



**Facultad de Educación**  
**Universidad Zaragoza**

# ¿CÓMO INFLUYE EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS?

---

ESTUDIO DE CASO

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA

Autora: Sandra Álvarez Garcés

Tutor: Carlos Peñarrubia Lozano

Curso 2014-2015

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN .....	6
2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS .....	9
3. MARCO TEÓRICO .....	10
<b>3.1. Teorías sobre el juego en el desarrollo madurativo .....</b>	<b>10</b>
<b>3.2. El deporte a partir del juego .....</b>	<b>14</b>
<b>3.3. Los beneficios del juego y deporte .....</b>	<b>16</b>
3.3.1. Beneficios psicomotrices .....	16
3.3.2. Beneficios intelectuales .....	17
3.3.3. Beneficios sociales .....	19
3.3.4. Beneficios afectivo-emocionales .....	21
<b>3.4. La realización de extraescolares deportivas en mujeres .....</b>	<b>23</b>
3.4.1. Edad de inicio .....	23
3.4.2. Razones de realización .....	23
3.4.3. Edad de abandono .....	25
3.4.4. Razones de abandono .....	25
4. METODOLOGÍA .....	27
<b>4.1. Material y método .....</b>	<b>29</b>
4.1.1. Contexto .....	29
4.1.2. Muestra .....	30
4.1.3. Diseño de herramientas .....	31
4.1.4. Obtención de resultados .....	32
4.1.5. Planificación del proceso de análisis .....	33
4.1.6. Criterios de rigurosidad científica .....	34
5. RESULTADOS .....	35
<b>5.1. Encuesta 1: Grado de práctica deportiva .....</b>	<b>36</b>

5.1.1. Primer ciclo .....	36
5.1.2. Segundo ciclo .....	40
5.1.3. Tercer ciclo.....	43
5.1.4. Primero de Secundaria .....	46
5.1.5. Progresión a lo largo de los años.....	49
<b>5.2 Encuesta 2: Motivos de abandono en el deporte .....</b>	<b>52</b>
6. DISCUSIÓN .....	53
7. CONCLUSIONES.....	56
8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS DE FUTURO .....	57
9. VALORACIONES .....	58
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	61
11. ANEXO I: Grado de práctica deportiva .....	67
12. ANEXO II: Motivos de abandono en el deporte .....	76

## RESUMEN

Cada vez son más los niños y adolescentes, en especial mujeres, que abandonan el deporte sin percatarse de todos los beneficios físicos, sociales, afectivos e incluso académicos que pierden. Son muchas las factores que provocan este hecho.

El objetivo principal con el que se aborda este trabajo es comprobar la incidencia que tenían las actividades deportivas extraescolares en el rendimiento académico. Como objetivo secundario se plantea la búsqueda de las causas que favorecen el abandono deportivo en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

En el estudio han participado 24 alumnas de 2º de la ESO del colegio Sansueña de Zaragoza. Todas ellas han rellenado un cuestionario en el que se les preguntaba sobre el tipo de deporte, dedicación semanal, ámbito de actuación (colegio, extraescolares, club, familia) y participación o no en competición. También se han tenido en cuenta las calificaciones obtenidas en cuatro momentos de su etapa educativa: primer, segundo y tercer ciclo de Primaria y primer curso de Secundaria.

No se ha encontrado una relación estadísticamente significativa entre las calificaciones obtenidas y las horas de dedicación a la actividad física. Sin embargo, se han encontrado comportamientos extremos en esta relación: por un lado, casos que aumentan el número de horas de práctica y, a su vez, las calificaciones; por otro lado, alumnas que presentan un descenso en los valores de ambas variables.

**Palabras clave:** rendimiento académico, actividad física, abandono deportivo, adolescentes, mujeres, beneficios.

## ABSTRACT

There are more and more children and teenagers, especially women, who stop practicing sports without being conscious of all the physical, social, affective or even academic benefits they miss. There are many the reasons that cause this fact.

The main aim of this project is to test the impact of extracurricular sport activities on the academic performance. As a second objective, the search of the causes that favour the sport withdrawal in high school is considered.

Twenty four students of high school at *Colegio Sansueña* in *Zaragoza* have participated in this study. They have filled out a survey in which they were asked about what sport they do, how many hours per week they practice it, where they do it (school, extracurricular activities, club or family) and if they participate in competitions. In addition, their grades have been considered in four moments of their educative stage: first, second and third stages in primary school and the first year in high school.

A statistically meaningful relationship between grades obtained and hours dedicated to sport activities has not been found. However, extreme behaviours have been obtained. On the one hand, students who increase the number of hours in physical activities, and at the same time, they improve their grades; on the other hand, there are pupils who reduce both variables.

**Keywords:** Academic performance, physical activity, sport withdrawal, teenagers, women, benefits.

# 1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado en Educación Primaria de la mención de Educación Física en la universidad de Zaragoza abarca principalmente dos aspectos: la relación entre rendimiento académico y realización de actividades extraescolares deportivas, junto con la razón o razones del abandono del deporte en Secundaria. Esta búsqueda en pequeña escala demostrará que el deporte no es un factor de riesgo para las notas de cualquier alumno. Sin embargo, para demostrar esto, es preciso realizar una revisión teórica y mostrar los resultados correspondientes a este inicio de indagación.

La elección de este tema nace a raíz de mi experiencia deportiva. Tanto yo, como muchas otras personas han realizado deportes a lo largo de su estancia en el colegio o en el instituto. En mi caso, realicé numerosas extraescolares desde deportes más individuales tales como atletismo o gimnasia, hasta colectivos como baloncesto. Ninguno de ellos repercutió negativamente en mi rendimiento escolar. Conforme el tiempo pasaba, descubrí en el deporte una forma de anular el estrés que los estudios suponían, junto con una mejor organización del tiempo. Por tanto el deporte, también da una actitud renovada para realizar otro tipo de actividades. De hecho, esta línea sobre los beneficios del deporte, ha sido estudiada por algunos autores como Martínez, Chillón, Martín, Pérez y Castillo (2012) y De Bourdeaudhuij, Maes, De Henauw, De Vriendt, Moreno y Haerens, (2010). Estos son reconocidos en dicho campo y abarcan tanto desde la mejora física hasta la psíquica, social y por supuesto la salud. Sin embargo, en los diferentes países, cada vez aumenta más el abandono del deporte.

Las aportaciones de dichos autores respaldan la postura de que la realización de actividad física moderada, nos viene bien a todos, pero especialmente a los niños que están en su etapa de crecimiento. Sin embargo, desde el centro escolar y en la actualidad no se ofrecen más que dos o tres horas en el horario lectivo, por lo que es preciso complementarlo con actividades extraescolares para que favorezcan también un desarrollo integral (Gutiérrez, 2004). Se recomienda generalmente que los jóvenes realicen un mínimo de 30' de actividad físico-deportiva de intensidad leve o moderada, todos los días o al menos 5 por semana (OMS, 2010). De ahí que incida en la importancia de las actividades extraescolares como complemento a esa insuficiente cantidad de horas semanales de Educación Física.

Esta recomendación también está fundamentada desde otras organizaciones de la salud como son: El ministerio de Sanidad y consumo de España con La estrategia NAOS -Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad- (2005) y El departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE.UU. en *Physical Activity Guidelines for Americans* (2008).

Pese a las recomendaciones de organismos tan importantes o estudios que confirman los beneficios del deporte, en la actualidad, cada vez son más los jóvenes adolescentes que deciden, ellos, sus padres o sus circunstancias, dejar la actividad física. Esta, puede ser tanto a nivel de competición como recreativo. Entre los determinantes para el abandono del deporte están los padres, que todavía son reacios a creer que se no se puede compaginar una dosis aceptable de deporte con los estudios. La realidad es que si se puede, porque aún se siguen viendo jóvenes que lo consiguen. Eso sí, no sin una buena organización del tiempo libre que poseen, ya que este y el rendimiento académico están ligados (Corea, 2001).

Todo ello me conduce de manera lógica a excluir el deporte como un factor negativo para los estudios, ya que una buena salud tanto física y mental como la capacidad de organizarse el tiempo en función de las tareas, los favorece (Martínez-Gómez, Ruiz, Ortega, Veiga, Moliner-Urdiales, y Sjöström, 2010; Pate, Trost, Levin, y Dowda, 2000). Sin embargo, si dicho factor no lo afecta negativamente hay que encontrar las razones reales del abandono y ponerles remedio desde la Primaria para que en la Secundaria no se reproduzca lo que se viene viendo desde hace unos años.

En cuanto a este trabajo de iniciación a la investigación he optado por analizar un único grupo a lo largo de toda la etapa de Primaria hasta la Secundaria, en su curso actual, 2º de la ESO. He seleccionado este curso porque, aunque no pertenezca a la etapa en la que voy a trabajar en un futuro, podré obtener las notas medias de las alumnas para confirmar que el deporte no disminuye el rendimiento académico, además de ver cuáles son los motivos de abandono a partir de la etapa de Secundaria. Una vez descubiertos los motivos, se les puede poner remedio en Primaria para que en el cambio de etapa continúen con un hábito tan saludable. Por tanto aunque el trabajo sea en Secundaria su repercusión es a nivel de Primaria.

Esta recogida de datos se realizará en el centro privado Sansueña de Zaragoza y las muestras recogidas serán únicamente del género femenino, debido a que es un colegio únicamente formado por dicho sexo. El análisis provendrá de las notas medias de cada una de las niñas en todos los cursos hasta el actual, vinculándolo a la cantidad de deporte realizada a lo largo de los años. Así quedará constata la existencia de relación o no. Posteriormente se pasará una encuesta de los motivos de abandono de la práctica y la formulación de alguna solución a este problema que cada vez se agrava más.



## **2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS**

### *Hipótesis*

El deporte es una herramienta que beneficia al alumnado, por lo que se quiere demostrar que no es un factor que disminuya el rendimiento académico. Por tanto, si esa primera afirmación es cierta, se deben encontrar los elementos reales por los que se abandona el deporte.

### *Objetivos*

- Demostrar que la realización de actividades extraescolares deportivas ha favorecido a lo largo de los años el rendimiento académico en las alumnas del curso de 2º de la ESO de Sansueña.
- Mostrar los factores por los que se deja de hacer deporte en el curso nombrado anteriormente.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Teorías sobre el juego en el desarrollo madurativo**

A lo largo de la historia, son muchos autores los que han formulado hipótesis sobre la importancia del juego durante la etapa de crecimiento de los niños (Spencer, 1855; Groos, 1902; Piaget, 1969; Vygotsy, 1988). El juego ha existido desde tiempos remotos (III a.C), en todas partes del mundo y todas las razas lo han practicado, porque es intrínseco al ser humano, siendo más notable en los niños (Torres, 2002).

En cuanto a la formulación de distintas hipótesis, estas nacieron en la época clásica con Platón (Torres, 2002). Sin embargo, se centraron los esfuerzos en las diversas teorías del juego a partir del siglo XIX. Para comprender esta necesidad del juego durante las fases de desarrollo en los niños, a continuación se describirán algunas de las teorías más importantes a partir de dicho siglo. Aunque antes de eso, se debe tener clara la idea de juego.

Existen muchas definiciones con pequeños pero diferentes matices, por lo que no existe una definición universal y aceptada por todos. Estos, son algunos de los ejemplos que se pueden plasmar:

Para Huizinga el juego es:

Una acción libre ejecutada ‘como si’ y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio, que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o disfrazarse para destacarse del mundo habitual (Huizinga, 1972:26).

Lo que viene a decir, es que el juego sirve para desvincularse momentáneamente del mundo real en el que nos hayamos, sometiendo a esa nueva realidad, un espacio, tiempo y reglas, como sucede en la vida corriente. Añadiendo la excepción de que son libremente elegidas. Todo ello sin la intención de obtener ningún beneficio material a cambio.

Cagigal define el juego como: “Una acción libre, espontanea, desinteresada e intrascendente que, saliéndose de la vida habitual, se efectúa en una limitación temporal y espacial conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento formativo es la tensión” (Cagigal, 1996: 29).

Tanto este segundo autor como el primero, coinciden en la mayoría de términos y son, pese a su antigüedad, aceptados y reconocidos en el mundo de la psicopedagogía. El primero de ellos a nivel mundial y el segundo nacional.

Finalmente, Moreno lo expresa como: “Actividades competitivas en las que intervienen la destreza física, la estrategia y la suerte, o cualquier combinación de esos elementos y que, igual que ocurre con el deporte, suelen desarrollarse en las mismas condiciones ambientales del ocio” (Moreno, 1993: 12).

En esta última definición se observa una conexión entre juego y deporte. Dicho punto de unión se encuentra en la actividad física. Porque aunque todo juego no sea un deporte, todo deporte si ha sido antes un juego. Esta idea se desarrollará más extensamente en el apartado 3.2.

Una vez comprendidas las definiciones más representativas y sabiendo que no hay dos iguales, se pasará a exponer las características del juego que si son comunes (Llamas, 2009):

- Actividad pura: tiene un fin en sí mismo que es divertirse.
- Actividad espontánea: no hace falta preparación ni entrenamiento, debido a que es una actividad instintiva en el ser humano.
- Actividad placentera: produce placer, pero este no tiene por qué ser de tipo sensitivo, ya que se hace más hincapié en el estado anímico del participante.

Ya definido el término juego y sus componentes, se llegará a las teorías sobre el juego que respaldan o defienden la necesidad de este en los niños. De dichas teorías se expondrán únicamente cuatro, aunque a lo largo de los siglos XIX y XX haya habido muchas más.

### *La teoría de la energía sobrante*

Para comenzar este apartado de teorías, se empezará nombrando uno de los primeros autores en estudiar el juego. Según Spencer (1855), todas las especies tienen una energía limitada para gastar a lo largo del día. El humano, al ser una especie compleja no gasta toda su energía en necesidades básicas, por lo que le sobra una buena parte de ella. De ahí que se emplee en el juego.

Esta teoría, aunque expresó la necesidad del juego, dejó sin contestar por qué los niños necesitaban jugar. De ahí que este estudio recorra un largo camino.

### *La teoría del ejercicio preparatorio*

Esta siguiente teoría explica esa necesidad por el juego que sienten los niños, antes no aclarada. De acuerdo con Groos (1902) los niños juegan por placer y que en ese momento procuran olvidar los aspectos serios de la vida, centrándose en él. Sin embargo, en el campo de la educación, discutió como esto podía involucrar a los maestros para preparar a sus alumnos a través del juego para la vida adulta. Por lo que sería un proceso de adaptación, que les permitiría sobrevivir en su futuro entorno.

Esta teoría, va más allá y da las razones por las que el niño juega y además lo incluye en el ámbito de la educación, no solo de la biología, dándonos una nueva forma de enseñar desde lo lúdico. Aunque ésta, sigue quedándose en un parámetro funcional.

### *Teoría psicoevolutiva*

Una vez revisada la gran cantidad de obra de Piaget, se emplea la obra recopilatoria de Piaget e Inhelder (1969), en la que lo más importante son los estadios por los que pasa el niño a lo largo de su maduración. En cada uno de esos estadios, pueden observarse distintas clases de juegos. En un primer momento es el juego del ejercicio, es decir, senso-motor y repetición de gestos; posteriormente pasa al juego simbólico que se considera el apogeo del juego infantil en el que intervienen los diversos procesos cognitivos (percepción, atención, memoria, motivación...), seguidamente comienzan con los juegos que requieren reglas y que son transmitidos socialmente; para llegar finalmente a una cuarta categoría en la que hay un cambio entre el juego simbólico a adaptaciones más serias.

En este caso esa adaptación más seria podría desembocar tanto en actividades intelectuales como en el deporte, dado que ya hay un conjunto de elementos como la repetición de gesto, el desarrollo senso-motor, el uso de procesos cognitivos y la aplicación de reglas que no le son desconocidas y se adaptan al juego.

### *Teoría sociocultural*

El trabajo más reconocido de Vygotsky (1988) fue la *Zona de Desarrollo Próximo* (ZDP), la cual también pueden incluirse en el juego, ya que esta ayuda a desarrollarse al niño e ir un paso más allá de donde estaba. Todo ello al proponerle actividades que están mínimamente por encima de lo que es capaz de realizar. No obstante, lo que interesa ahora son las reglas sociales que enmarcan los juegos; es decir, el cumplimiento de las normas, las cuales se transmiten culturalmente y que los niños toman adaptándolas a su juego.

Como se observa, todos los autores consideran el juego como parte del desarrollo del niño, ya sea este más simbólico o físico. Esto quiere decir, que la maduración del niño se produce tanto desde el uso de su imaginación y creatividad con juegos que requieran roles y un uso del lenguaje -tal como jugar a *los papás* o *las compras*-, hasta aquellos que precisen del empleo de una motricidad más activa, como el caso del *pilla-pilla* o *el escondite*.

Además, algunos de los autores nombrados incluso consideran el juego la principal actividad en la vida del niño (Vygotsky, 1988). Es decir, el niño no tiene para él mismo como prioridad alimentarse u otras serie de necesidades, ya que estas son satisfechas gracias al cuidado de los adultos. De ahí que el juego sea su tarea principal, desembocando en una fuente de aprendizaje, de exploración del mundo, esto es, la manera de conocer el medio en el que vive, de relacionarse con él y adaptarse. Todo esto desde la visión de un niño que modifica a su antojo las reglas convencionales de nuestra realidad para hacerlas suyas y crecer desde ese entendimiento propio.

### 3.2. El deporte a partir del juego

El deporte, al igual que el juego, es también muy antiguo. Se dice que surgieron casi al mismo tiempo. El nacimiento del deporte, se puede enmarcar en la época de las grandes civilizaciones como China, posteriormente en Egipto, llegando a dejar constancia para todos con los Juegos Olímpicos de Grecia un siglo a.C. (Olivera, 1993). No obstante, aunque estos sean los datos estudiados, sabemos que en la edad Prehistórica, los hombres de aquella época, cazaban, nadaban, pescaban,..., para sobrevivir, las cuales son acciones transformadas en deportes actualmente.

Sin embargo, el concepto deporte, surgirá poco más adelante (1071-1127) bajo el significado de diversión. Con el paso del tiempo, serán muchos los que le den definición y lo estudien y en el siglo XIX surgirá el *sport* como término de recreación para ser redefinido en el XX como un concepto de actividad competitiva con ejercicio físico (Olivera, 1993). Sin embargo, el deporte sigue teniendo componentes lúdicos y recreativos. De ahí que Cagigal se reafirme en la afinidad de ambos conceptos llegando a elaborar la siguiente definición:

Deporte es, ante todo, juego, según los estudios filosóficos. No se puede eliminar de un concepto evolucionando una acepción original, sin plena evidencia de que dicha acepción haya caído en total desuso. Y nadie ha logrado <<evidenciar>> tal desuso. Para ir a practicar cualquier deporte, se dice <<vamos a jugar a...>>. De un deportista se comenta <<jugó bien>> o >> jugó mal>> [...] (Cagigal, 1975: 142).

Como se observa, el juego y el deporte, están relacionados íntimamente, de ahí que el deporte, sea capaz también de otorgar todas las capacidades antes nombradas en el apartado anterior 3.1. Claro está, siempre en función de cómo se presente tal deporte y con qué fines. Dichas aportaciones son necesarias para el desarrollo del niño en todos los ámbitos, incluido el académico, que se desarrollará extensamente en un apartado próximo, 3.3.

Con esto no se pretende llegar a la conclusión de que juego y deporte sean lo mismo, ya que hay diferencias claras entre ambos, como serían: la diferencia entre el fin de cada uno, la preparación previa, etc. Lo que se quiere llegar a reflejar son los elementos comunes a ambos y que tan acertadamente ayudan al desarrollo de los pequeños.

Una vez dejadas claras sus similitudes y diferencias, se debe hacer hincapié en que en un primer momento el juego es anterior al deporte en cuanto a la práctica en los niños. Esto se debe a que estos según la edad, es decir, considerando su maduración física y mental, no son capaces de realizar según qué acciones motrices, entender la esencia o las estrategias para vencer. De dicha forma se comprende también que el juego va desarrollándose hasta convertirse en deporte para permanecer en la vida del niño-adolescente a lo largo de todo su crecimiento. Por ello es adecuado incluir la perspectiva de Eppensteiner (1973):

Solo el deporte es capaz, gracias a los estímulos que le son peculiares, de mantener en el juego movido a esa juventud más madura sometida a profundos cambios espirituales. Si no llegara a ampliarse, convirtiéndose en deporte, el juego no podría cumplir su función innegable de formación y entrenamiento del hombre en el desarrollo (Eppensteiner, 1973: 263).

En este caso, ya no se viene a recalcar esos elementos comunes, sino el nacimiento del deporte a partir del juego, ya que si este último no progresa en la misma medida que el niño, quedará relegado y no continuará la función que tiene como formación para ese futuro miembro de la sociedad.

Finalmente, visto el lazo de unión entre ambos conceptos, pasaremos a enunciar los beneficios que reporta la realización de ambos.

### **3.3. Los beneficios del juego y deporte**

La actual justificación de la realización de actividad físico-deportiva se ve respalda por las numerosas indagaciones acerca de sus beneficios, aunque dichos beneficios hasta hace muy poco solo se han centrado en la salud, entendida como la ausencia de patologías o enfermedades. Recientemente se ha dado un paso más para incluir en los estudios esos otros beneficios, como son las herramientas sociales, los procesos cognitivos y el rendimiento escolar (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004). Por tanto la salud, no es exclusivamente la ausencia de enfermedades, sino un estado de bienestar social, físico y psíquico (OMS, 2006). De ahí que los beneficios que reporte sean de dicha índole. A continuación se van a presentar aquellos que pertenecen a cuatro áreas del desarrollo, las cuales son: psicomotriz, intelectual, social y afectivo-emocional.

#### **3.3.1. Beneficios psicomotrices**

En este primer punto se comenzará hablando del beneficio más evidente que desprende la actividad físico-deportiva, la mejora motriz. Esta, comienza desde el juego, desarrollando tanto el cuerpo del infante como sus sentidos (Garaigordobil, 2008). En dicho progreso, que el niño realiza a lo largo de toda su infancia, emplea juegos de movimiento en los que tiene que desenvolverse con objetos, otros niños, etc. Ello supone descubrir nuevas sensaciones. Durante el juego, es preciso que todos ellos exploren sus capacidades sensoriales y motoras, para ir ampliándolas a medida que las emplean. Es a partir de ese punto en el que las demás capacidades aparecen, haciéndose más evidentes.

Dichas capacidades que a continuación se van a numerar, son habilidades que poseen todos los niños en mayor o menor medida y que irán ampliando a lo largo de su maduración. Las habilidades adquiridas de acuerdo con Garaigordobil (2008) son: coordinación estática y dinámica de los movimientos del cuerpo, equilibrio, percepción viso-espacial, rítmico-temporal y auditiva, estructuración del esquema corporal propio y ajeno, junto con la mejora de las cualidades básicas (fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia).



No obstante, aunque el juego otorgue capacidades básicas, con el deporte además de continuar con ese progreso, pueden paliarse muchas enfermedades derivadas de la falta de realización deportiva. De hecho en esta línea Vuori (2004) ha demostrado a través de su estudio, que la práctica de actividad física ayuda a prevenir o incluso rehabilitar diferentes condiciones, resaltando entre ellas la músculo-esquelética, la cardio-respiratoria y neurológica.

Pese a dicho estudio, desde hace unos años se lleva arrastrando una preocupación de otra índole. En las investigaciones de Sallis y Owen (1999), se ve tanto entonces como en la actualidad que el principal problema es el sedentarismo. Ello puede pasar factura, en especial a los jóvenes, ya que el sedentarismo implica una mayor cantidad de tiempo libre, el cual pueden invertir en vicios como el consumo de cigarros o producir irremediamente obesidad por la mala alimentación y falta de ejercicio.

Para evitar dichos síntomas dañinos, el deporte es precisamente la recomendación, dado que la realización de este, se traduce en un mejor rendimiento en cualquier modalidad deportiva. Además también se reflejan sus beneficios en una mejora en el aparato respiratorio, ya que conseguirá una mayor eficacia en el transporte de oxígeno, y por tanto también se mantendrá un menor ritmo cardíaco y se mejorarán los procesos de metabolismo para la producción de energía (Ferrán, 1987).

Asimismo, Buceta (2004) añade que habría que considerar que la realización del deporte además de desarrollar un hábito saludable, contribuye a que tanto los niños como adolescentes mantengan conductas apropiadas con respecto a la alimentación e higiene.

### **3.3.2. Beneficios intelectuales**

A partir de las teorías del juego que anteriormente se han citado, puede comprenderse el juego como un aprendizaje en el que los niños pueden probar con ensayo y error como solucionar las dificultades aparecidas. De ahí que se mantenga que el juego es aprendizaje (Groos, 1902). Pese a ello, no es exclusivamente intelectual, porque intervienen otros factores como el motor, social y afectivo. No obstante, haciendo a un lado esos otros ámbitos, las investigaciones con respecto a los beneficios intelectuales, conectan el juego con dicho progreso desembocando en varias conclusiones.

Entre ellas, se ve el juego como un estímulo para la atención y la memoria, ya que se comprueba que los niños aprenden de forma más significativa, porque en el juego, son ellos mismos los protagonistas y los que realizan ese proceso creador. Sin embargo, dicho proceso creador no tiene por qué coincidir con la realidad, es decir, el niño emplea la imaginación y creatividad en la realidad que internamente construye (Garaigordobil, 2008). Un ejemplo sería la utilización de un palo a modo de caballito e ir trotando como si realmente estuviese montado en uno de verdad, aunque el niño sepa discernir entre realidad y fantasía. Además, de potenciar su juego simbólico, también se desenvuelve con los demás, por lo que su lenguaje también sufre un crecimiento, tanto en juegos que requieran de canciones o trabalenguas como aquellos más dinámicos en los que precise una comunicación con sus compañeros.

Para continuar con el desarrollo que se desprende del juego, este evolucionará a una forma más completa en relación al cambio que atraviesan los infantes y se comenzará a hablar de actividad física o deporte. Aunque tanto en este último como en el juego intervengan los procesos cognitivos de los que seguidamente se va a hablar, haciendo especial hincapié en la memoria y atención que es lo que ahora se exige a los niños.

Los procesos cognitivos, que tienen su origen en el cerebro, son la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, la solución de problemas, entre otros. La vinculación entre la mejoría que atravesaban dichos procesos en relación a la actividad física ha sido muy estudiada, no solo en personas, sino también en animales. Los trabajos correspondientes a ello, han demostrado en ambas especies que el ejercicio aeróbico estimulaba componentes celulares y moleculares del cerebro, aumentando notablemente los procesos cognitivos (Neeper, Gómez, Choi y Cotman, 1996).

No obstante, aunque al respecto haya muchas investigaciones, se continuará la revisión teórica directamente con la especie humana y entre ellos más concretamente en los niños o jóvenes, ya que es el campo de actuación de este trabajo. Por esta razón se comentan también los estudios de Sibley y Etnier (2002) que concluyen que algunos procesos tales como la memoria o atención suelen ser superiores en niños que practican algún deporte con respecto a aquellos que son sedentarios. De ahí que se considere necesario adoptar políticas para aumentar la cantidad de actividad física entre la población, no solo en los niños.

En esa misma línea, Kubota (2002) presenta un estudio, en el que se veía la mejora intelectual de siete jóvenes tras haber corrido 30 minutos, tres veces por semana, durante tres meses. A lo largo del estudio, estos jóvenes completaban una serie de *tests*, cuyo principal propósito era comparar la capacidad de memorizar antes, a lo largo y después de dicho entrenamiento. Aunque el objetivo principal era ver si la capacidad de memorización sufría algún cambio, se comprobó que además de que esta mejoraba, también lo hacía la velocidad en el procesamiento de la información. Se probó todo ello sin que en ningún momento los participantes del estudio pudiesen practicar con algún *test*. Una vez volvieron a su rutina habitual, sus puntuaciones bajaron. Por tanto, esta mejoría se debe claramente a la realización de práctica físico-deportiva y más concretamente a que era el mantenimiento de un flujo constante de sangre y oxígeno lo que favorecía tal proceso. De ahí que se aconseje el hábito del deporte.

Para finalizar, se hablará de la repercusión de la actividad deportiva en el rendimiento académico, poniendo de manifiesto, que la realización de algún deporte beneficia los resultados de los alumnos en distintas áreas de conocimiento (Tremblay, Inman y Willms, 2000; Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus y Dean, 2001; Linder, 2002). Concretamente, fue Debby Mitchell (1994) quien realizó un estudio en el que se relacionaban los logros académicos con la capacidad rítmica. Tiempo después, fue respaldado por Geron (1996), quien reafirmó que la sincronización de los niños beneficia en concreto al área de las matemáticas y la lengua, en especial, la lectura, en esta última materia. De ahí que se haya incidido tanto en la introducción como en la hipótesis, en la idea de que el deporte no solamente es un hábito saludable, sino que también favorece el rendimiento académico.

### **3.3.3. Beneficios sociales**

Desde un primer momento la actividad físico-deportiva del niño se basa en el juego. Este, al principio no tiene intenciones de establecer una conexión con el otro, por lo que juega de forma individual, pero a los 4 años este egocentrismo se reduce poco a poco y empiezan a jugar con los demás (Piaget e Inhelder, 1969). Es en ese momento, en el que entran en contacto con los que le rodean, cuando comienza a imitar las normas de comportamiento sociales. Sin embargo, no son solo las pautas de comportamiento el terreno que tantean.

Para establecer esa interacción con sus compañeros o familiares, se precisa de una mínima capacidad de comunicación y de manera constante aunque lenta, ir desarrollándola. En ese intercambio de información, ya sea verbal o no, intervendrán otras capacidades como la cooperación, bien en juegos en los que debas salvar a tus compañeros u otros en los que tengas que compartir un juguete. Dicha capacidad evoluciona, y es entonces cuando realmente aceptan con entendimiento algunas de las normas de comportamiento, descubren como son ellos a través de su relación con los demás y modifican algunas conductas para relacionarse adecuadamente con la gente que está a su alrededor. Esa modificación de la conducta viene determinada por la moralidad de las pautas sociales establecidas en la sociedad en la que está incluido el infante (Garaigordobil, 2008).

Una vez el niño crece, como hemos dicho en el apartado 3.2, tiende a relegar el juego y sustituirlo por el deporte, concretamente hacia los 5 años (Piaget e Inhelder, 1969). Suele ser entonces cuando los padres inscriben a sus hijos en diferentes actividades, en especial deportivas. Sin embargo, estos no lo hacen porque sus hijos sean futuros atletas, sino porque se socialicen con niños de su edad (Teixeira y Kalinoski, 2003). La socialización de la que se habla a estas edades va un paso más allá de la que se hablaba con el juego.

Acorde con las investigaciones realizadas por Gutiérrez (1995), se determina un sinfín de valores a nivel social que más tarde repercutirán en su vida familiar y laboral. Los valores de los que se hablan, conseguidos con la realización del deporte, son: la participación e igualdad de todos los integrantes, el trabajo en equipo, la competitividad, la cohesión de grupo y la convivencia; además de la cooperación, el descubrimiento de uno mismo y la relación social junto con las normas de comportamiento, que ya se conseguían con el juego. No obstante, hay que tener en cuenta que todo este potencial dependerá de múltiples factores como son el entrenador, el atleta y el contexto en el que se inscriban.

En conclusión, el deporte permite a la personas integrarse en diferentes contextos, sintiéndose parte de ellos y favoreciendo su calidad de vida desde el punto de vista social con las habilidades adquiridas (Llopis, 2008).

### **3.3.4. Beneficios afectivo-emocionales**

En este último apartado se tratarán los componentes afectivo-emocionales, viéndose, no únicamente los beneficios desprendidos del juego o deporte como tal, sino también la superación de aspectos negativos que aparecen como un lastre en la vida de muchas personas. Sin embargo, antes se requiere de una distinción de beneficios o dificultades en función de la edad que los niños tengan, dado que aunque estos puedan ser parecidos en algunos ámbitos, se tratarán con diferente profundidad. Por tanto, sí se debe tener en cuenta la edad, habrá que discernir entre lo que aporta el juego y deporte.

El juego para el niño es la actividad más divertida, que le da más felicidad. Cada uno de los niños, durante el juego simbólico recrea situaciones dramatizadas (Vygotsky, 1966). Algunas de ellas, son felices, pero, no es la culminación de ello lo que le otorga una sensación de bienestar, sino su vivencia. No obstante, el juego, no solo sirve para que el niño realice una actividad placentera, sino también para que resuelva conflictos de forma apropiada. Los juegos de cuidar al enfermo, convirtiéndose en médico, son un claro ejemplo de ello. No obstante, hay muchos más juegos para encauzar problemas de otra índole que no sea la toma de decisiones. Esos otros inconvenientes, podrían surgir de la agresividad y la necesidad de expulsar la rabia acumulada por la frustración en alguna actividad, que aunque no nacida del juego, interviene en él. En este caso, los niños que fantasean peleas contra malvados. Por tanto, el juego confiere al niño estrategias para la resolución de posibles conflictos (Garaigordobil, 2008).

Gracias a la resolución de dichas dificultades, el niño logra recuperar un equilibrio habiendo descargado un conjunto de tensiones acumuladas y redirigiendo sus energías de manera propicia. Los beneficios obtenidos de esa liberación son: un mayor control emocional, una emocionalidad positiva y una autoestima ajustada a la realidad (Garaigordobil, 2008).

Una vez más, el deporte prolonga los frutos del juego, revelando que su práctica favorece la adquisición de un mejor autoconcepto, sentimiento de identidad y autoestima (Teixeira y Kalinoski, 2003). No obstante, los beneficios más acusados, o más bien la superación de aspectos negativos, que exponen la gran mayoría de estudios, están vinculados con la disminución de la depresión, ansiedad o el estrés frente a las tareas cotidianas de la vida (Dunn, Trivedi y O'Neal, 2001; Kravitz, 2007).

Estos factores negativos pueden afectar tanto a jóvenes como adultos, sin embargo, sus efectos son más graves en adolescentes, debido a que su propia concepción está siendo construida en ese momento. De ahí que el deporte pueda beneficiarlos para elevar ese autoconcepto y apreciar las capacidades propias y manejar situaciones estresantes con autocontrol, logrando con ello hacer más fuerte, psicológicamente, al joven que realice dicha actividad. Todo esto, con una buena guía del entrenador o maestro, ya que como dice Buceta (2004), el deporte no garantiza todo eso, sino la adaptación de él, para con el atleta.

Asimismo, Gutiérrez (1995) añade los beneficios a los que ha llegado a partir de sus estudios. Los aspectos positivos más destacados son: la deportividad, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto por el mismo, los demás y las normas, la participación, la autorrealización y la diversión o bienestar en la tarea que realiza.

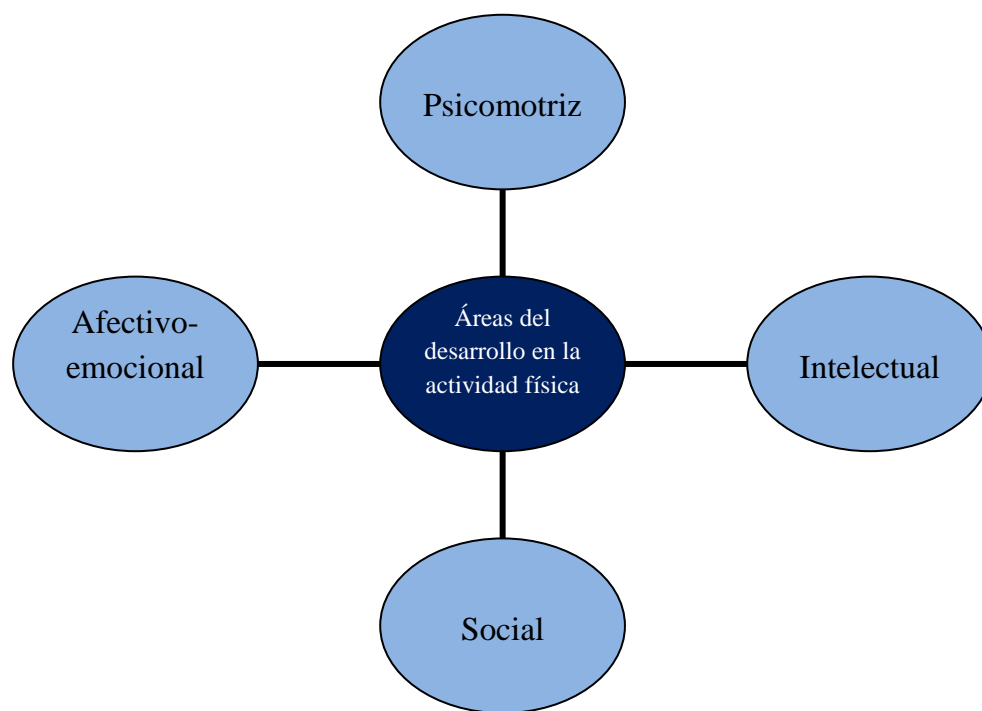


Figura 1. Áreas del desarrollo en la actividad física

En conclusión, se ha verificado de manera teórica el objetivo principal de este estudio, es decir, que el deporte cumple un desarrollo integral en el niño y por ende en el rendimiento académico. Ahora será necesario respaldarlos con el trabajo de campo. No obstante, antes de pasar a él, queda enmarcar la actividad deportiva de la que se habla, en un horario al margen del académico, esto es, las actividades extraescolares.

### **3.4. La realización de extraescolares deportivas en mujeres**

En la actualidad, son cada vez más las actividades extraescolares físico-deportivas que se pueden realizar. No obstante, y a pesar de que el deporte viene siendo promovido desde hace años, se ha visto un claro retroceso en la práctica del mismo, tanto en Primaria como en Secundaria, siendo mayor en esta última etapa (Martínez-Gómez et al., 2010). Además, no solo hay una involución de la práctica deportiva según la edad, sino también en función del género del que lo practica, ya que numerosos estudios afirman que las mujeres realizan una cantidad bastante menor de ejercicio físico (Casimiro y Pierón, 2001; Martínez-Gómez et al., 2010; Molinero, Martínez, Garatachea y Márquez, 2011).

#### **3.4.1. Edad de inicio**

A pesar de que no hay muchos estudios que indiquen la edad de inicio de las actividades extraescolares, la mayoría de los niños comienzan a apuntarse en el paso de Infantil a Primaria, es decir, a la edad de 6 años. Esto resulta así, porque no solo ven el deporte como un hábito de salud, sino como un elemento socializador para invertir más tiempo con sus amigos. De ahí que durante la Primaria, más en concreto durante los primeros años de esta etapa, sean muchos los niños y niñas apuntados por sus padres (Guerrero, 2009).

#### **3.4.2. Razones de realización**

Anteriormente hemos hablado de los beneficios que puede llegar a otorgar la práctica de actividad física y que el rendimiento académico no se ve influenciado negativamente por él. Sin embargo, y como se ha expuesto en la introducción de este apartado, este sigue abandonándose. Para ello, no solo se debe preguntar por qué se abandona, sino porque se realiza, ya que si se mantienen esos factores, más chicos y chicas, seguirán realizando actividades extraescolares deportivas. Por tanto, se comenzará con un despliegue de referencias que determinen dichos motivos, dado que son muchos los autores que se han centrado en dicha línea temática (García Ferrando, 1997; Torre, 1998; Castillo y Balaguer, 2001; Lizalde, 2012). No obstante, se puede resumir el apartado en dos razones principales a las que han hecho referencia todos los autores; la salud y diversión.

En relación con las causas generales para continuar con el deporte, se ha rescatado un estudio realizado a lo largo de años, presentado por Durán (1995) sobre como evolucionaba la tendencia de esta práctica en España entre los años 1975 y 1995, utilizando para ello cuestionarios de García Ferrando (1997). Las cinco causas con mayor peso y por orden de importancia, dejando a un margen el gusto por la competición o el cuidado de la figura, son:

- Hacer ejercicio
- Divertirse
- El gusto por el deporte
- Mantener o mejorar la salud
- Encontrarse con amigos

Dicho estudio reflejaba la importancia del deporte como esencia en sí misma, en el año 1980, después el deporte cobra mayor importancia en todos los demás aspectos; para a partir del 1990, empezar su declive hasta la situación actual.

Otros estudios tratan de distinguir dichos motivos según la edad o género del participante. En función de la perspectiva de la edad, los niños buscan la diversión (Jara, 1997), mientras que de adolescentes a edades superiores aprecian más la salud (Ebbeck, Gibbons y Loken-Dahle, 1995).

Para incentivar a los adolescentes a mantener hábitos saludables hay que reconocer cuales son las razones por las que continúan realizando deporte. Estos cambios en las motivaciones difieren en hombres y mujeres. Centrando la atención en las mujeres, se resaltarían especialmente dos: el cuidado de la salud o figura y la inclusión en algún grupo (Castillo y Balaguer, 2001).

Finalmente, acorde con la tesis doctoral de Lizalde (2012), solo realizan una práctica adecuada el 50% de los adolescentes en Aragón, siendo mayor en chicos que en chicas, añadiendo por tanto, que los chicos perciben hacia sí mismos una mayor eficacia, forma física y salud. Aunque son las mujeres las que practican deporte principalmente por la figura y la salud, ya que los chicos lo hacen más por la diversión que conlleva y por el disfrute con los amigos.



### **3.4.3. Edad de abandono**

Es conveniente mencionar previamente que desde hace un tiempo ya, en diferentes países, varios expertos vienen promoviendo el deporte y su práctica habitual y constante. Pese a ello, nos encontramos en un punto crítico en el que generalmente los alumnos dejan de realizar deporte, en especial las mujeres. Ese punto de inflexión se encuentra en la adolescencia o más en concreto en el paso de Primaria a Secundaria (Welk, Eisenmann, y Dollman, 2006).

### **3.4.4. Razones de abandono**

Desde un primer momento, son muchos los factores por los que llegados a cierta edad, los chicos y chicas abandonan el deporte. Los factores más destacados entre los estudios consultados son tres: deja de gustarles el deporte, carecen de tiempo suficiente y les da pereza (Duran 1995).

No obstante, según múltiples autores, los dos principales motivos, son muy ambiguos, es decir, se deben a otra razón, la cual se enmascara tras esos pretextos (Valero y Latorre, 1998; Llopis y Llopis, 1999).

En relación a la idea de que deja de gustarles el deporte, no suele ser así, ya que el deporte sigue siendo practicado con los amigos fuera de contexto educativo, extraescolar, etc. El problema, suele ser más por motivos de exigencia competitiva, discusiones con el entrenador, o las numerosas lesiones que pueden haber acompañado al deportista a lo largo de toda la etapa de Primaria y parte de la Secundaria.

En cuanto al segundo ítem, muchos son los alumnos, en general más la mujeres, los que dicen no tener tiempo suficiente por la cantidad de deberes y el nivel de estudios. No obstante Cervelló (1996) apunta más concretamente a la creación de nuevos intereses acorde con la edad que interfieren con el deporte, ya que esas horas que antes se dedicaban a la realización de práctica deportiva, se terminan dedicando a las nuevas motivaciones.

Para terminar, nombraremos posibles causas, de acuerdo con varios autores, que pueden dar explicación al descenso de la práctica físico-deportiva, centrando los esfuerzos exclusivamente en la mujer adolescente (Mendoza, 1995; Vázquez-Gómez, 2001).

El deporte, desde su origen, no estaba pensado para mujeres, y hoy en día, algunos de ellos, siguen siendo o se siguen pensando para hombres (Vázquez-Gómez, 2001). Entre dichos deportes de *hombres*, los más destacados son aquellos que requieren de gran fuerza e intensidad como los deportes de lucha tales como taekwondo o karate y los de equipo como rugby o fútbol. De ahí que no se ofrezcan las mismas posibilidades deportivas y que ellas tengan menos oportunidades con respecto a los hombres, además de que el apoyo recibido para realizar dichas actividades también sea menor. Sin embargo, esta no es la única visión desfigurada que la sociedad ofrece, ya que a las mujeres que realizan deporte y tonifican su cuerpo al igual que hacen los hombres, no se las considera adecuadas, en el sentido de que el cuerpo de la mujer no debe ser musculoso como el del hombre sino delicado y últimamente y por lo que se ve, anorético (Mendoza, 1995).

La sociedad es la que impone una normalidad y la que juzga lo que está bien y mal. Eso puede afectar el pensamiento de los jóvenes, en concreto el de las mujeres, ya que como se observa en los medios, son numerosos los anuncios referidos exclusivamente a la mujer para que cambie su cuerpo, no en un sentido deportivo y saludable, sino con el objetivo de verse más delgadas.

En conclusión, si realmente se quiere mantener a los niños y adolescentes en los deportes que practican, habrá que proponerles un cambio que les atraiga nuevamente o al menos evitar esos conflictos que son motivos de abandono. En cuanto a las mujeres, hay que hacer un esfuerzo mayor y aumentar su autoestima e imagen percibida, además de ofrecerles un modelo de mujer deportivo en todos sus ámbitos, no únicamente un estereotipo estético.

## 4. METODOLOGÍA

Este Trabajo de Fin de Grado, se ha basado en la revisión de múltiples referencias. Entre ellas los datos que aportan diversos autores con respecto a la necesidad del juego en los niños, el deporte para el desarrollo del mismo y los beneficios desprendidos de ellos, junto con el grado de ejercicio físico -más concretamente la cantidad de actividades extraescolares realizadas- y los motivos por los que se deja de hacer, llegados a la etapa de la Secundaria.

Para poder recabar dichos datos, ha sido preciso el uso de diferentes bases de datos tales como Dialnet, Refworks, Alcorze, Teseo, Zeguan, además del empleo del buscador Google académico y libros. De estas fuentes se han extraído: conferencias, libros, tesis doctorales, Trabajos de Fin de Grado, encuestas a la población y, en especial, artículos publicados en revistas nacionales e internacionales. Dichos artículos no eran exclusivamente de Educación dado que se precisaban también aquellos referidos a Psicología, Medicina, etc.

No obstante, el uso de herramientas no han sido exclusivamente bases de datos, sino también programas como Word para agrupar toda la información, redactarla y presentarla en el Trabajo de Fin de Grado y Excel y *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) para analizar las encuestas realizadas y crear gráficos a partir de esos resultados.

Se debe hacer mención especial a la herramienta Refworks debido a que se ha empleado tanto para la recolección de información como un medio en el que organizar los diferentes estudios que se han utilizado para componer el marco teórico. Todos los archivos que se han buscado en las otras bases de datos se exportaban a Refworks para trabajar desde allí con todo el material.

Antes de pasar al filtro para la selección de todo el material de trabajo, se pensó en las palabras clave que podrían emplearse para la búsqueda de información. Las palabras repetidas fueron: desarrollo evolutivo del niño, beneficios del deporte, teorías del juego, razones de realización en el deporte, motivos de abandono en el mismo..., junto con algunas otras.

Ahora ya refiriéndose al filtro seleccionado para reunir los datos presentados, se han tenido en cuenta diversos factores: la relevancia de la información con respecto de la hipótesis de trabajo, el grado de importancia de los autores o lugares de publicación, el idioma y las fechas de publicación, que aunque estas últimas sean muy dispares se ha seguido un proceso de selección, en el que en primer lugar se optaban por las recientes, posteriormente en función de la importancia del autor, revista, etc. y finalmente el resto.

En un primer momento se buscaba información referida al tema a indagar. No obstante, aunque la idea inicial era recabar toda la información y redactar cada apartado conforme al borrador de índice elaborado, a medida que se iba avanzando en el escrito, se precisaba de más información que cerrase cada una de las secciones o les aportase una base mejor.

De ahí que vez reunida toda la información se leyese y se observase si los artículos procedían de importantes o conocidas revistas españolas o extranjeras y los autores de dichos artículos, libros, tesis doctorales, etc. Además de información española, se ha empleado también extranjera, porque aunque el ámbito de actuación sea el de un colegio concreto de Zaragoza, España; la mayoría de estudios relacionados con el deporte se realizan en lengua extranjera, más concretamente de habla inglesa o francesa.

Finalmente las fechas de publicación presentadas pueden abarcar grandes saltos temporales -de más de un siglo- dado que hay referencias desde el 1800 hasta el 2014. Esto se debe a que en algunas partes de este inicio de investigación había que mostrar los comienzos de algunas teorías o nombrar grandes figuras, estudiadas a lo largo de toda la carrera tales como Piaget, Vygotsky... Sin embargo, esa no es la única razón; aunque la mayoría de artículos seleccionados eran recientes (es decir, los publicados en los últimos 5 años), se optó por nombrar aquellos que aparecían referenciados en el texto. En otras palabras, se prefirió acudir a las fuentes primarias en lugar de las secundarias, ya que si las revistas actuales las nombran, dichas fuentes siguen en vigencia.

Una vez finalizado el marco teórico, se ha continuado con el diseño de las herramientas, más concretamente dos encuestas, para apoyar lo anteriormente citado. Dicho proceso ocupa la redacción de este capítulo.

## 4.1. Material y método

### 4.1.1. Contexto

El colegio Sansueña de Zaragoza es un centro privado que ofrece Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato y que se ubica en la calle Gastón de Bearne 3, en el 50012 de Zaragoza. En cuanto a su estilo educativo, este tiene carácter religioso y sigue las directrices católico-cristianas, además de estar vinculado a la prelatura del Opus Dei. Además propugna dos principios fundamentales: que la educación empiece en casa, por lo que el trabajo conjunto entre padres y profesores es imprescindible y que la educación ha de ser integral, es decir, que tiene que centrarse en la totalidad del alumnado.

En la actualidad el centro consta de una suma de 35 unidades, excluyendo las salas de informática, las pistas deportivas, despachos de profesores, la capilla,... Desglosando dichas unidades encontramos 11 unidades para Educación Infantil, 12 para Primaria, 7 para Secundaria y 5 para Bachillerato, por lo que en su mayoría cuentan con dos vías por cada curso. El número aproximado total de alumnos es de 800. Se utiliza el término *alumnos* porque, aunque dicho centro, este denominado como un centro exclusivamente de mujeres, Infantil está destinado tanto a niñas como niños.

Las familias de este centro en su mayoría poseen un nivel socioeconómico medio-alto o alto. Los padres suelen tener grandes empresas, ser abogados, médicos, banqueros, etc.; con respecto a las madres, hay algunas que también poseen trabajos similares a los de los maridos, pero en su mayoría son amas de casa. El alumnado provienen tanto de las zonas próximas como de las más alejadas de la ciudad, aunque generalmente viven en barrios residenciales o en el centro.

A continuación, se pasará a exponer cuáles son las actividades extraescolares deportivas que se ofrecen en el centro y cuáles son las instalaciones que poseen o alquilan para llevar a cabo esas distintas actividades. En cuanto a los deportes que ofrecen tanto en la etapa de Educación Primaria como en la Secundaria, que es el área de actuación de dicho trabajo, son: baloncesto, atletismo, pádel, tenis, natación, gimnasia rítmica y aeróbica.

Para terminar, el lugar de realización de la mayoría de los deportes es el colegio. Este cuenta tanto con instalaciones cubiertas como no cubiertas. Entre las cubiertas se encuentran los dos gimnasios, uno con espejos, espalderas y colchonetas, que se emplea principalmente para la extraescolar de gimnasia rítmica, y otro más extenso, en los que se suele realizar aeróbic o en algunos casos la prueba de altura en atletismo. En cuanto a las infraestructuras no cubiertas, se hablará del recreo que consta con tres campos de baloncesto, un anillo de atletismo y de unas pistas valladas no cubiertas con dos canchas de baloncesto y un foso de arena. En relación a las tres actividades que quedan de nombrar, estas se realizan fuera, en concreto la natación en el palacio de los deportes y el tenis y pádel en el Stádium Casablanca; ambos, lugares próximos al centro para que no se pierda mucho tiempo en el traslado.

#### **4.1.2. Muestra**

El grupo elegido se trata del curso de 2º de la ESO del centro mencionado; por tanto, la clase está compuesta en su totalidad por chicas de entre 13 y 14 años y se trata en conclusión de un *estudio de caso* de aula. Este curso en concreto tiene una sola vía, por lo que el número de alumnas en la clase es bastante elevado, llegando a ser 36. Entre dichas alumnas no hay ninguna con necesidades educativas a tener en cuenta, por lo que es una población normalizada, en la que se podrá relacionar en todas el rendimiento académico con la cantidad de deporte realizado, ya sea significativa o no su relación para con el estudio que se está llevando a cabo. No obstante, hay dos cuestiones a aclarar con respecto de las notas y las encuestas obtenidas.

En primer lugar, las notas se expresan por ciclos en lugar de cursos, porque aunque con la nueva ley se exija de esta última manera, anteriormente se llevaba a cabo por ciclos. En cuanto a las encuestas realizadas, solo se tienen en cuenta las respuestas de 24 alumnas, a pesar de que el número total de alumnas en dicho curso sea 36. Esto es debido a que a lo largo de los años se han ido incorporando 11 nuevas alumnas de las que se desconocen algunas de sus notas, por lo que su análisis sería inviable. Además de que hay otra niña que ha viajado al extranjero y es difícil contactar con ella. Por tanto, se analizarán las respuestas de 24 alumnas, y las 11 alumnas restantes que también han realizado la encuesta, conforman el grupo piloto del estudio, mientras que la alumna que está en el extranjero será excluida de la encuesta.

Por último, se ha optado por dicho grupo, porque aunque no sea la etapa en la que se va a trabajar, puede mostrar factores negativos vinculados al deporte que se arrastran desde la etapa de Educación Primaria, siendo en esta última más difíciles de diagnosticar. Por tanto si se es capaz de extraer dichos factores en este curso, se les podrán dar solución en Primaria y conseguir que más jóvenes continúen con el deporte.

#### **4.1.3. Diseño de herramientas**

En relación a los dos objetivos propuestos se han elaborado dos encuestas diferenciadas. Estas son de tipo cuantitativo, en las que en su mayoría son respuestas cerradas, habiendo solo una abierta, en la que tienen que escribir el deporte que practican en función a las horas que realizan semanalmente. Se ha empleado este tipo de encuesta por varias razones. Una de ellas y la principal razón es que las respuestas iban a ser similares en todas, aunque redactadas de diferente forma, por lo que se ahorra tiempo tanto en rellenarlas como en su posterior análisis. La segunda razón es que la traducción de una redacción a números es más simple.

Ambas encuestas se han basado en otras, aunque no se han transcrito de manera exacta, sino que se han tomado ítems y variables y se han reelaborado en función al propósito de este inicio de indagación. Las dos herramientas se han apoyado en encuestas que aparecían en varios artículos de revistas o en factores a los que apuntaban diversos autores. En la primera encuesta acerca del grado de actividad física realizada, se han empleado dos artículos de revistas, en los que aparecen los siguientes autores: Castillo y Balaguer (1998) y Reverter, Plaza, Jové y Hernández, (2014). En cuanto a la segunda encuesta, que no ha sufrido ninguna modificación en la redacción con respecto al original, se han tomado de otros tres artículos realizados por: Palou, Borràs, Vidal, Gili, y Ponseti, (2005), Gavala, (2012) y Martínez et al., (2012).

Las únicas dos modificaciones propias aparecen en la primera encuesta: el grado de práctica deportiva. Uno de estos cambios consiste en incluir un análisis regresivo desde el curso actual hasta su inicio en la Primaria, es decir, de la pregunta si hacían deporte anteriormente, se desprende la pregunta de cuál y cuantas horas hacían en los distintos cursos superados. La otra alteración aparece en el tiempo que le dedican al deporte. Las preguntas iniciales eran si hacía deporte todos los días, o por semanas. En el caso de las extraescolares, como son semanales, se debe preguntar por horas.

Estas son preguntas primordiales para llevar a cabo la comparación entre el rendimiento académico que han ido demostrando y el grado de deporte que se ha realizado a lo largo de los años.

Al finalizar, estructurar el orden y sentido de las preguntas en la encuesta y comprobar que estas podían realizarse en un breve lapso de tiempo, se redactó una introducción presentando a los encuestados el motivo de su realización, recordándoles el acuerdo de confidencialidad y agradeciéndoles su participación.

#### **4.1.4. Obtención de resultados**

En un primer momento, antes de comenzar con el análisis o el uso de las herramientas encargadas de dicho trabajo, se explicará la forma en que se pasaron las encuestas, se trataron las dudas, incluso como se trató la falta de una alumna.

La encuesta se había programado para el miércoles 25/03/15 a las 9.00 de la mañana. Como a esa hora, aún no habían llegado todas las alumnas, se decidió dar un margen de tiempo de cinco minutos; pasados estos, solo faltaba una. Una vez pasados los cinco minutos, se repartieron las encuestas y las rellenaron. Además se tuvo en mente realizar un grupo piloto y resolverles las dudas a dichas alumnas para al mismo tiempo comentarlo junto con el resto, pero no hubo ninguna duda. El motivo de que el grupo piloto realizase la encuesta al mismo tiempo que las demás, era para optimizar el tiempo y no restarles horas de clase. Además según lo previsto, ninguna tuvo dudas sobre el cuestionario. No obstante, lo adecuado hubiese sido hacer una separación de lugar y tiempo entre las alumnas que iban a conformar el grupo piloto y las que no.

La idea que se tenía para el tiempo de contestación de las dos encuestas era de veinte minutos, por lo que se pretendía terminar a las 9.20, dado que era a esa hora cuando finalizaba el tiempo de estudio. Sin embargo, como se dieron cinco minutos de cortesía y la encuesta costó un poco más de lo esperado, se recogieron todas a las 9.30.

Tras ello, se preguntó si la alumna que había faltado se quedaba a comer a mediodía, por pasarse en ese momento y realizarlo un día próximo. Como la respuesta fue afirmativa, la encuesta se hizo al día siguiente en el periodo comprendido entre las 13.30 y las 14.00 en una sala de estudio, y al igual que las demás, no tuvo dudas al respecto.



Finalmente se terminará en este apartado hablando sobre el tratamiento de los datos obtenidos en esta clase, con el uso del Excel y el SPSS.

Una vez reunidos en papel tanto las notas como las respuestas de ambas encuestas -adjuntadas en los anexos- se pasaron a formato digital a través del Excel. Lo primero que se hizo fue transformar el número de horas de deporte semanal que realizaban las alumnas, en un margen de cinco respuestas posibles, las cuales eran: 0 (0 horas semanales), 1 (entre 1 y 2 horas semanales), 2 (entre 3 y 4 horas semanales), 3 (entre 5 y 6 horas semanales) y 4 (más de 7 horas semanales). Todo ello para reducir la cantidad de respuestas y trabajar de forma más visible y cómoda de entender.

A partir de ahí, y conforme se iban cogiendo las encuestas, se apuntaba en papel el nombre de la niña y la letra que se le adjudicaba para pasarlos a la lista de “sujetos” en Excel. Tras ello, se crearon 4 pestañas para cada uno de los ciclos de la Primaria y el 1er curso de la Secundaria. Posteriormente se pasaron sus notas medias y la cantidad de deporte realizado, aunque este último se subdividía en 5 columnas, las cuales eran: deporte fuera del colegio, extraescolares en el colegio, deporte estacional (esquí), deporte total sin contar con el esquí y deporte total contando con el esquí.

#### **4.1.5. Planificación del proceso de análisis**

Tras recabar todas las encuestas se realizó con las fórmulas del Excel la media, el máximo, el mínimo y la desviación típica de cada uno de los ciclos de la Primaria y en el primer curso de la Secundaria. Con el fin de llevar a cabo las gráficas de las notas medias y el deporte realizado, visualizando el camino recorrido a lo largo de los años.

No obstante, no finalizó el uso del Excel aquí, ya que se tenía la intención de realizar dos pestañas más, añadiendo tanto la nota media final calculada a través de todos los cursos, como también la media de deporte para posteriormente presentarlas en un gráfico.

Además, se añadió la segunda encuesta, en la que solo se anotó si continuaban o no realizando deporte y los motivos por los que lo habían abandonado las que si dieron una respuesta positiva. Se ha omitido el análisis de esta segunda porque el abandono del deporte no es un valor representativo de esta clase puesto que solo dos alumnas dieron una respuesta positiva.

En cuanto al programa SPSS, se empleó únicamente para realizar correlaciones entre el deporte realizado y las notas obtenidas por cada una de las alumnas y presentar una tabla de contingencia que reflejase su relación significativa o no.

#### **4.1.6. Criterios de rigurosidad científica**

Los cuatro criterios de rigurosidad científica que han de seguirse en una investigación cuantitativa de acuerdo con Guba y Lincoln (1985) son: la validez interna, la validez externa, la fiabilidad y la objetividad.

En primer lugar, la *validez interna* refleja el grado en que una primera variable es la causante de los cambios en otra segunda variable. En este caso se pretende mostrar como la cantidad de deporte condiciona las notas de las alumnas. El trabajo a investigar son las notas que obtienen cada una de las alumnas en función de la cantidad de deporte que realizan.

A continuación, la *validez externa* expresa si el estudio se puede generalizar o no al resto de la población. Por tanto, se debería comprobar si el estudio que se lleva a cabo con un grupo como es la clase de 2º de Secundaria del colegio Sansueña, se podría extrapolarlo al resto de la población, ya sea de otros cursos o colegios. Para generalizarlo, hay que realizar una minuciosa descripción de los pasos establecidos, por lo que se pasaría a la *fiabilidad* que es un criterio muy relacionado con este.

Para comprobar la *fiabilidad* de este inicio de investigación cuantitativa, se ha descrito previa y sistemáticamente los pasos a seguir, siendo así que si otra persona retomase el estudio, pudiese reproducir los mismos resultados que se han obtenido en la misma clase.

Para concluir, el trabajo precisa de *objetividad*, esto es, la aportación de datos y consultas externas en lugar de la opinión del que lleva a cabo la indagación. En este caso, se precisa del apoyo del marco teórico para respaldar el trabajo, junto con la información recaba en las encuestas pasadas a las alumnas.

## 5. RESULTADOS

Los datos obtenidos de las veinticuatro encuestas válidas para su análisis se expondrán a continuación en un conjunto de tablas y gráficos extraídos de los programas Excel 2010 Microsoft Office y *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versión 21.0 en castellano para seguidamente explicar las tendencias seguidas, reflejar el cambio a lo largo de los años tanto en notas como en horas de deporte, etc.

El programa Excel se ha empleado para realizar las medias, máximos, mínimos, desviaciones típicas y presentar gráficos simples en los que se vean las diferencias entre alumnas en un mismo ciclo o a lo largo de ellos. El programa SPSS se ha empleado para las correlaciones, las tablas de contingencia y la elaboración de gráficos que guarden relación entre diversas variables.

## 5.1. Encuesta 1: Grado de práctica deportiva

### 5.1.1. Primer ciclo

Tabla 1. Compendio total de datos de primer ciclo

Sujetos	Nota media	Fuera del colegio	Extraescolares	Deporte estacional	Total 1 (C+D)	Total 2(C+D+E)
A	9	0	2	0	2	2
B	7,21	2	2	4	4	4
C	7,21	4	2	3	4	4
D	7,93	0	2	2	2	4
E	7,57	2	2	2	4	4
F	7,71	3	2	0	4	4
G	7,93	1	2	0	3	3
H	8,14	1	2	2	3	4
I	8,79	1	3	2	4	4
J	6,93	3	0	3	3	4
K	9	2	1	0	3	3
L	8,79	0	2	0	2	2
M	7,79	1	1	0	2	2
N	7,21	1	2	0	3	3
Ñ	5,64	0	1	0	1	1
O	8,43	0	1	0	1	1
P	8,79	2	1	0	3	3
Q	8,14	3	2	0	4	4
R	9	1	2	0	3	3
S	8,21	2	1	0	3	3
T	6,64	2	2	0	4	4
U	8,79	0	2	0	2	2
V	7,79	0	2	0	2	2
W	6,5	1	2	0	3	3
MEDIA	7,880833333	1,333333333	1,708333333	0,75	2,875	3,041666667
MAX	9	4	3	4	4	4
MIN	5,64	0	0	0	1	1
DESV	0,896301175	1,16718415	0,624093546	1,259744626	0,946963109	0,999093792

Cada una de las columnas se corresponde con una letra. La letra C hace referencia a la tercera columna: Fuera del colegio, la D a extraescolares y la E al deporte estacional. Por lo que el total 1 es la suma de las columnas mencionadas, y lo mismo pasa con el total 2.

A continuación se presentan todos los datos de primer ciclo. Se encuentran siete columnas que muestran los sujetos, sus notas y el deporte que realizan tanto fuera como dentro del colegio en las extraescolares, junto con el deporte estacional (esquí), además de la suma entre las dos primeras y posteriormente las tres primeras, para averiguar la cantidad total de deporte que se realiza.

Seguidamente, se realiza la media, máximo, mínimo y desviación típica de los datos presentados. Como se puede ver, las notas son en general elevadas y todas hacen al menos un mínimo de deporte.

En las horas semanales de deporte pueden aparecer 5 opciones, que son 0, 1, 2, 3 y 4. Dichos números engloban las horas de deporte que hacen las alumnas a lo largo de la semana, de manera que el 0 representa las 0 horas semanales, 1 son entre 1 y 2 horas semanales, 2 son entre 3 y 4 horas semanales, 3 son entre 5 y 6 horas semanales y 4 son más de 7 horas semanales. No obstante, en la tabla final en la que aparecen la media total de horas semanales a lo largo de los años, hay más opciones, ya que por ejemplo, puede aparecer el 2,25 que tiende más a 2 o 2,75 que tiende más al 3.

En las horas semanales de deporte, aunque haya varias columnas, se trabajará sobre el total 1, que es la suma de las horas semanales de deporte tanto en el colegio como fuera de él, pero sin contar con el deporte estacional que es el esquí. Se ha descartado este último, porque se quería ver el deporte que realizaban a lo largo de todo el periodo lectivo, debido a que lo que se estudia es la relación de notas y cantidad de actividad física.

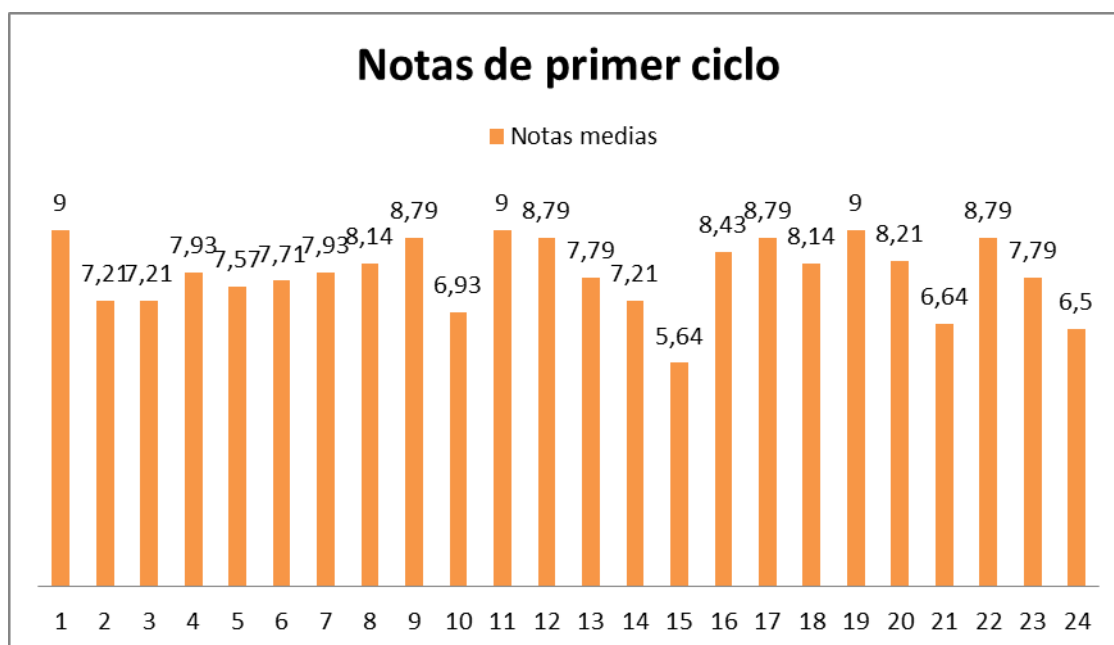


Figura 2. Notas de primer ciclo.

En esta figura 2 se calcula que la nota media es casi un 8, siendo 9 el máximo y 5.64 el mínimo, por lo que se deduce que la mayor parte de las notas son elevadas.

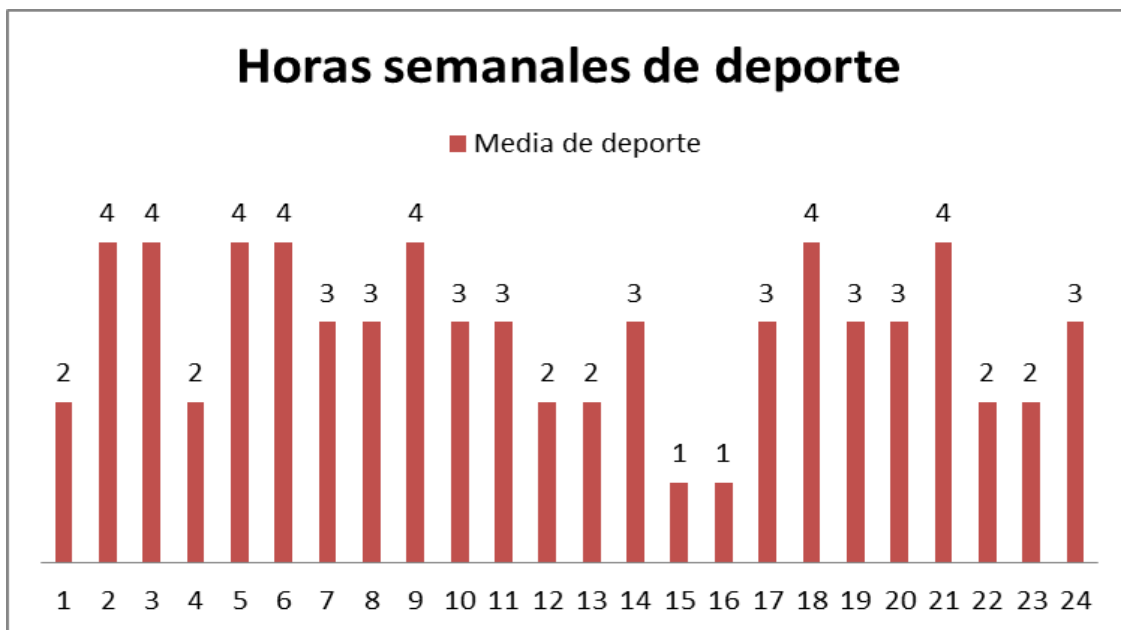


Figura 3. Horas semanales de deporte de primer ciclo.

La figura 3 que se acaba de mostrar refleja las horas semanales que les dedican al deporte, dejando clara que la media se encuentra entre el 2 y 3, es decir, entre 2 y 6 horas de deporte semanal.

Tabla 2. Tabla contingencia entre las notas y las horas de deporte de primer ciclo.

		Media de deporte				Total
		1,00	2,00	3,00	4,00	
Nota media	5,64	1	0	0	0	1
	6,50	0	0	1	0	1
	6,64	0	0	0	1	1
	6,93	0	0	1	0	1
	7,21	0	0	1	2	3
	7,57	0	0	0	1	1
	7,71	0	0	0	1	1
	7,79	0	2	0	0	2
	7,93	0	1	1	0	2
	8,14	0	0	1	1	2
	8,21	0	0	1	0	1
	8,43	1	0	0	0	1
	8,79	0	2	1	1	4
	9,00	0	1	2	0	3
	Total	2	6	9	7	24

La correlación de Pearson entre la media de las notas de las niñas en primer ciclo y la media de deporte realizado semanalmente supera el 0.05, por lo que no guardan relación las notas y horas semanales de deporte, siendo así que no puede estudiarse si el deporte repercute en las notas de las alumnas.

La moda de deporte a realizar se encuentra en el 3, es decir, que la cantidad de horas de deporte que más se repite se encuentra entre 5 y 6 horas semanales de deporte, observándose también altos datos académicos. Sin embargo, las notas ya se resienten cuando se pasa al 4, es decir, más de 7 horas de deporte.

Hay 24 sujetos a analizar en todas las tablas; sin embargo, en esta última al tener varias alumnas la misma nota junto con la misma cantidad de deporte, aparecen representadas en un mismo espacio con el número 2, en lugar de 1.

Además, en esta tabla se ve claramente que la persona con notas más bajas es aquella que apenas realiza deporte y aquella que mejores resultados obtiene es una alumna que realiza un número recomendado de horas de deporte.

### 5.1.2. Segundo ciclo

Tabla 3. Compendio total de datos de segundo ciclo

Sujetos	Nota media	Fuera del colegio	Extraescolares	Deporte estacional	Total 1 (C+D)	Total 2(C+D+E)
A	9	0	2	0	2	2
B	8,81	2	2	4	4	4
C	7,13	4	1	1	4	4
D	8,13	0	2	3	2	4
E	8,06	2	2	2	4	4
F	8,06	2	2	4	4	4
G	7,44	1	2	0	3	3
H	7,56	1	1	2	2	4
I	8,81	1	2	2	3	4
J	7,56	2	2	3	4	4
K	9	2	2	0	4	4
L	8,63	0	4	0	4	4
M	7,63	0	2	0	2	2
N	7	0	2	0	2	2
Ñ	6,25	0	1	0	1	1
O	8,81	0	1	0	1	1
P	8,81	2	2	0	4	4
Q	7,44	3	3	0	4	4
R	8,63	2	2	0	4	4
S	7,69	2	2	0	4	4
T	6,38	2	2	0	4	4
U	7,94	0	2	0	2	2
V	7,44	0	0	0	0	0
W	5,88	1	2	0	3	3
MEDIA	7,837083333	1,208333333	1,875	0,875	2,958333333	3,166666667
MAX	9	4	4	4	4	4
MIN	5,88	0	0	0	0	0
DESV	0,892190656	1,141287094	0,74088666	1,392916864	1,232853412	1,239448218

Cada una de las columnas se corresponde con una letra. La letra C hace referencia a la tercera columna: Fuera del colegio, la D a extraescolares y la E al deporte estacional. Por lo que el total 1 es la suma de las columnas mencionadas, y lo mismo pasa con el total 2.

Al igual que en el ciclo anterior se encuentran siete columnas que muestran los mismos ítems. Además como se puede ver como las notas y el deporte se mantienen relativamente iguales.



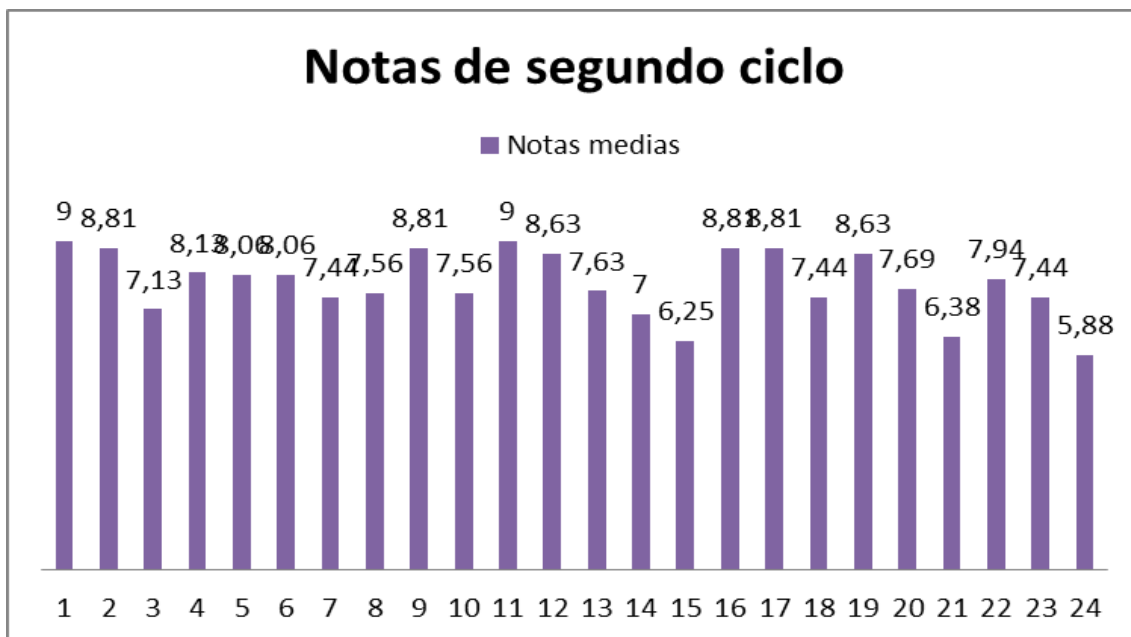


Figura 4. Notas de segundo ciclo.

De nuevo la media es cercana al 8, manteniendose las notas.

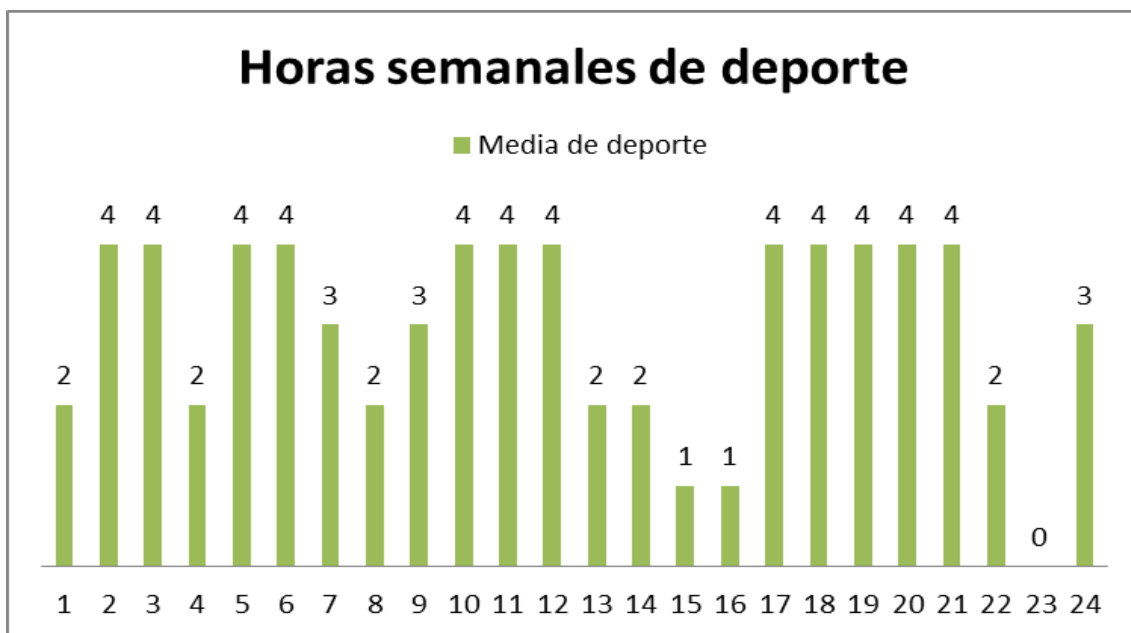


Figura 5. Horas semanales de deporte de segundo ciclo.

Este figura 5, si que varía con respecto al del primer ciclo (figura 3) dado que en ese realizan entre 3 y 6 horas de deporte, mientras que en este, la mitad de la clase hace más de 7 horas de deporte semanal.

Tabla 4. Tabla contingencia entre las notas y las horas de deporte de segundo ciclo.

		Media de deporte					Total
		,00	1,00	2,00	3,00	4,00	
	5,88	0	0	0	1	0	1
	6,25	0	1	0	0	0	1
	6,38	0	0	0	0	1	1
	7,00	0	0	1	0	0	1
	7,13	0	0	0	0	1	1
	7,44	1	0	0	1	1	3
	7,56	0	0	1	0	1	2
Nota Media	7,63	0	0	1	0	0	1
	7,69	0	0	0	0	1	1
	7,94	0	0	1	0	0	1
	8,06	0	0	0	0	2	2
	8,13	0	0	1	0	0	1
	8,63	0	0	0	0	2	2
	8,81	0	1	0	1	2	4
	9,00	0	0	1	0	1	2
Total		1	2	6	3	12	24

La correlación de Pearson entre la media de las notas de las niñas en segundo ciclo y la media de deporte realizado semanalmente supera el 0.05, por lo que, como sucedió en primer ciclo, no guardan relación las notas y horas semanales de deporte, siendo así que no puede estudiarse si el deporte repercute en las notas de las alumnas.

Esta segunda tabla de contingencia no tiene nada que ver con la anterior dado que la mitad de la clase realiza 7 o más horas de deporte, aunque al realizar tantas niñas esas horas, no se pueden decir que tiendan todas a notas altas. En esta tabla, hay niñas que realizan tanto mucho como poco deporte y que obtienen notas muy dispares. Por ejemplo, hay una alumna que obtiene como nota media de este curso un 6.25 y está situada en el 1,00, es decir, que realiza entre 1 y 2 horas de deporte semanal; la misma cantidad de deporte que realiza una alumna que obtiene un 8,81. En el caso contrario, es decir, de realizar más de 7 horas semanales de deporte, es decir, de estar ubicadas en el 4,00, hay una alumna que tiene como nota media 6,38, mientras que otra obtiene la más alta, un 9.

### 5.1.3. Tercer ciclo

Tabla 5. Compendio total de datos de tercer ciclo.

Sujetos	Nota media	Fuera del colegio	Extraescolares	Deporte estacional	Total 1 (C+D)	Total 2(C+D+E)
A	9	0	2	0	2	2
B	8,78	2	2	3	4	4
C	6,56	3	1	0	4	4
D	8,33	0	2	2	2	4
E	8	1	2	3	3	4
F	8,11	2	1	4	3	4
G	7,44	0	3	0	3	3
H	8,33	0	2	2	2	4
I	9	0	2	2	2	4
J	7	3	0	3	3	4
K	9	2	2	0	4	4
L	8,11	0	4	0	4	4
M	7,22	0	2	0	2	2
N	7	0	1	0	1	1
Ñ	5,89	0	0	0	0	0
O	9	0	0	0	0	0
P	9	0	2	0	2	2
Q	8,33	3	3	0	4	4
R	9	1	1	0	2	2
S	7,44	2	0	0	2	2
T	6,11	1	2	0	3	3
U	7,56	0	3	0	3	3
V	7	0	0	0	0	0
W	6,11	1	2	0	3	3
MEDIA	7,805	0,875	1,625	0,791666667	2,416666667	2,791666667
MAX	9	3	4	4	4	4
MIN	5,89	0	0	0	0	0
DESV	1,024605969	1,115600832	1,095941128	1,318073913	1,248187091	1,413572922

Cada una de las columnas se corresponde con una letra. La letra C hace referencia a la tercera columna: Fuera del colegio, la D a extraescolares y la E al deporte estacional. Por lo que el total 1 es la suma de las columnas mencionadas, y lo mismo pasa con el total 2.

En el tercer y último ciclo de la primaria, las notas se mantienen, pero ya comienzan a bajar las horas semanales de deporte.

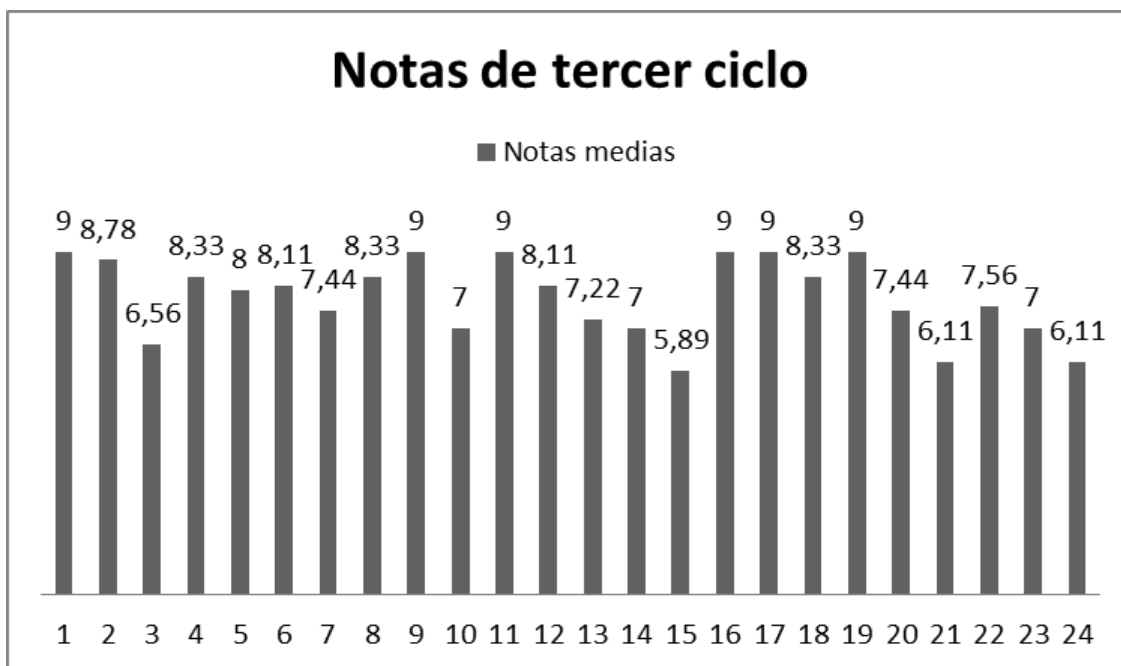


Figura 6. Notas de tercer ciclo.

Nuevamente las notas se mantiene, subiendo si acaso unas decimas con respecto a medias anteriores.

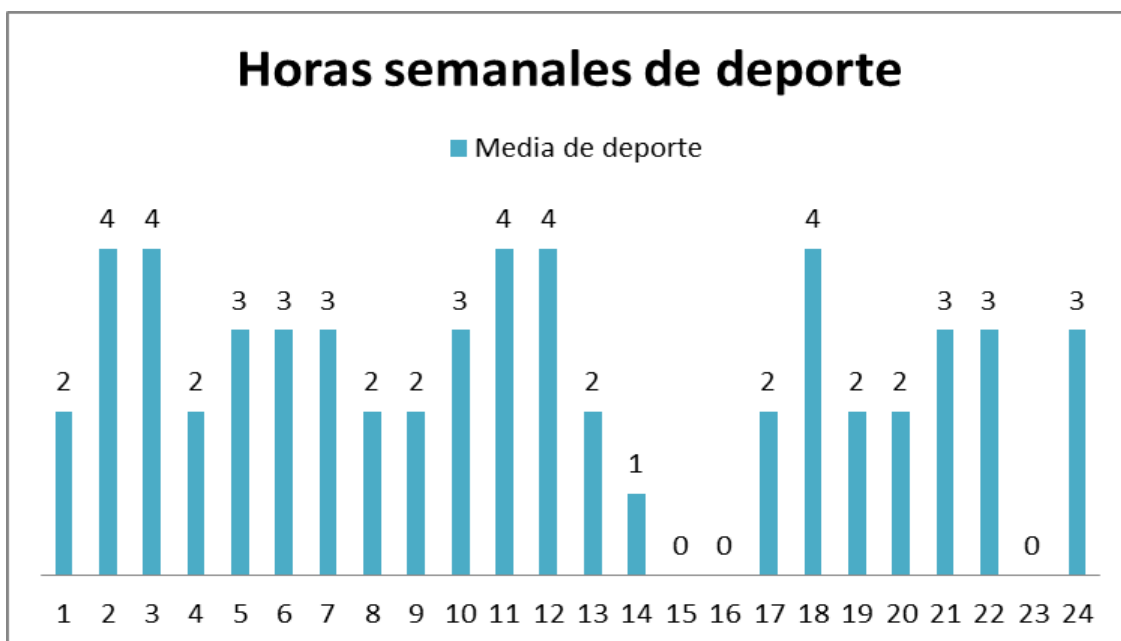


Figura 7. Horas semanales de deporte de tercer ciclo.

Si se compara la figura inmediatamente anterior, figura 7, con la de segundo ciclo, es decir, la figura 5, pocas son las niñas que continuan realizando gran cantidad de actividad física y ya son 3 las que lo han abandonado la realización de actividad física, fuera del contexto obligatorio de la asignatura de Educación Física.

Tabla 6. Tabla de contingencia entre las notas y las horas de deporte de tercer ciclo.

		Media de deporte					Total
		,00	1,00	2,00	3,00	4,00	
Nota Media	5,89	1	0	0	0	0	1
	6,11	0	0	0	2	0	2
	6,56	0	0	0	0	1	1
	7,00	1	1	0	1	0	3
	7,22	0	0	1	0	0	1
	7,44	0	0	1	1	0	2
	7,56	0	0	0	1	0	1
	8,00	0	0	0	1	0	1
	8,11	0	0	0	1	1	2
	8,33	0	0	2	0	1	3
	8,78	0	0	0	0	1	1
	9,00	1	0	4	0	1	6
Total		3	1	8	7	5	24

Otra vez se repite que la correlación de Pearson entre la media de las notas del tercer ciclo de Primaria y la media de deporte realizado semanalmente supera el 0.05, por lo que no se puede decir que la cantidad de deporte afecte a las notas de las alumnas.

En esta tabla se observa que la cantidad de deporte a realizar se ha desplomado, llegando la media y moda al valor 2,00; mientras que en tablas anteriores la moda de deporte se mantenía entre las 5 y 6 horas semanales, incluso 7 o más. No obstante, en esta tabla se observa de forma más clara que aquellos que realizan muy pocas horas o excesivas, en su mayoría no obtienen buenos resultados. Para verificar esto, si nos vamos a las tres notas más bajas, observamos que la que obtiene un 5, 89 no realiza nada de deporte y que las otras tres que obtienen un 6,11 y un 6, 56, realizan entre 5 y más de 7 horas de deporte.

### 5.1.4. Primero de Secundaria

Tabla 7. Compendio total de datos de 1° de la ESO.

Sujetos	Nota media	Fuera del colegio	Extraescolares	Deporte estacional	Total 1 (C+D)	Total 2(C+D+E)
A	9,8	0	2	0	2	2
B	8,8	0	2	0	2	2
C	6,3	3	0	0	3	3
D	8	0	2	2	2	4
E	8,1	1	2	3	3	4
F	8	2	1	4	3	4
G	7,5	1	2	0	3	3
H	8,3	0	2	3	2	4
I	9,3	0	3	2	3	4
J	7	3	0	3	3	4
K	9,9	1	3	0	4	4
L	7,7	0	4	0	4	4
M	7,8	0	2	0	2	2
N	7,3	0	0	0	0	0
Ñ	5,6	0	0	0	0	0
O	9	0	0	0	0	0
P	9	0	2	0	2	2
Q	8,7	3	3	0	4	4
R	9,6	1	2	0	3	3
S	8,1	2	1	0	3	3
T	6,6	0	2	0	2	2
U	7,5	0	3	0	3	3
V	6,5	0	0	0	0	0
W	6,3	2	2	0	4	4
MEDIA	7,945833333	0,791666667	1,666666667	0,708333333	2,375	2,708333333
MAX	9,9	3	4	4	4	4
MIN	5,6	0	0	0	0	0
DESV	1,182105405	1,102533315	1,16718415	1,301476308	1,279011167	1,458980188

Cada una de las columnas se corresponde con una letra. La letra C hace referencia a la tercera columna: Fuera del colegio, la D a extraescolares y la E al deporte estacional. Por lo que el total 1 es la suma de las columnas mencionadas, y lo mismo pasa con el total 2.

En el primer año de la secundaria, se observa como mantienen, los datos del año anterior, aunque suben un poco la media de las notas y vuelve a descender minimamente, la cantidad de deporte que realizan.

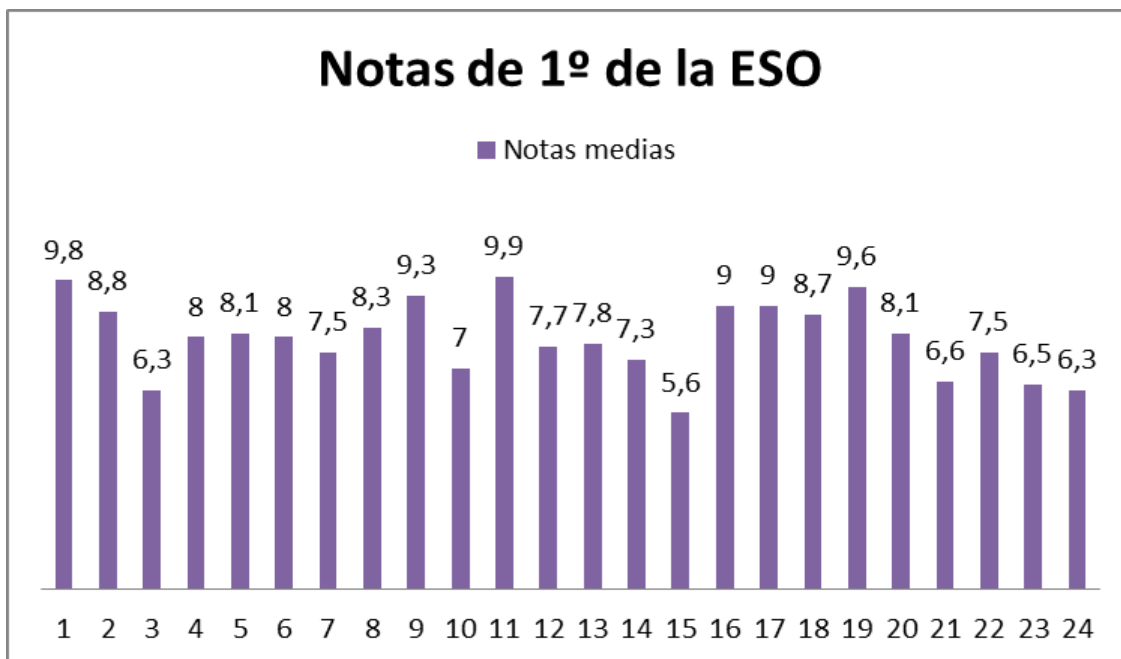


Figura 8. Notas de 1º de la ESO.

En esta figura se observa como las notas siguen subiendo mínimamente con respecto de años anteriores.

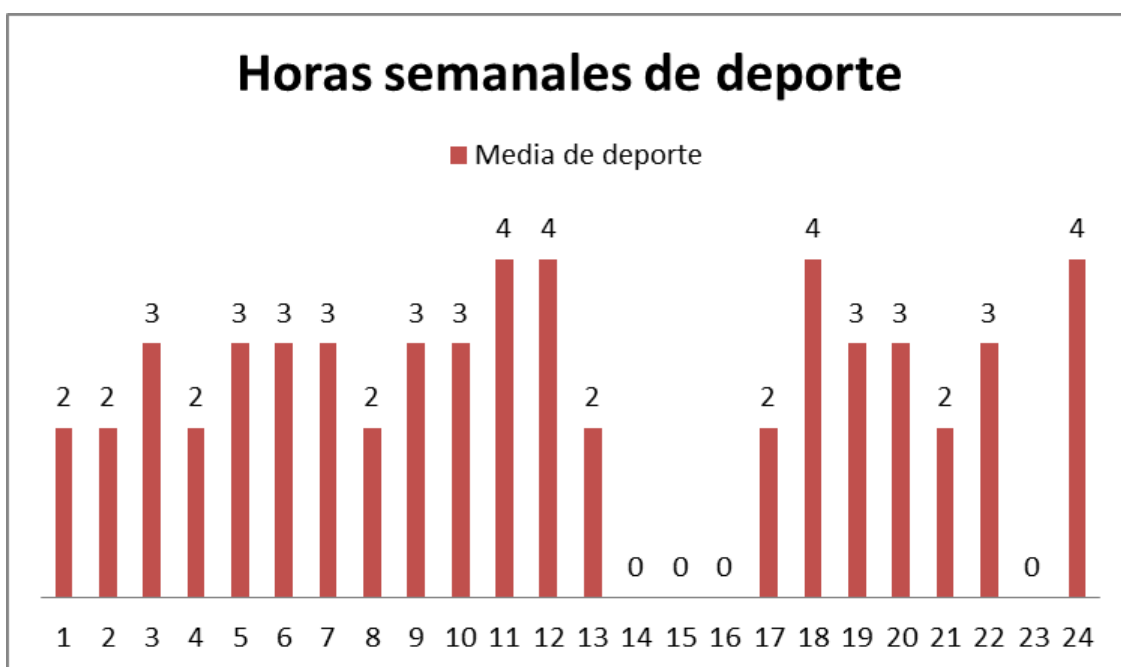


Figura 9. Horas semanales de deporte de 1º de la ESO.

A su vez, en la figura 9, el deporte baja, habiéndolo abandonado una más y reduciendo cada vez más las horas de deporte.

Tabla 8. Tabla de contingencia entre las notas y las horas de deporte de 1º de la ESO.

		Media de deporte				Total
		,00	2,00	3,00	4,00	
Nota Media	5,60	1	0	0	0	1
	6,30	0	0	1	1	2
	6,50	1	0	0	0	1
	6,60	0	1	0	0	1
	7,00	0	0	1	0	1
	7,30	1	0	0	0	1
	7,50	0	0	2	0	2
	7,70	0	0	0	1	1
	7,80	0	1	0	0	1
	8,00	0	1	1	0	2
	8,10	0	0	2	0	2
	8,30	0	1	0	0	1
	8,70	0	0	0	1	1
	8,80	0	1	0	0	1
	9,00	1	1	0	0	2
	9,30	0	0	1	0	1
	9,60	0	0	1	0	1
	9,80	0	1	0	0	1
	9,90	0	0	0	1	1
	Total	4	7	9	4	24

Otra vez la correlación de Pearson entre la media de las notas de las niñas en primero de la ESO y la media de deporte realizado semanalmente son independientes.

La cantidad de deporte, ha descendido mucho desde los primeros años, dado que puede observarse que cuatro alumnas han abandonado el deporte, no obstante ahora vuelve a darse como moda y media el tres, es decir entre las 5 y 6 horas de deporte anual; teniendo en cuenta que el 1,00 ha desaparecido de la tabla.

En conclusión queda claro de nuevo que las alumnas que realizan un número nulo o excesivo de horas de deporte, son las que peores notas obtienen por regla general. Hay dos alumnas que realizando 0 horas de deporte semanal obtienen como notas un 5,6 y un 6,5 y otras dos que realizando entre 5 o más de 7 horas obtienen un 6,30.



### **5.1.5. Progresión a lo largo de los años**

Tras mostrar los datos obtenidos en la etapa de Educación Primaria y en el primer año de la secundaria, es preciso, ponerlos todos en común para reflejar el progreso seguido a lo largo de siete años. Además de que la comparación entre notas y horas de deporte y como esas dos variables han subido o bajado a lo largo de los años y en función de la otra, refleja mi primer objetivo.

Finalmente, la correlación entre todos los cursos vuelve a mostrar términos independientes, por lo que no se puede asegurar que la cantidad de ejercicio físico repercuta en las notas; siendo así que el trabajo de campo, no corrobora el objetivo del inicio de investigación, aunque el marco teórico si lo haga.

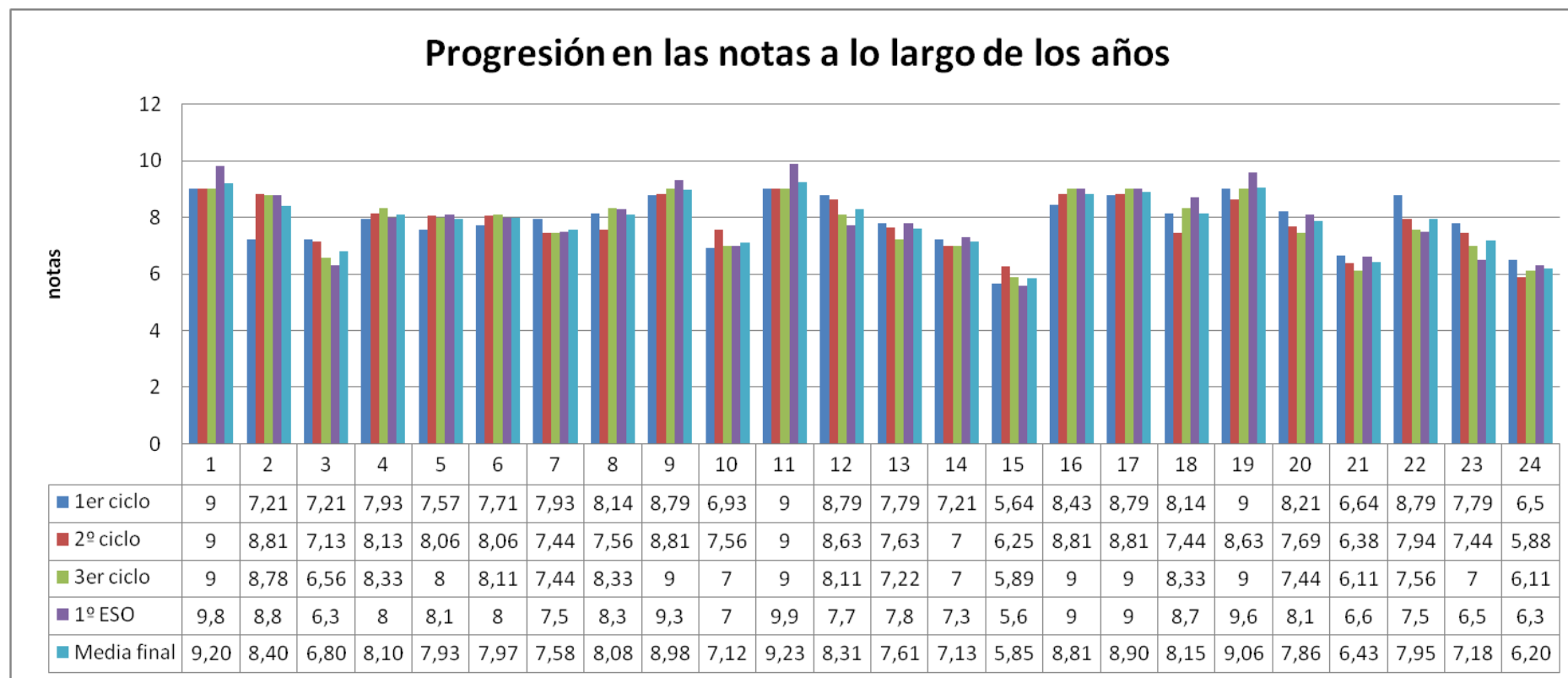


Figura 10. Progresión en las notas.

Como se puede observar en el gráfico, las notas por lo general se mantienen, algunas pocas son las alumnas que terminan con unas notas más altas que con las que comenzaron y aun son menores aquellas que terminan con unas más bajas. Las 5 alumnas, que han ido bajando progresivamente sus notas son 3, 7, 12, 22 y 23. Por el contrario, un número mayor de alumnas han subido sus notas, de manera significativa a considerar, y estas son: 1, 2, 5, 6, 9, 11, 16 y 17. Con una subida, se refiere a que las notas han ido creciendo paulatinamente a lo largo de los años. Aquellas alumnas, que han tenido grandes subidas y bajones a lo largo del periodo académico, se dirá que se han mantenido como al principio.

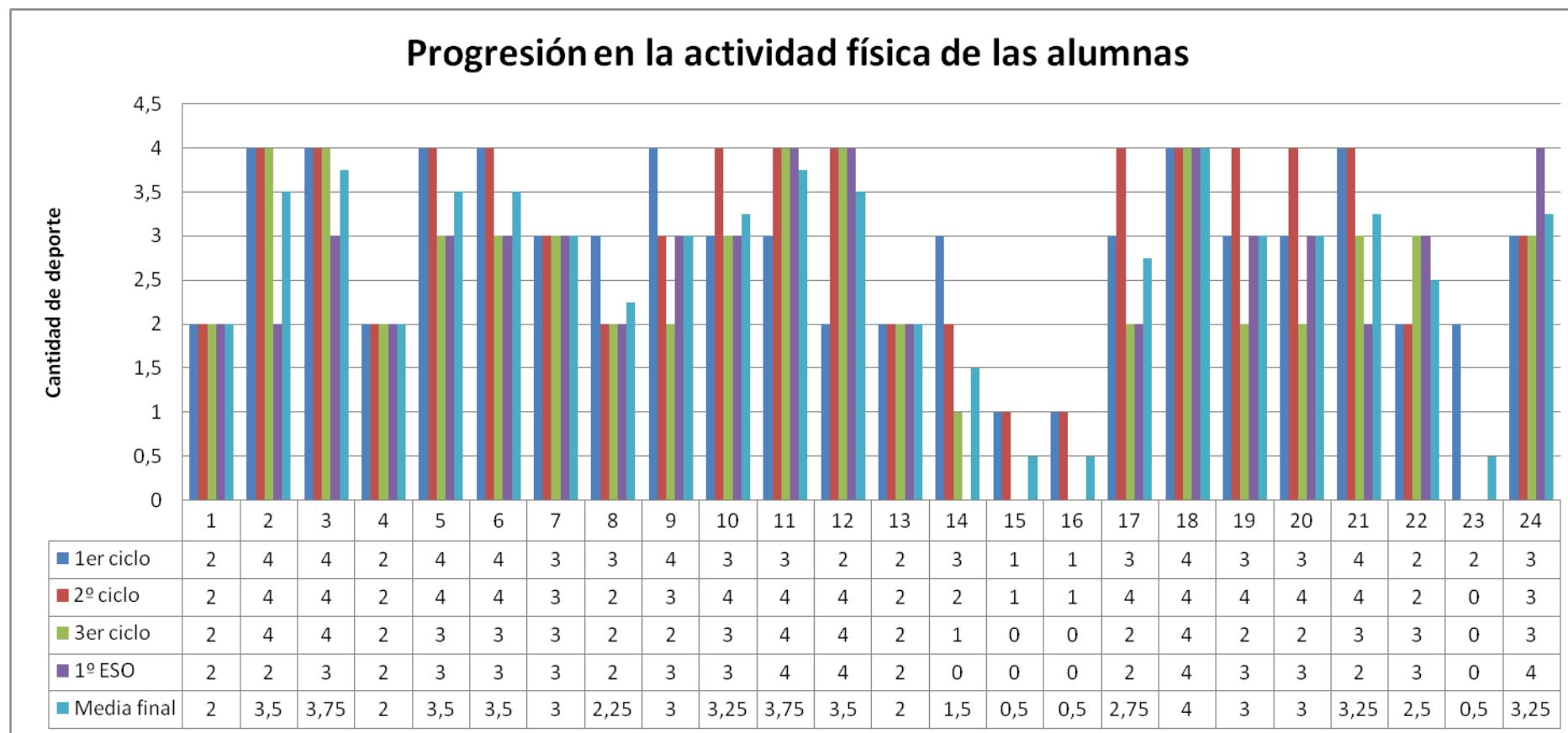


Figura 11. Progresión en las notas.

Como se aprecia en el gráfico, la mayoría de las alumnas, aunque no dejen el deporte, descienden su actividad física con el paso de los años. En concreto, bajan las alumnas: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21 y 23. Son solo 4 las alumnas, que aumentan progresivamente la cantidad de deporte que realizan: 11, 12, 22 y 24. El resto, o se mantiene igual, o sube y desciende a lo largo de los años, y la media nos indica que se ha mantenido la cantidad de deporte inicial.

## 5.2 Encuesta 2: Motivos de abandono en el deporte

Esta segunda encuesta, no es representativa porque únicamente de las veinticuatro alumnas, solo dos han abandonado totalmente el deporte, aunque en el primer curso de la secundaria, lo hubiesen dejado cuatro. Los motivos obtenidos han sido: la pereza y el elevado precio de las actividades extraescolares. Debido a la reducida muestra tomada, debería abrirse en un futuro una nueva línea de trabajo.

Tabla 9. Causa de abandono

Sujetos	Abandono	Causa
A	no	
B	no	
C	no	
D	no	
E	no	
F	no	
G	no	
H	no	
I	no	
J	no	
K	no	
L	no	
M	no	
N	no	
Ñ	si	Por pereza
O	no	
P	no	
Q	no	
R	no	
S	no	
T	no	
U	no	
V	si	Es caro
W	no	

## 6. DISCUSIÓN

En la presentación de los resultados obtenidos en la primera encuesta junto con el análisis de las notas, se ha observado una tendencia general a mantener las notas medias a lo largo de los años, pero ir disminuyendo la cantidad de deporte a medida que las alumnas iban creciendo.

Al comparar las figuras 10 y 11, en el apartado 5.1.5 – Progresión a lo largo de los años- se observa que la media total, tanto de calificaciones académicas como horas de actividad física, es de 7,87 y 2,66 (entre 1 y 4 horas semanales), respectivamente. Las notas, como se puede apreciar son bastante altas, pero la cantidad de deporte ha decrecido desde el inicio en 1º de Primaria donde realizaban por media entre 3 y 5 horas semanales. No obstante, el descenso de la actividad deportiva, no es un dato que sorprende, de acuerdo con los encontrados en autores como Castillo y Balaguer (1998) y Reverter et al., (2014).

Además, de estos últimos autores hay que añadir que constatan en su estudio que lo habitual en cantidad de deporte semanal son 2 horas, dato al que se acercan las niñas que he estudiado, situándose solo un poco por encima de esas 2 horas. En lo que no se coincide con respecto a dicho estudio, es que mencionan que el máximo de deporte lo realizan en el tercer ciclo de la primaria, mientras que las alumnas participantes en nuestro estudio, tienen su pico máximo en el segundo ciclo y comienzan el declive en el tercer ciclo de la Primaria. Esto puede deberse a que al ser un colegio en el que solo hay chicas, estas maduran antes y pronto comienzan a tener otros intereses y motivaciones. Tras ello se han observado cuatro conductas de interés en varias alumnas.

En primer lugar, la alumna 11 aumenta la cantidad de horas de deporte, manteniendo e incrementando sus notas, situación que puede deberse a beneficios que aporta el deporte como capacidad de concentración o de organización al tener que realizar muchas cosas en un periodo reducido de tiempo. Esta idea se extrae de Ramírez et al., (2004). Sin embargo, las alumnas 3 y 23 actúan de forma inversa, ya que además de descender las horas de deporte, una de ellas incluso abandonándolo, bajan sus notas considerablemente; por tanto no obtienen los beneficios de organización y concentración, de los que la otra alumna sí se favorece.

A continuación se muestran otros dos tipos de conductas que sostiene la creencia popular de muchas personas, entre ellas los padres preocupados por el rendimiento de sus hijas. Estos comportamientos son: que si ascienden las notas es por la reducción de la cantidad de horas que se dedica al deporte y si descienden las notas es a causa de la actividad física.

Si se remite de nuevo a las figuras 10 y 11, y se observa que a lo largo de los años hay bastantes alumnas que dedican menos tiempo al deporte, aunque lo sigan realizando de una manera modera, y que a su vez aumenten las notas. Estas seis alumnas son las siguientes: 2, 5, 6, 9, 16 y 17. Con ello no quiere decir que la realización de ejercicio físico fuese negativa para sus calificaciones. Esto podría deberse a una excesiva cantidad de horas de deporte a la semana, ya que como se muestra en las figuras, casi todas ellas realizaban en los primeros ciclos entre 5 y más de 7 horas semanales de deporte, que sumándole la cantidad obligatoria de horas recibidas en el área de Educación Física exceden lo recomendado por la OMS (2010). De esta manera, lo mismo podría suceder las alumnas 12 y 22 que bajan sus notas, pero ascienden las horas semanales que dedican al deporte.

Después de haber observado las conductas surgidas, es de interés comprobar la cantidad de deporte que realizan aquellas alumnas que obtienen unas notas más bajas o altas; pero como en general es un curso que tiene buenas notas, se seleccionaran como altas las que sean casi un 9 o más y como bajas aquellas que no lleguen al 7.

Tabla 10. Notas altas

Alumnas	1	9	11	19
Notas	9.2	8.98	9.23	9.06
Deporte	2	3	3.75	3

Las alumnas que mejores notas sacan, son aquellas que en general llevan a cabo un número de horas semanales de deporte aconsejado según la OMS (2010). No obstante, la alumna 11 que antes hemos nombrado es un sujeto que se sale de la media, por lo que habría que investigar en otros factores no estudiados.

Tabla 11. Notas bajas

Alumnas	3	15	21	24
Notas	6.8	5.85	6.43	6.2
Deporte	3.75	0.5	3.25	3.25

Las alumnas que obtienen peores resultados son aquellas que o practican para sus capacidades un número demasiado alto o bajo de horas de deporte.

El caso es que las alumnas que obtienen unos bajos resultados académicos, son aquellas que no han realizado a lo largo de todo el periodo estudiado una cantidad de horas de deporte recomendadas, mientras que en el caso de las alumnas que mejor nota tienen, son las que realizan una cantidad de deporte adecuado. Ejemplificando todo ello se puede recurrir las tablas 10 y 11 que revelan dichos hechos.

Además, se ve que el problema del sedentarismo, como mencionaban Castillo y Balaguer (1998), Ramírez et al., (2004) y Reverter et al., (2014), no afecta de momento en general a estas alumnas, solo aquellas pocas que lo han abandonado.

En cuanto a la segunda encuesta que trata de motivos de abandono, no aporta nuevos datos de interés a este Trabajo de Fin de Grado, por lo que no puede establecerse una comparativa con autores que indagan en esta misma línea de investigación. Sin embargo, el hecho de que no se puedan establecer motivos de abandono, no se debe solo a la insuficiente muestra tomada, dado que también puede deberse, a que al ser un colegio solo de mujeres, la motivación sobre el deporte que reciben es todas la misma, sin hacer diferencias como en otros centros entre chicos y chicas. Por tanto, como no han abandonado el deporte la gran mayoría de alumnas, estos resultados no coinciden con los de autores tales como Palou et al., (2005), Gavala, (2012) y Martínez et al., (2012), que muestran en sus conclusiones que más de la mitad del alumnado deja el deporte en la etapa de la adolescencia, entre los 13 y 15 años. Todo ello deja abierta una nueva línea de investigación.

## **7. CONCLUSIONES**

Como conclusión general el primer objetivo se ve confirmado en el marco teórico debido a la extensa revisión de bibliografía. Resulta así porque se muestra la positiva relación que defienden los autores, antes nombrados, entre las calificaciones académicas y una cantidad adecuada de ejercicio físico.

No obstante, no es constatado a través del trabajo de campo, dado que la correlación de Pearson indica que las variables de notas y deporte son independientes y que por tanto, no repercuten la una en la otra.

En cuanto al segundo objetivo, como apenas hay niñas que hayan abandonado el deporte, solo se han nombrado dos factores, la pereza y el dinero. Sin embargo, aunque no lo hayan abandonado, no quiere decir que en un futuro próximo no lo hagan, dado que desde que comenzaron a realizar deporte, la realización del mismo ha descendido considerablemente. Debido a que este tampoco es verificado con el trabajo de campo lo adecuado sería en un futuro abrir una nueva vía de trabajo, tomando una mayor muestra.



## **8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS DE FUTURO**

La mayor limitación de este trabajo se centra y se resume, sobre todo, en la falta de muestra para realizar este inicio de investigación. Por lo que si se quisiera volver a realizar este estudio, una propuesta sería el de llevar el cuestionario a la práctica con todo el colegio, o en diversos centros para que realmente fuese significativo. Esto se debe a que un estudio de caso de 24 alumnas es muy limitado y las respuestas no son del todo representativas. En este punto y por tanto, se abren nuevas vías de estudio como serían una comparativa entre: las diferentes vías de un mismo curso, las etapas de primaria, secundaria y bachiller y otros centros del mismo distrito (analizando en ellos solo chicas o incluyendo a los chicos).

A continuación, se hará referencia al grupo piloto. El grupo piloto, debería haber tenido lugar antes de pasar el verdadero cuestionario, para que si hubiese habido dudas o alguna pregunta mal redactada, se hubiese podido volver a elaborar de nuevo. No obstante, se manejó al mismo que tiempo que el resto de la clase, ya que como se dijo en el apartado de metodología, se debe a una razón: optimizar el tiempo de todos los presentes. Aun así en un trabajo mayor, como el que se propondría para una prospectiva de futuro, si debería llevarse a cabo.

Dentro del análisis de esta clase, habría sido más completo aún, si se hubiese esperado a que terminaran el curso académico, para ver así también las notas de este último año. En cuanto a la cantidad de actividad física que realizaban, ya se sabía, dado que lo contestaron en el primer cuestionario donde se preguntaba. Por tanto, hubiese sido más fructífera la espera, debido a que segundo de la ESO, es el curso donde suele haber un punto de inflexión tanto en las notas como en la actividad física que se realiza.

Una nueva limitación encontrada fue el no tener las notas de todas las alumnas, debido a que algunas venían de otros colegios y no se sabía de cuales o no se pudo contactar, quedando así aún más pequeña la muestra.

Para finalizar este apartado, sería adecuado en un futuro trabajo el incluir propuestas para que disminuyera el abandono del deporte, además de llevarlas a la práctica y ver si son válidas y en qué contextos.

## 9. VALORACIONES

Una vez redactada la totalidad del Trabajo de Fin de Grado es preciso mostrar la utilidad del mismo en una futura práctica profesional como docente haciendo una crítica personal. No sin vincular este, con algunos de los aspectos trabajados en diversas asignaturas de la carrera, que han aportado una base consistente en la creación del trabajo.

En primer lugar hablaré brevemente sobre la utilidad y crítica constructiva de este inicio de investigación. En cuanto a la utilidad, ciertamente es posible que el trabajo no esté estrechamente vinculado con la práctica como docente en un centro escolar, pero si abre camino a otras vías de desarrollo profesional, tales como la investigación. Además de ello, también da pie a un trabajo conjunto entre profesorado, padres y monitores para mantener a los niños interesados en el deporte. Ahora ya en relación a una valoración crítica, se aprecia un cumplimiento de los objetivos establecidos por la guía didáctica y una reflexión posterior a la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

A continuación y aunque no se haga mención de todas y cada una de las asignaturas o áreas en las que se engloban, todas ellas son necesarias para la completa formación de un profesor. No obstante, se agruparán en cuatro áreas de conocimiento aquellas de las que se van a hablar:

- Psicología
- Lengua
- Prácticas escolares
- Educación física

Dentro del amplio abanico que ofrece la Psicología, se ha extraído información de dos asignaturas como son: Psicología de la educación y Procesos evolutivos y diversidad. Las tres han ayudado en la creación del apartado 3.1 -Teorías sobre el juego en el desarrollo madurativo-. En dicha sección aportaron casi todos los autores, y las teorías de dos de ellos como son: la teoría psicoevolutiva de Piaget y la teoría sociocultural de Vygotsky; debido a que estos autores son de relevante importancia en el mundo de la Psicología, Pedagogía y Educación.

Otras de las asignaturas que se nombran, en este caso en el área de Lengua, son concretamente las materias de Lengua castellana y Literatura infantil y juvenil. Ambas, fueron las únicas en las que se inculcó la importancia de una adecuada redacción en función del destinatario y en las que se decidió invertir tiempo en la enseñanza de la búsqueda y redacción de referencias o bibliografía, que como se ve en este trabajo, es indispensable.

En cuanto a las prácticas escolares I, II, III y de Mención, es probable que no hayan aportado material de trabajo, pero si han verificado lo estudiado a largo de los años de la carrera y por tanto, es un refuerzo de lo redactado en el Trabajo de Fin de Grado.

Tras esto, se hace especial hincapié en las asignaturas de Educación Física, tanto la de tercer año como en Actividades físicas colectivas que se escogió en cuarto y último año de la carrera. En la asignatura obligatoria de tercer curso, se aprendió un conjunto de saberes útiles para la práctica como las reglas de acción, diversos estilos de enseñanza, junto con aquellos más teóricos que es lo utilizado en el trabajo. Entre dicha información se encuentra: la cantidad de actividad física realizada por adolescentes, el nivel de obesidad o falta de ejercicio, algunos beneficios desprendidos de la realización de diversos deportes, además de las instituciones que respaldan dichos datos. En último lugar, en la materia de cuarto año, se estudió el juego y el deporte, junto con las diferencias y similitudes entre ambos.

No obstante, pese a todos los puntos positivos anteriores, tanto el tiempo para la realización de este trabajo como la formación, no han sido suficientes para un trabajo de tal envergadura. Además, ambos factores no solo ha repercutido en la redacción del mismo, sino también en: la búsqueda de información, su análisis y aprendizaje del manejo del SPSS, etc. Ahora comentaré más extensamente alguno de los factores mencionados.

Al comenzar este inicio de investigación, se invirtió una gran cantidad de horas en la búsqueda de una información útil, veraz y de importancia para la redacción del marco teórico. Asunto que no fue igual para el apartado de la discusión debido a la falta tiempo.

Una de las razones para esto, puede ser porque esta clase de trabajo, no se ha realizado con anterioridad, por lo que hubiese sido de gran interés el que se hubiesen tenido nociones previas sobre las bases de datos. No obstante, no fue una limitación total, dado que finalmente se recabó un conjunto de información suficiente, con los valores mencionados.

Otra de las dificultades encontradas a lo largo de la realización de este comienzo de indagación fue el desconocimiento sobre la utilización del programa informático SPSS. Debido a ello, se empleó mucho tiempo en su estudio y entendimiento. No obstante, tras ello, se emplearon tan solo las fórmulas más simples, como las correlaciones bivariadas y las tablas de contingencia, sin hacer uso de todo su potencial, ya que eran las que requerían los datos con los que se iba a trabajar. A su vez, con la cantidad de datos obtenidos, se podría haber sacado más partido de ellos, dado que se dejaron a un lado muchas de las respuestas o variables que las alumnas contestaron.

En cuanto a la interpretación de datos, hubo cierta problemática por la falta de conocimiento sobre estadística. Por lo que la redacción ha podido quedar limitada y pobre a la hora de expresar a lo que se referían los resultados de las tablas de contingencia, correlaciones, etc.

En conclusión, el conjunto de las asignaturas cursadas en el periodo académico, han resultado de gran ayuda para la elaboración de este inicio de investigación, ya que han dado la base o pie para la consiguiente indagación y búsqueda de más información. Sin embargo, para esta clase de trabajo, que nunca se ha realizado con anterioridad, hubiese hecho falta más tiempo y conocimientos.

## 10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballesteros, J. M., Dal-Ré Saavedra, M. A., Pérez, N., & Villar, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). En *Revista Española De Salud Pública*, 81(5), 443-449.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Cagigal, J. M. (1975). *Deporte frente a deporte*. Madrid: Cátedras Universitarias de Tema Deportivo- Cultural.
- Cagigal, J. M. (1996). *Obras Selectas. (Volumen I)*. Madrid: COE.
- Casimiro, A. J., & Piéron, M. (2001). La incidència de la pràctica físicoesportiva dels pares cap als seus fills durant la infància i l'adolescència. En *Apunts: Educació física i esports*, 65, 100-104.
- Castillo, I., & Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. En *Apunts: Educación Física y Deportes*, (54), 22-29.
- Castillo, I., & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. En *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Corea, N. C. (2001). *Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.
- De Bourdeaudhuij, I., Maes, L., De Henauw, S., De Vriendt, T., Moreno, L. A., & Haerens, L. (2010). Evaluation of a computer-tailored physical activity intervention in adolescents in six European countries: the Activ-O-Meter in the HELENA intervention study. En *Journal of Adolescent Health*, 46(5), 458-466.

- Dunn, A., Trivedi, M., & O'Neal, H. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. En *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 587-97.
- Durán, J. (1995). Análisis evolutivo del deporte en la sociedad española (1975-1990): hacia una creciente complejidad y heterogeneidad deportiva. En *Revista española de Educación Física y deportes*, 2 (1), 15-24.
- Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. En *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.
- Ebbeck, V., Gibbons, S. L., & Loken-Dahle, L. J. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an international approach. En *International Journal of Sport Psychology*, 26 (2), 262-275.
- Eppensteiner, F. (1973). El Origen del deporte. En *Citius, Altius, Fortius*, Vol 15, 259-272. Madrid: INEF.
- Ferrán, A. (1987). La perspectiva biológica. En *Apunts Educació Física i Esports*, 3, 10-19.
- Garaigordobil, M. (2008). Importancia del juego infantil en el desarrollo humano. En Bañares, D. (Coord.), *El juego como estrategia didáctica* (1st ed.), pp. 13-21. Barcelona: Graó.
- García Ferrando, M. (1997). “*Los españoles y el deporte*”, (1980-1995). Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores. Valencia: Tirant lo Blanch.
- Gavala, J. (2012). Motivaciones de los jóvenes sevillanos para abandonar la práctica de actividad físico-deportiva. En *Riccafd: Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física y El Deporte*, 1(1), 15-23.
- Geron, E. (1996). Intelligence of Child and Adolescent Participants in Sports. En *The Child and Adolescent Athlete* (Vol. 6). Oxford: Blackwell Science Ltd.
- Groos, K. (1902). Les jeux des animaux. France: Félix Alcan.
- Guba, E & Lincoln, Y. (1985). *Naturalistic Inquiry*. United Stages: SAGE Publications.

- Guerrero, A. (2009). Actividades extraescolares, organización escolar y logro: Un enfoque sociológico. *Revista De Educación*, (349), 391-411.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. En *Revista De Educación*, (335), 105-126.
- Gutiérrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Gymnos.
- Huizinga, J. (1972) *Homo ludens*. Madrid: Alianza.
- Jara, P. (1997). Procesos motivacionales y establecimiento de objetivos. En E. J. Garcés de los Fayos, *Manual de psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones* (pp. 85-115). Murcia: Capítulo Tres Editores.
- Kravitz, L. (2007). The 25 Most Significant Health Benefits of Physical Activity & Exercise. En *IDEA Fitness Journal*, 4(9), 54-63.
- Kubota, K. (2002). Correr agudiza la inteligencia. *Congreso anual de la Sociedad Americana de Neurociencias*. San Diego (Estados Unidos): autor.
- Linder, K. (2002). The Physical Activity Participation-- Academic Performance Relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and the Effect of Banding (Academic Tracking). En *Pediatric Exercise Science*, 14, 155- 170.
- Lizalde, M. (2012). *Análisis del índice de práctica de actividad físico-deportiva adecuada de los jóvenes de 12 a 16 años en Aragón y de sus determinantes*. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza, Zaragoza, España.
- Llamas, M. J. (2009). Teorías sobre el juego. Enseñanza y aprendizaje a través del juego. En *Innovación y experiencias educativas*, 22, 1-16.
- Llopis, D. (2008). Salud mental y ejercicio físico. En *Ejercicio físico, salud y calidad de vida* (1st ed., pp. 179-198). España: Wanceulen.
- Llopis, D., & Llopis, R. (1999). Motivación y práctica deportiva. En Nieto, G. y Garcés de los Fayos, E. J. (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte. Tomo I* (pp. 127-134). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

- Martínez Gómez, D., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Veiga, O. L., Moliner Urdiales, D., & Sjöström, M. HELENA Study Group. (2010). Recommended levels of physical activity to avoid an excess of body fat in European adolescents: the HELENA Study. En *The American Journal of Preventive Medicine*, 39(3), 203-211.
- Martínez, A. C., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I. J., & Castillo, R. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico deportiva en adolescentes españoles: Estudio avena. En *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 12(1), 45-53. España.
- Mendoza, R. (1995). Situación actual y tendencias en los estilos de vida del alumnado. En *Primeras Jornadas de la Red Europea de Escuelas Promotoras de la salud en España*. Granada: Paper.
- Mitchell, D. (1994). *The relationship between rhythmic competency and academic performance in first grade children*. Doctoral Dissertation. Orlando, FL: University of Central Florida Department of Exceptional and Physical Education.
- Molinero, O., Martínez, R., Garatachea, N., & Márquez, S. (2011). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias medidas por el día de la semana y la participación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 103-116.
- Moreno, C. (1993) *Aspectos recreativos de los juegos y deportes tradicionales en España*. España: Gymnos.
- Neeper, S., Gómez, F., Choi, J., & Cotman, C. W. (1996). Physical activity increases MRNA for brain-derived neurotrophic factor and a nerve growth factor in rat brain. En *Brain Res*, 726(1-2), 49-56.
- Olivera, J. (1993). Reflexiones en torno al origen del deporte. En *Apunts: Educacion Fisica y Deportes*, (33), 12-23.
- Organización Mundial de la Salud (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 10 de febrero de 2015 de [http: http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)



- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado el 4 de febrero de 2015 de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf?ua=1)
- Palou, P., Borràs, P. A., Vidal, J., Gili, M., & Ponseti, F. X. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. En *Apunts: Educación Física y Deportes*, (81), 5-11.
- Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S., & Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviours among US youth. En *Archives of Pediatrics y Adolescent Medicine*, 154, 904-911.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *La psychologie de l' enfant*. France: Presses universitaires.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. En *Revista De Estudios Sociales*, (18), 67-76.
- Reverter, J., Plaza, D., Jové, M. C., & Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: El caso de Torrevieja (Alicante). En *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 48-52.
- Sallis, J., & Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine* (3ed.). California: SAGE.
- Sibley, B., & Etnier, J. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. En *Human Kinetics Publishers, Inc*, (15), 243-256.
- Spencer, H. (1855). *The principles of psychology*. England: Longman, Brown, Green and Longmans.
- Teixeira, C., & Kalinoski, S. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba - Brasil. En *efdeportes, revista digital*, 9(60).
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada, Granada, España.

- Torres, C. M. (2002). El juego: una estrategia importante. En *Educere: Revista Venezolana De Educación*, (19), 289-296.
- Tremblay, M., Inman, J., & Willms, J. (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. En *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-324.
- Valero, A., & Latorre, P. A. (1998). La motivación en la iniciación deportiva. En García, A., Ruiz, F. y Casimiro, A. J. (Eds.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar* (pp. 357-362). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Vázquez-Gómez, B. (2001). La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI (Eds.), En *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 213-227). Alicante: Marfil.
- Vuori, I. (2004). Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems. En *Kinesiology*, 36(2), 123-153.
- Vygotsky, L. S. (1988). *El desarrollo de los procesos superiores psicológicos*. México: Crítica.
- Vygotsky, L. S. (1966). El juego y su función en el desarrollo psíquico del niño. En *Cuestiones de Psicología*, 6, 62-75.
- Welk, G. J., Eisenmann, J. C., & Dollman, J. (2006). Health-related physical activity in children and adolescents: a bio-behavioural perspective. En: Kirk, D., O'Sullivan, M., y Macdonald, D. (Eds.). En *The Handbook of Physical Education* (pp. 666-684). London: Sage.

## 11. ANEXO I: Grado de práctica deportiva

# **GRADO DE PRÁCTICA DEPORTIVA**

El objetivo de este cuestionario es investigar sobre el grado de realización físico-deportiva en adolescentes y observar como a lo largo del crecimiento y en qué punto, los deportistas se desvinculan de él.

Recordad que aunque pongáis nombre y apellidos, solo es para facilitar el posterior trabajo comparativo y de análisis, por tanto vuestro nombre no aparecerá en los resultados.

Gracias de antemano por vuestra colaboración y por haberos tomado el tiempo necesario para responder.

Nombre\_\_\_\_\_ Apellidos\_\_\_\_\_

¿Realizas alguna actividad deportiva?

☐ Sí

☐ Antes sí, pero ya no la hago

☐ No

Si has marcado la primera o segunda respuesta, **SÍ, O ANTES SÍ, PERO YA NO LA HAGO**, contesta a las siguientes cuestiones:

¿Qué actividad o actividades extraescolares deportivas realizabas en 1º de Primaria en el colegio?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Participabas en competiciones deportivas?

☐ Sí

☐ No

¿Qué actividad o actividades deportivas realizabas en 1º de Primaria fuera del contexto escolar?  
(Con la familia, un club, los amigos...)

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Qué actividad o actividades extraescolares deportivas realizabas en 2º de Primaria en el colegio?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Participabas en competiciones deportivas?

☐ Sí

☐ No

¿Qué actividad o actividades deportivas realizabas en 2º de Primaria fuera del contexto escolar?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Qué actividad o actividades extraescolares deportivas realizabas en 3° de Primaria en el colegio?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Participabas en competiciones deportivas?

☐ Sí

☐ No

¿Qué actividad o actividades deportivas realizabas en 3° de Primaria fuera del contexto escolar?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Qué actividad o actividades extraescolares deportivas realizabas en 4º de Primaria en el colegio?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Participabas en competiciones deportivas?

☐ Sí

☐ No

¿Qué actividad o actividades deportivas realizabas en 4º de Primaria fuera del contexto escolar?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Qué actividad o actividades extraescolares deportivas realizabas en 5° de Primaria en el colegio?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Participabas en competiciones deportivas?

☐ Sí

☐ No

¿Qué actividad o actividades deportivas realizabas en 5° de Primaria fuera del contexto escolar?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_



¿Qué actividad o actividades extraescolares deportivas realizabas en 6° de Primaria en el colegio?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Participabas en competiciones deportivas?

☐ Sí

☐ No

¿Qué actividad o actividades deportivas realizabas en 6° de Primaria fuera del contexto escolar?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Qué actividad o actividades extraescolares deportivas realizabas en 1º de la ESO en el colegio?

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Atletismo        | <input type="checkbox"/> Patinaje  |
| <input type="checkbox"/> Tenis            | <input type="checkbox"/> Ciclismo  |
| <input type="checkbox"/> Pádel            | <input type="checkbox"/> Balonmano |
| <input type="checkbox"/> Natación         | <input type="checkbox"/> Fútbol    |
| <input type="checkbox"/> Baloncesto       | <input type="checkbox"/> Danza     |
| <input type="checkbox"/> Hípica           | <input type="checkbox"/> Hockey    |
| <input type="checkbox"/> Gimnasia rítmica | <input type="checkbox"/> Esquí     |
| <input type="checkbox"/> Artes marciales  | <input type="checkbox"/> Otros:    |

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Participabas en competiciones deportivas?

- ☐ Sí            ☐ No

¿Qué actividad o actividades deportivas realizabas en 1º de la ESO fuera del contexto escolar?

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Atletismo        | <input type="checkbox"/> Patinaje  |
| <input type="checkbox"/> Tenis            | <input type="checkbox"/> Ciclismo  |
| <input type="checkbox"/> Pádel            | <input type="checkbox"/> Balonmano |
| <input type="checkbox"/> Natación         | <input type="checkbox"/> Fútbol    |
| <input type="checkbox"/> Baloncesto       | <input type="checkbox"/> Danza     |
| <input type="checkbox"/> Hípica           | <input type="checkbox"/> Hockey    |
| <input type="checkbox"/> Gimnasia rítmica | <input type="checkbox"/> Esquí     |
| <input type="checkbox"/> Artes marciales  | <input type="checkbox"/> Otros:    |

¿Cuántas horas dedicabas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Qué actividad o actividades extraescolares deportivas realizas actualmente en el colegio?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicas a cada una de estas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

¿Participas en competiciones deportivas?

☐ Sí

☐ No

¿Qué actividad o actividades deportivas realizas actualmente fuera del contexto escolar?

☐ Atletismo

☐ Patinaje

☐ Tenis

☐ Ciclismo

☐ Pádel

☐ Balonmano

☐ Natación

☐ Fútbol

☐ Baloncesto

☐ Danza

☐ Hípica

☐ Hockey

☐ Gimnasia rítmica

☐ Esquí

☐ Artes marciales

☐ Otros:

¿Cuántas horas dedicas a cada una de esas actividades a la semana?

1-2 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

3-4 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

5-6 horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

7 o más horas \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

## 12. ANEXO II: Motivos de abandono en el deporte

### **MOTIVOS DE ABANDONO EN EL DEPORTE**

El propósito de este cuestionario es saber cuáles son los factores por los que se deja de hacer deporte a partir de secundaria, con el consiguiente objetivo de paliarlos para que los jóvenes continuéis haciendo alguna práctica deportiva.

Recordad que aunque pongáis nombre y apellidos, solo es para facilitar el posterior trabajo comparativo y de análisis, por tanto vuestro nombre no aparecerá en los resultados.

Gracias de antemano por vuestra colaboración y por haberos tomado el tiempo necesario para responder.

Nombre \_\_\_\_\_ Apellidos \_\_\_\_\_

¿Realizas alguna actividad deportiva?

☐ Sí

☐ Antes sí, pero ya no la hago

☐ No

Si has marcado la respuesta **ANTES SÍ, PERO YA NO LA HAGO**, responde cual fue o fueron tus principales motivos para abandonar el deporte:

☐ No tenía instalaciones cerca

☐ Por estudios

☐ No tenía instalaciones adecuadas

☐ Por pereza

☐ Por lesiones

☐ Dejo de gustarme

☐ Por salud

☐ No le veía beneficios

☐ Enfado con el entrenador

☐ Mis amigas no hacían

☐ Mis padres no me dejaban

☐ Por falta de apoyo

☐ Por mi novio

☐ Es caro

☐ Por nuevos intereses

☐ Otros: