

EFECTO DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN HORARIO EXTRAESCOLAR EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE PRIMARIA

Joaquín Bastías Manresa, Francisco José Salinas Hernández, Vicent Alfaro
Mateu

(Universidad de Alicante)

Introducción

Desde hace tiempo se ha venido hablando sobre la posible relación existente entre la actividad física y los procesos cognitivos propios del cerebro. Estas suposiciones han terminado siendo una comprobación empírica, pues gracias a las investigaciones realizadas al respecto se ha conseguido comprobar una relación positiva entre la práctica de la actividad física y el rendimiento académico (Castelli, Hillman, Buck y Erwin, 2007; Cladellas, Clariana, Gotzens, Badia y Dezcallar, 2015).

En relación a lo argumentado, la presente investigación planteó el siguiente objetivo principal: comprobar el rendimiento académico de los alumnos de primaria que realizan actividad física extraescolar con los que no realizan ningún tipo de actividad física o deporte.

Por otro lado, las hipótesis de las que parte esta investigación son las siguientes:

- Los alumnos escolarizados en primaria que practican actividades físico-deportivas extraescolares tendrán un mayor rendimiento académico que los que no realizan ninguna actividad deportiva en horario no lectivo.
- Los alumnos escolarizados en primaria que practican actividades físico-deportivas extraescolares obtendrán mejores resultados en la asignatura de Educación física.

Metodología

La muestra estuvo compuesta por un total de 61 alumnos de un centro de Educación Primaria de la localidad de Callosa de Segura (Alicante), con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años de los cuales 45 realizan actividad física en horario extraescolar y 16 ningún tipo de actividad física extraescolar. Se utilizó un cuestionario para conocer información personal del alumno, la participación o no en actividades deportivas extraescolares y su rendimiento académico de la 2ª evaluación (notas de las asignaturas). Posteriormente, se utilizó el programa estadístico SPSS. 22 para el análisis de los datos.

Resultados

En primer lugar, pasamos a ver los resultados de los estadísticos descriptivos obtenidos en cada asignatura.

	Deporte	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Matemáticas	NO	16	6,00	1,966	,492
	SÍ	45	6,84	1,718	,256
Lengua castellana	NO	16	6,50	1,549	,387
	SÍ	45	7,20	1,926	,287
Lengua valenciana	NO	16	6,63	1,586	,397
	SÍ	45	7,51	1,502	,224
Educación Física	NO	16	7,06	1,237	,309
	SÍ	45	7,98	1,500	,224
Inglés	NO	16	6,06	2,265	,566
	SÍ	45	7,00	1,977	,295
Ciencias Naturales	NO	16	6,25	2,295	,574
	SÍ	45	7,47	1,687	,251
Ciencias Sociales	NO	16	5,88	2,094	,523
	SÍ	45	7,24	1,626	,242
Educación Artística	NO	16	6,81	3,082	,770
	SÍ	45	7,60	2,290	,341
Media	NO	16	6,4019	1,67952	,41988
	SÍ	45	7,3582	1,36757	,20387

Figura 1. Descriptivos de asignaturas y deporte extraescolar (si/no)

En la tabla 2 que a continuación se presenta, nos encontramos que se asumen varianzas iguales en los casos donde la prueba de Levene (p) es $>.05$ (Matemáticas $p=.173$; Lengua castellana $p=.132$; Lengua valenciana $p=.641$; Educación física $p=.172$; Lengua extranjera: inglés $p=.520$; Media final $p=.140$). Por otro lado, no se asumen varianzas iguales en los casos donde la prueba de Levene (p) es $<.05$ (Ciencias naturales $p=.038$; Ciencias sociales $p=.044$; Educación artística $p=.008$).

Una vez comprobado este dato nos fijamos en la significación bilateral de la prueba t. En este caso, vemos como algunas de las variables (L. Valenciana $p=.050$; Educación física $p=.033$; Ciencias sociales $p=.027$; Media total $p=.027$) tienen un nivel de significación $p<.05$, por lo que podemos afirmar que existen diferencias significativas respecto a las notas obtenidas en el 2º trimestre y la práctica o no práctica de actividad física o deporte extraescolar.

		Prueba de Levene		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
Matemáticas	Se asumen varianzas iguales	,137	,713	-1,626	59	,109	-,844	,519	-1,884	,195
Lengua Castellana	Se asumen varianzas iguales	2,333	,132	-1,309	59	,196	-,700	,535	-1,770	,370
Lengua Valenciana	Se asumen varianzas iguales	,220	,641	-1,998	59	,050	-,886	,444	-1,774	,001
Educación Física	Se asumen varianzas iguales	1,909	,172	-2,188	59	,033	-,915	,418	-1,753	-,078
Lengua extranjera: Inglés	Se asumen varianzas iguales	,419	,520	-1,568	59	,122	-,938	,598	-2,134	,259
Ciencias Naturales	No se asumen varianzas iguales	4,519	,038	-1,942	21,052	,066	-1,217	,626	-2,519	,086
Ciencias Sociales	No se asumen varianzas iguales	4,243	,044	-2,374	21,781	,027	-1,369	,577	-2,566	-,173
Educación Artística	No se asumen varianzas iguales	7,492	,008	-,935	21,192	,361	-,787	,843	-2,539	,964
Media	Se asumen varianzas iguales	2,238	,140	-2,261	59	,027	-,95635	,42300	-1,80276	-,10993

Figura 2. Prueba t para muestras independientes según la participación en actividades físico-deportivas extraescolares

Discusión y conclusiones

En lo que respecta a nuestras hipótesis y objetivos de partida, podemos concluir que:

- Existen diferencias significativas entre el rendimiento académico entre los niños que realizan actividad física extraescolar en comparación con los que no realizan ningún tipo de actividad en la variable de notas total ($p=.027$).
- También revela que las actividades extraescolares deportivas influyen positiva y significativamente en determinadas asignaturas, concretamente en lengua valenciana, educación física y ciencias sociales, y en la nota media de todas las asignaturas. Este dato coincide con los resultados obtenidos por Castelli et al. (2007), cuyo estudio concluyó que existía un mayor rendimiento académico en los alumnos que realizaban deporte extraescolar. Por otro lado, estos resultados también son similares a los obtenidos en un estudio realizado recientemente por Cladellas et al. (2015), quienes observaron un mayor rendimiento en asignaturas de matemáticas, lengua castellana y catalana y en la nota media total.
- Centrándonos en la asignatura de Educación física, podemos afirmar que existen diferencias estadísticamente significativas ($p=.033$) entre los alumnos que realizan actividades extraescolares deportivas y los que no.
- Por último, otro dato relevante que podemos extraer de la investigación es que un 73,77% de los encuestados realizan actividad física en horario extraescolar frente a un 26,23% que tiene un estilo de vida sedentario.

Referencias bibliográficas

- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. y Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth- grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 239-252.
- Cladellas Pros, R., Clariana Muntada, M., Gotzens Busquets, C., Badia Martin, M., & Dezcallar Saez, T. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1) 53-59.

- Dwyer, T.; Coonan, W.; Leitch, D.; Hetzel, B. y Baghurst, R. (1983). An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *International Journal of Epidemiologists*, 12, 308-313.
- Linder, K.J. (1999). Sport participation and perceived academic performance of school children and youth. *Pediatric Exercise Science*, 11 (2), 129-143.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-76.
- Tremblay, M.; Inman, J. y Willms, J. (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old. *Children. Pediatric Exercise Science*, 12, 312-324.