tema de si buscan más la competición o la diversión, siguiendo los resultados obtenidos queda constatado cómo en las aulas se les intenta impartir que el primer objetivo es el pasar un buen rato. También esto varía según la edad, ya que a medida que son más mayores y se les exige más, tienen más ganas de competir. Estoy de acuerdo en que un cierto grado de competición no es malo para tener ambición en la vida, pero, siempre siendo conscientes de que el fin de las actividades deportivas extraescolares es mejorar su salud y pasarlo bien.

Por último, con respecto al sexo más predominante en las actividades deportivas extraescolares según los estudios podemos concluir que históricamente el número de chicos apuntados siempre han sido mayoritarios al de chicas, pero sí que, en los últimos años, el número de niñas está incrementándose mucho con una tendencia igualatoria en un futuro. Todo esto también se debe a que en España siempre ha tenido más protagonismo a nivel televisivo el deporte masculino, pero sí que es verdad, que en los últimos años se está intentando revertir esta situación, aunque aún nos queda mucho camino por recorrer en este aspecto, y ojalá en un futuro próximo, todo el mundo tenga las mismas oportunidades, y que la ilusión de ningún niño/a se vea condicionada por su forma de ser o por su sexo.

10. Bibliografía

- AEP. (2015). Consejos sobre actividad física para niños y adolescentes. Retrieved from http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/diptico_actividad_fisica_aep_web.pdf
- Antonio Guerrero Serón. (2003). Las actividades extraescolares y la innovación pedagógica como propiedades de la organización escolar y su incidencia en el aprendizaje escolar. Estudio de casos. Antonio. *Universidad Complutense de Madrid*.
- Arévalo, H., Correa, J. E., & Hernández., A. (2009). *Ampliación de oportunidades de actividad física para los niños y niñas de la primera infancia en Colombia*.
- Barbeira Álvarez, S., Patón, R. N., & Rodríguez Fernández, J. E. (2017). Hábitos deportivos y de actividad física en escolares de Educación Primaria en función de la edad y el género. *Revista Digital de Educación Física*, 94–111.
- Calero, I. A. (2015). *Análisis De Las Actividades Extraescolares En Función De La Variable Género En El Alumnado De Primaria De La Provincia De Granada*. *European Scientific Journal* (Vol. 11).
- Carmona, C., Sánchez, P., & Bakieva, M. (2011). Actividades Extraescolares y Rendimiento Académico: Diferencias en Autoconcepto y Género. *Revista de Investigación Educativa*, 447–465.
- Cladellas, R., Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M., & Dezcallar, T. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología Del Deporte*, 53–59. Retrieved from https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2015v24n1/revpsidep_a2015v24n1p53.pdf
- Clariana, M., Cladellas, R., Gotzens, C., Badia, M., & Dezcallar, T. (2017). Tipología de Actividades Extraescolares y Procrastinación Académica en Alumnado de Educación Primaria. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 419–446.
- Corrales Salguero, A. R. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en

el área de Educación Física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, ISSN 1989-8304, N.º. 4, 2010, Págs. 23-36. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3233220>

Gil, S. (n.d.). *Actividad Física en Niñez y Adolescencia*. Buenos Aires.

González, S. (2016). ¿Qué impacto tienen las actividades extraescolares sobre los aprendizajes de los niños y los jóvenes? *Ivalua, Institut Catala d'Avaluació de Politiques Públiques*, 1–21. Retrieved from http://www.ivalua.cat/documents/1/20_10_2016_07_42_35_actividadesextraescolares_CA_191016.pdf

Juegos deportivos de La Rioja. (2018). Gobierno de La Rioja, 1–9. Retrieved from <http://www.larioja.org/juegos-deportivos/es/estadistica-memorias>

Masià Reverter, J., Plaza Montero, D., Jové Deltell, M. C., & Hernández González, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria : el caso de Torre Vieja (Alicante). *Retos, Nuevas Tendencias En Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, 48–52.

OMS | Actividad física. (2013). *WHO*. Retrieved from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Plaza, D., Jové, M. C., Hernández, V., & Reverter, J. (2013). Valoración de los docentes de educación física de las actividades deportivas extraescolares. *EmásF. Regista Digital de Educación Física*, 69–78.

Pros, R. C., Muntada, M. C., Martín, M. B., & Busquets, C. G. (2015). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 87–97. Retrieved from <http://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/38>

Serón, A. G. (2003). Las actividades extraescolares y la innovación pedagógica como propiedades de la organización escolar y su incidencia en el aprendizaje escolar. Estudio de casos. Antonio. *Universidad Complutense de Madrid*. Retrieved from <http://www.educacionyfp.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/estudiantes/educacion-primaria.html>

11. Índice de figuras y tablas

Índice de figuras

Figura 1: Buenos hábitos	9
Figura 2: Semáforos de intensidad	10
Figura 3: Argumentos a favor y en contra de las actividades extraescolares	14
Figura 4 : Participantes año 2016/2017 y 2017/2018	16
Figura 5: Participantes año 2012/2013 y 2011/2012	16

Índice de tablas

Tabla 1: Abreviaturas	5
Tabla 2: Entrevistas a familias.....	15
Tabla 3: Entrevistas a entrenadores	15
Tabla 4: Entrevistas a docentes	15
Tabla 5: Participación deportiva por género según municipios de La Rioja	29