



FACULTAT D'EDUCACIÓ,
TRADUCCIÓ I
CIÈNCIES HUMANES

**ESTUDI DE LA INFLUÈNCIA DE LES ACTIVITATS
EXTRAESCOLARS ESPORTIVES EN EL RENDIMENT
ACADÈMIC DELS ADOLESCENTS DE L'INSTITUT
ANTONI POUS I ARGILA DE MANLLEU**

**TREBALL FINAL DE MÀSTER DE FORMACIÓ DEL PROFESSORAT D'ESO I
BATXILLERAT, FORMACIÓ PROFESSIONAL I ENSENYAMENT D'IDIOMES**

Joan-Tomàs PUJOL i CARCENAC

Curs 2014 - 2015

Tutor: Albert Juncà Pujol

Màster de Formació del Professorat de Secundària

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya

Vic, juny de 2015

Agraïments

Vull agrair la col·laboració de l'Institut Antoni Pous i Argila de Manlleu per facilitar-me les dades que m'han permès la realització d'aquest treball.

Especialment al professor d'Educació Física, Quim Assens i a tots els alumnes que han participat en l'enquesta.

Resum

L'estudi analitza les possibles relacions entre la pràctica d'activitats extraescolars esportives i el rendiment acadèmic en adolescents en edats compreses de 16 a 18 anys. La mostra de l'investigació es fonamenta sobre 47 alumnes, 24 homes i 23 dones, de 1r i 2n de Batxillerat de l'Institut Antoni Pous i Argila de Manlleu.

S'ha fet ús de diferents tests validats internacionalment per analitzar diverses variables de la vida dels adolescents com la pràctica extraescolar, la dedicació setmanal d'activitat física, l'ús del temps lliure, el nivell socioeconòmic dels pares, etc. El rendiment acadèmic es va avaluar a través de les qualificacions de les notes finals del segon trimestre del curs acadèmic 2014-2015.

Els resultats d'aquest estudi han arribat a la conclusió que els escolars que practiquen activitats extraescolars esportives tenen una nota mitjana superior en el seu expedient acadèmic.

Paraules clau: Rendiment acadèmic, adolescents, activitats extraescolars, activitat física.

Abstract

The study analyzes the possible relationship between the practice of sport extracurricular activities and academic achievement in adolescents between 16 to 18 years old. The sample of the research is based on 47 students, 24 men and 23 women in 11th and 12th grade of High School Antoni Pous i Argila in Manlleu.

Different test have been used for the study which have been validated internationally to analyze several variables in the lives of teenagers such as extracurricular practice, weekly physical activity dedication, the use of leisure, socioeconomic status of parents, etc. The academic performance was assessed via marks of the end of the second quarter of the academic year 2014-2015.

The results of this study have concluded that students who practice extracurricular sport activities have an average higher marks in their academic record.

Keyword: Academic performance, adolescents, extracurricular activities, physical activity.

Índex

1. Introducció.....	7
2. La Adolescència.....	8
2.1 L'estil de vida dels adolescents.....	9
2.2 El temps lliure com estil de vida saludable.....	10
3. El Rendiment Acadèmic.....	12
3.1 Què entenem per rendiment acadèmic.....	12
3.2 Fracàs escolar.....	14
3.3 Factors que poden influir en el rendiment acadèmic.....	16
3.4 Les activitats extraescolars i l'adolescent.....	22
3.4.1 Què són les activitats extraescolars.....	22
3.5 Relació entre les activitats extraescolars i el rendiment acadèmic.....	23
3.5.1 Les activitats extraescolars esportives i el rendiment acadèmic.....	25
4. Activitat Física.....	28
4.1 Exercici físic, Esport i Educació Física.....	28
4.1.1 Efectes de l'activitat física.....	32
4.1.1.1 Efectes de practicar activitat física.....	33
4.1.2 Conseqüències de no fer activitat física.....	38
4.2 Relació entre l'activitat física i el rendiment acadèmic.....	41
5. L'Esport i l'Adolescència.....	44
5.1 L'abandonament esportiu.....	44
5.2 Aspectes que influeixen la pràctica de l'esport en l'adolescència.....	46
6. Objectius de l'estudi.....	47
6.1 Hipòtesis de l'estudi.....	47
7. Metodologia.....	48
7.1 Disseny metodològic de l'estudi.....	48
7.1.1 La tècnica quantitativa: L'enquesta.....	48
7.1.2 La mostra.....	49

7.1.3 Procediment.....	50
7.1.4 Instruments.....	51
7.1.5 Variables mesurades.....	53
7.1.6 Anàlisi estadístic.....	54
8. Resultats.....	55
9. Discussió.....	73
10. Conclusions.....	77
10.1 Limitacions en l'estudi.....	77
11. Bibliografia.....	79
11.1 Webgrafia.....	79
12. Annexes.....	92
12.1 Qüestionari de pràctica Física i ús del temps lliure.....	93
12.2 Qüestionari d'activitat física per a adolescents.....	94
12.3 Qüestionari destinat als pares i mares.....	95
12.4 Qüestionari de comportaments, actituds i valors sobre l'activitat física i l'esport..	96
12.5 Enquesta final utilitzada a l'estudi.....	102

Índex de Taules

Taula 1. Assignatures que es cursen a 1r i 2n de Batxillerat.....	53
Taula 2. Comparació dels resultats entre practicants de AE i no practicants de AE amb el RA55	
Taula 3. RA acadèmic dels tres grups que fan Activitats Extraescolars.....	57
Taula 4. Percentatge d'activitat física en el temps lliure segons si fan AEE o no.....	60
Taula 5. Percentatge d'adolescents que dormen segons si fan AEE o no fan AEE.....	66
Taula 6. Percentatge d'adolescents que miren la TV, juguen amb l'ordinador o estant connectats a Internet segons si fan AEE o no fan AEE.....	67
Taula 7. Percentatge d'adolescents que estudien o fan deures segons si fan AEE o no fan AEE.....	68
Taula 8. Percentatge de la quantitat segons si fan AEE o no fan AEE.....	70
Taula 9. Nivell socioeconòmic de les famílies segons si fan AEE o no fan AEE.....	70
Taula 10. Pràctica esportiva familiar segons si fan AEE o no fan AEE.....	72

Índex de Figures

Gràfic 1. Pràctica d'activitat extraescolar.....	55
Gràfic 2. Pràctica d'activitat extraescolar esportiva o activitat extraescolar acadèmica.....	56
Gràfic 3. Mostra dels adolescents que realitzen només AEE, dels que ho combinen (mixtes) i finalment dels que només fan AEA.....	56
Gràfic 4. Mostra repartida segons si fan AEE, AEA+AEE, AEA i noAE.....	57
Gràfic 5. Influència en el RA que té no fer AEE i si fer-ne.....	57
Gràfic 6. Mitjana que tenen els diferents alumnes segons si fan AEE o no fan AEE.....	58
Gràfic 7. RA de AEE i de no AEE de les assignatures de llengües.....	58
Gràfic 8. Segons el gènere, quina influència té fer AEE o no fer AEE en el RA.....	59
Gràfic 9. Influència que té en el RA dels que fan AEE i si competir o no competir, i no fer AEE.....	59
Gràfic 10. Influència que té la pràctica d'AF en el temps lliure segons la valoració dels que si fan AEE o no.....	60
Gràfic 11. Influència que té en el RA l'abandonament de AE i seguir fent AEE o no.....	61
Gràfic 12. Motius d'abandonament a la pràctica esportiva.....	62
Gràfic 13. Motius d'abandonament dels que no fan AEE.....	62
Gràfic 14. RA dels adolescents que han abandonat i segueixen fent AEE o no fan AEE.....	63
Gràfic 15. El grup que no fan cap AEE en què dedica el seu temps lliure.....	64
Gràfic 16. El grup que si fan AEE en què dedica el seu temps lliure.....	64
Gràfic 17. En què dediquen, expressat en %, el temps lliure els que fan AEE.....	65
Gràfic 18. En què dediquen, expressat en %, el temps lliure els que no fan AEE.....	65
Gràfic 19. Influència que hi ha en el RA segons l'activitat en el temps lliure depenent si fas AEE o si no fas AEE.....	65
Gràfic 20. RA que obtenen els alumnes que si fan AEE o no fan AEE segons les hores diàries que dormen.....	66
Gràfic 21. RA que obtenen els alumnes que si fan AEE o no segons les activitats sedentàries que fan.....	67
Gràfic 22. RA que obtenen els alumnes que si fan AEE o no segons si les hores que estudien i fan deures.....	68
Gràfic 23. RA dels que fan AEE o no segons si el nivell d'estudis que té el pare.....	69
Gràfic 24. RA dels que fan AEE o no segons si el nivell d'estudis que té la mare.....	69
Gràfic 25. RA dels AEE i dels que no AEE segons si corresponen a una família de baix, mitjà o alt nivell socioeconòmic.....	70
Gràfic 26. Relació dels adolescents segons si fan AEE o no i la pràctica habitual d'esport en la família.....	71
Gràfic 27. RA dels AEE o dels que no fan AEE segons si tenen familiars que fan o no pràctica esportiva.....	71

1. Introducció

Davant la profusió d'activitat extraescolar que es proposen els joves des de l'infància en el nostre país, alguns es pregunten si l'ocupació del temps lliure del qual disposen els joves en activitats no acaba per perjudicar-los.

Contràriament a aquest corrent d'ordre sociològic, estudis s'han dedicat a demostrar que l'ocupació del temps lliure en activitats extraescolars es presenta com una font de beneficis pels adolescents (Vázquez i Gallegos, 2008; Hernando, Oliva i Pertegal, 2013; Hermoso, 2009). En aquesta línia, nombrosos són els estudis actuals que relacionen les activitats extraescolars esportives amb la salut dels joves, la formació dels seus hàbits de conducta, que tindran continuïtat a la seva vida adulta). Carmona i Sanchez (2011) ressalten l'importància de les activitats extraescolars esportives com a estímul per el desenvolupament de l'adolescent.

Així doncs, aquest treball es vol situar en aquesta línia d'investigació i es concentra en la cerca d'una possible la relació entre la pràctica d'activitat extraescolar esportiva i el rendiment acadèmic. Per portar a terme aquest estudi, s'utilitza les dades extretes d'una enquesta efectuada en maig de 2015 en estudiants de batxillerat de l'Institut Antoni Pous i Argila de Manlleu. L'enquesta elaborada ha estat mitjançant diferents tipus de qüestionaris validats internacionalment. Aleshores s'ha creat una enquesta per obtenir informació dels adolescents: l'activitat física que desenvolupa; els seus hàbits esportius i l'ús que fan del temps lliure; el nivell socioeconòmic i la pràctica esportiva familiar; i altres aspectes relacionats amb la pràctica esportiva.

En el marc teòric, es recorda els estudis fets sobre l'estil de vida dels adolescents i l'ús del seu temps lliure. Seguidament es defineix el què s'entén per rendiment acadèmic del qual no es pot dissociar del fracàs escolar objecte de molta preocupació en la societat actual (Cascón, 2000; Escudero, 2000; Calero, Choi, i Waisgrais, 2010). En aquest mateix sentit, Escudero (2000) afegeix que la societat en general té molt clar que l'indicador directe per determinar la qualitat de l'ensenyament és el rendiment mesurat a través del nivell aconseguit pels estudiants. A continuació, en un altre punt, s'exposa el concepte d'activitat extraescolar i s'estableix la relació existent entre aquesta activitat en general i més específicament esportiva, i el rendiment acadèmic.

Encara que diversos autors (Cornejo i alt., 2014; Ramírez, Vinaccia i Ramón, 2004; Capdevila, Bellmunt i Hernando, 2011; González i Portolés, 2013) hagin estudiat la relació entre l'activitat esportiva i el rendiment acadèmic, l'interès d'aquesta investigació és de centrar-se específicament sobre l'activitat extraescolar esportiva i els seus beneficis sobre el rendiment escolar.

2. La Adolescència

L'adolescència és un període en el qual es van a produir intensos canvis físics i psicosocials que comença amb l'aparició dels primers signes de la pubertat i acaba quan cessa el creixement. (Iglesias, 2013:88). L'interval d'edat que cobreix sol fixar-se entre els 11-12 anys i els 18-20. (Lara, 1996:123)

Weismann (2005:2) afegeix "que el creixement es prolonga durant el temps que demanda a cada jove la realització de certes tasques que li permeten aconseguir l'autonomia i fer-se responsable de la seva pròpia vida. [...] En el transcurs d'aquest procés de transformació, que no li resulta fàcil, que moltes vegades ho desconcerta o li provoca por i inseguretats, l'adolescent sol presentar algunes manifestacions preocupants del punt de vista dels adults del seu entorn."

Encara que hi ha diverses opinions sobre la durada de l'adolescència si que es coincideix que hi ha tres fases o etapes: primerenca, mitja i tardana. A continuació presento les característiques generals d'aquesta etapa que segons Pineda i Aliño (1999:17) són:

1. Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambios de la forma y dimensiones corporales. Al momento de mayor aceleración de la velocidad de crecimiento en esta etapa, se le denomina estirón puberal.
2. Se produce un aumento de la masa muscular y de la fuerza muscular, más marcado en el varón, acompañado de un aumento en la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, que permiten neutralizar de manera más eficiente los productos químicos derivados de la actividad muscular, también se produce un incremento y maduración de los pulmones y el corazón, teniendo por tanto un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.
3. El incremento de la velocidad de crecimiento, los cambios en la forma y dimensiones corporales, los procesos endocrino-metabólicos y la correspondiente maduración, no siempre ocurren de manera armónica, por lo que es común que presenten torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, que pueden generar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.
4. El desarrollo sexual está caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios y el inicio de la capacidad reproductiva.
5. Aspectos psicosociales están integrados en una serie de características y comportamientos que en mayor o menor grado están presentes durante esta etapa que son: Búsqueda de sí mismos y de su identidad, necesidad de independencia; Tendencia grupal; Evolución del pensamiento concreto al abstracto. Las necesidades intelectuales y la capacidad de utilizar el conocimiento alcanzan su máxima eficiencia; Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual; Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y constantes fluctuaciones de su estado anímico; Relaciones conflictivas con los padres que oscilan entre la dependencia y la necesidad de separación de los mismos; Actitud social reivindicativa; La elección de una ocupación con la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño; Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

D'altre banda, Funes (2010) explica que l'adolescència és una distorsió conceptual i un escull d'organització. Per als estudis de joventut no és una altra cosa que un grup d'edat de difícil encaix, que queda dividit quan s'opta per parlar de la població amb més de 15 anys. El mateix autor comenta el "Documento base para la definición del Servicio polivalente para adolescentes en el espacio local" (2010) que les conductes de l'adolescent, necessitats i desitjos tenen a veure amb l'alliberament de la condició infantil, l'afirmació de la seva condició adolescent i l'aproximació a la condició jove. I continua dient que en aquesta etapa no tot és social encara que la realitat social adolescent ho condiciona tot. També es dona un procés de personalització, un conjunt de canvis biològics, maduratius, emocionals, relacionals, adaptatius, després dels quals el noi o la noia seran diferents i tindran consciència de ser diferents, d'haver deixat enrere etapes de la seva vida. "L'adolescència, encara sent socialment condicionada, també és evolutiva. És un temps de canvis, de modificació de les formes de ser i actuar, d'incerteses sobre el món propi i sobre el lloc d'un en el món." (Funes, 2010:14)

Parlem d'una etapa en què la major part de les dificultats que pugui tenir un adolescent en el seu procés evolutiu s'expressen de manera social, es tradueixen en conductes i comportaments problemàtics en l'àrea social. Segons Gus Van Sant (2003) dins dels apunts de l'assignatura de Tort (2015) la naturalesa del conflicte de l'adolescent amb la institució és triple: amb la institució, amb ell mateix i amb l'entorn. L'adolescència és el que veiem els adults. Funes (2005:80) assenyala que podríem dir que no existeix problema adolescent sinó problemes dels adults amb els seus adolescents. O simplement destacar que les relacions amb els adults que els envolten i les vivències derivades de la relació, són bona part del que són com a adolescents.

Fa unes dècades que tenim adolescència obligatòria i varietat d'adolescències. Convé assumir que es tracta d'una veritable segona etapa educativa de la vida. Ens aniria bé no confondre la nostra crisi de docència amb una suposada crisi d'adolescència. (Funes, 2010:6)

2.1 L'estil de vida dels adolescents

L'adolescència ha estat considerada com una etapa clau en l'adquisició dels hàbits que configuren l'estil de vida saludable. Aquest període, comprès entre la infantesa i l'adulthood, es caracteritza pels importants i diversos canvis que els joves han d'afrontar. Això fa del període adolescent un període crític per a l'experimentació amb conductes noves que poden suposar un risc per a la salut i crític també per a la consolidació d'aquests canvis en estils de vida insans (Jessor, 1993 dins de Cuadrado i alt. (2012:2).

El concepte d'estil de vida es relaciona amb les idees de comportament individual i patrons de conducta, aspectes que s'associen i depenen dels sistemes psicosocials i socioculturals. Els estils de vida fan referència a la manera de viure, a una sèrie d'activitats, rutines quotidianes o hàbits, com a característiques d'alimentació, hores de somni o descans, consum d'alcohol,

tabac i substàncies psicoactives, activitat física i vida sexual. Poden ser saludables o nocius per a la salut i guarden estreta relació amb els hàbits i la forma de vida de la persona i la seva col·lectivitat (FNUAP, 2002 citat a Fonseca i alt (2007:4). En aquest sentit, Maya (1997) citat a Vázquez i Gallegos (2008:1) entén per estil de vida les conductes que adopta l'individu per complir els seus plans, és a dir, què fa la persona normalment amb el seu temps per organitzar-ho, i la manera en què influeix en el seu comportament.

En el passat, semblava que els joves tenien assumida la seva condició de persones físicament actives, però el context social i els canvis tecnològics produïts al voltant de les últimes dècades han afectat de manera significativa en els nivells d'activitat física dels nens, preferint aquests activitats sedentàries (televisió, ordinador, videojocs) i viatjar amb cotxe més que amb bicicleta. Aquests canvis també semblen haver modificat els estils de vida dels joves i els patrons d'activitat física general, fins al punt d'arribar a constituir seriosos problemes de salut en ambients industrialitzats (Daley, 2002; Sallis i Patrick, 1994 citat per Gutierrez, 2004:111)

2.2 El temps lliure com estil de vida saludable

Segons Vázquez i Gallegos (2008), els adolescents disposen de molt temps lliure fora de l'espai escolar i familiar. Un temps que es pot ocupar amb activitats divertides i educatives, que ajudaran a combatre el fastig dels fills. És en el temps lliure on els adolescents poden fomentar la creativitat, l'autoestima, la independència, la socialització, els valors, els hàbits saludables, la responsabilitat, etc.

L'ús del temps lliure és un interessant indicador del sistema de valors i la socialització de les i els adolescents. Es tracta d'un temps molt significatiu per a elles/us, són moments molt esperats, de gran intensitat emocional i que ocupen una part important de les seves vides. [...] Les dades de diferents estudis sociològics realitzats al nostre país mostren que les activitats més freqüents que realitzen adolescents i joves durant el seu temps lliure són activitats que impliquen contactes socials amb les seves amistats (en discoteques, al carrer, passejant o sortint junts) i amb la família, tenint així mateix un important protagonisme els mitjans de comunicació. (Oliva i alt. 2007:7)

Segons Koezuca i alt. (2006) citat a Martín (2014:23) mostren que els adolescents que passen el seu temps davant la televisió realitzen menys activitat física. En aquesta línia són molts els estudis que indiquen que l'augment de conductes sedentàries entre els adolescents, ocupant el seu temps d'oci en veure la televisió, navegar per Internet, jugar a les consoles o utilitzar el mòbil. Lavielle i alt. (2014:162) no poden ser més clars: "los adolescentes son un grupo de riesgo debido a que, por un lado han aumentado de manera importante la inactividad física y las conductas sedentarias, como resultado del uso indiscriminado de nuevas tecnologías [...] Por otro lado, porque en la adolescencia se establecen patrones de conducta que persistirán a lo largo de la vida y pueden tener un efecto deletéreo para la salud".

En aquest mateix sentit és el que ens diu Agulló i alt. (2003) citat a Hernando, Oliva i Pertegal, 2013:16) afirmant que les activitats preferides són en primer lloc sortir amb els amics, seguides de veure la televisió, escoltar música, practicar esport, anar al cinema, llegir llibres, dormir/descansar, no fer gens i viatjar.

Per això, estem d'acord amb el que diu (Berrio, Miren i Martínez, 2002:76) sobre l'oci dels adolescents que considera fonamental col·locar el temps d'oci dels adolescents dins d'una comprensió integral de les seves vivències; i, partint d'aquí, més que incrementar el control sobre ells/as caldrà augmentar les possibilitats de millorar i optimitzar el seu temps lliure. [...] Els adolescents tenen molt clar que l'oci ideal té tres columnes o elements que ho defineixen: decisió autònoma (triar i organitzar lliurement el que volen fer, com fer-ho i fins a quan); que la pròpia activitat sigui l'objectiu i no el mitjà per a una altra cosa (buscar l'expressió lliure de la subjectivitat mitjançant activitats i iniciatives que creen il·lusió); i, finalment, gaudir i divertir-se entre amics duent a terme aquesta activitat.

3. El Rendiment Acadèmic

En l'actualitat resulta de gran interès, no només a nivell social i acadèmic si no a nivell d'estudi aquells aspectes que poden influir de una manera o altra en el rendiment acadèmic dels adolescents.

3.1 Què entenem per rendiment acadèmic

Definir Rendiment Acadèmic (RA) resulta difícil i existeixen diferents paraules per definir aquest mateix concepte. Molts autors a més de parlar de rendiment acadèmic usen sinònims com aptitud escolar, acompliment acadèmic, rendiment escolar, assoliment escolar o èxit escolar on la única diferència entre elles és de caràcter semàntic.

Morales i alt (1999:58) descriu el rendiment escolar com la resultant del complex món que embolica a l'estudiant, a les seves qualitats individuals (aptituds, capacitats, personalitat), el seu mig soci-familiar (família, amistats, barri), la seva realitat escolar (tipus de centre, relacions amb el professorat i companys o companyes, mètodes docents), i per tant la seva anàlisi resulta complex i amb múltiples interaccions.

Forteza (1975) citat a León (2008:18) defineix rendiment acadèmic com la productivitat del subjecte, el producte final de l'aplicació del seu esforç, matisat per les seves activitats, trets i la percepció més o menys correcta de les comeses assignats. Vélez i Roa (2005:75) el defineixen com el compliment de metes, assoliments o objectius establerts al programa o assignatura que aquesta cursant l'alumne. Des d'un punt de vista operatiu, aquest indicador s'ha delimitat a l'expressió d'una nota quantitativa o qualitativa i es troba que en molts casos és insatisfactòria el que es veu reflectit en les pèrdues de matèries, perduda de contingent (mortalitat acadèmica) o deserció.

Generalment, les investigacions mesuren el rendiment acadèmic mitjançant qualificacions. Cascón (2000) citat a Martín (2014:30) afirma que pràcticament en tots els països desenvolupats i en vies de desenvolupament, les qualificacions escolars ha sigut, són i probablement seguiran sent l'indicador del nivell educatiu adquirit i que, en el mateix temps, són el reflex de les avaluacions i/o exàmens a on l'alumne ha de demostrar els seus coneixements sobre les diferents àrees o matèries que el sistema considera necessaris o suficients pel seu creixement com a membre actiu de la societat. En aquesta línia i segons Escudero (2000) la societat en general té molt clar que l'indicador directe per determinar la qualitat de l'ensenyament és el rendiment mesurat a través del nivell aconseguit pels estudiants.

Té a veure amb el que he comentat en el fragment anterior amb el que diu Arnal (1990:186) dins de Corea (2001:59) quan explica que és fonamental dins l'educació formal estimar el

rendiment escolar ja que permet determinar fins a quin punt els objectius han sigut aconseguits i al mateix temps corregir desviacions en el què fer escolar.

Fullana (2008) citat a Capdevila (2013:42) defineix el rendiment acadèmic com una característica observable que serveix com a punt de partida en base a la qual establir l'èxit o el fracàs escolar de un individu. Durant el curs escolar, les famílies i el propi alumne dona importància a les qualificacions ja que és l'indicador per saber si tot va bé o no. Si les notes són positives aleshores els pares estaran tranquils i l'alumne sabrà que està realitzant la feina adequada, i si és el revés, aleshores els pares estaran preocupats ja que voldrà dir que l'alumne pot patir fracàs escolar. Per tant, com es segueix en el fragment, tant l'alumnat com a les mares i als pares, els importa que les notes siguin bones o, com a mínim, suficients per assegurar la promoció sense problemes d'un curs al següent. (Perrenoud, 1990).

En aquest treball, i seguint la justificació donada pels autors com Perrenoud (1990) i la de Fullana (2008), considerarem el rendiment acadèmic com la mitjana de les notes obtingudes de cada estudiant en les diferents matèries que apareixen en el butlletí oficial facilitat per l' institut.

Si aquests mals resultats romanen per llarg període sense ser resolts, acaben afectant la integritat biopsicosocial de l'alumne, que es manifesta amb dèficit de la seva atenció, dificultats en la memòria, atenció i concentració, rendiment acadèmic baix i una escassa productivitat de l'alumne. (Fergusson E, James D, Madeley L 2002 citat a Jara i alt. 2008:194). A més, León (2008:19) afegeix dient que els estudiants que tenen les millors notes són els que demostren tenir una millor atenció selectiva, una bona atenció dividida i son els que cometen menys errors.

González i Portolés (2014:54) diuen que les variables i els factors que influeixen sobre el rendiment acadèmic dels estudiants han estat estudiades i focalitzades des de diferents concepcions; variables distals com el nivell socioeconòmic, l'escolaritat dels pares, el tipus d'institució educativa, el barri de residència, etc. (Casanova, Cruz, de la Torre i de la Vila, 2005; Jones i White, 2000), variables personals (Proctor, Hurst, Prevant, Petscher i Adams, 2006), variables conductuals (Powell i Arriola, 2003) i altres variables s'han relacionat amb el rendiment acadèmic (Caso-Boira i Hernández-Guzman, 2007).

Després de la revisió d'algunes de les principals investigacions, González (2003) pot identificar factors que influeixen en el rendiment. Assenyala que els factors que influeixen en l'assoliment s'enfoquen cap a tres grans grups: escolars, personals i contextuals.

1. Factors Escolars: Semblen tenir més influència en el rendiment acadèmic variables de caràcter processual i funcional (clima escolar, per exemple) enfront de variables estructurals (recursos materials).
2. Factors Personals: Destaquen com més rellevants la intel·ligència (la qual presenta relacions moderades i molt variables amb el rendiment i l'autoconcepte).

3. Factors Contextuals: Els resultats d'aquest tipus de recerques semblen ser més contradictoris. D'una banda, el nivell sociocultural sembla influir de forma decisiva en el rendiment, mentre que, d'altra banda, no es troben relacions i quan es donen són molt baixes. (González, 2003:32)

A més, existeixen diversos estudis que veuen desigualtat en el rendiment escolar per causes socioeconòmiques o socioculturals en comptes de les explicades anteriorment i les podem diferenciar en 3 tendències. La primera veu al sistema educatiu com un instrument per a la reproducció social, i compleix amb la missió de deixar a cada individu en la posició que li correspon en el sistema social. El rendiment escolar és la manifestació d'aquest fet i són els pobres els qui més fracassen. En la segona prefereixen indagar en estructures més properes al nen o la nena, com la família, que és l'àmbit d'incultura primària del nen. I la tercera es pot considerar com a síntesi de les dos anteriors, determinada per una sèrie de factors culturals, socials, i econòmics. (Morales, 1999:59)

Finalment vull destacar el que diu Corea (2001:59) que explica que és important que els adolescents a través de la família, els amics i els professors, adquireixen coneixements, valors culturals, tradicions, vocació professional, ideologies, polítiques, fe, i altres concepcions de la vida, per la qual cosa aquest factor és determinant perquè l'escolar des de molt primerenca edat tingui confiança en si mateix i a l'escola i per tant aconsegueixi un alt rendiment acadèmic.

3.2 Fracàs Escolar

En l'actualitat el fracàs escolar és un dels problemes més greus que sofreix el sistema educatiu i a més ha esdevingut un problema social que preocupa a institucions, polítics, ciutadans i educadors.

Si al fet que el jove adolescent es troba en una fase de transformació psicològica, biològica i emocional unim que es troba també en un moment de transició d'una etapa educativa a una altra (accés a l'educació secundària obligatòria), es pot considerar el risc que manifesti mancada de motivació i implicació en l'estudi, fracàs escolar i risc d'abandó del sistema educatiu. (Martínez i Álvarez, 2005)

Encara que no hi hagi una definició clara d'aquest concepte, són molts els autors que consideren que està vinculat a l'escolarització obligatòria d'Espanya i que els alumnes que no acaben l'ESO són candidats a tenir un futur complicat. En aquest mateix sentit, Lorenzo (2007:5) entén per fracàs escolar les dificultats per arribar a completar els objectius per el sistema educatiu. Per Marchesi (2003) el terme fracàs escolar transmet la idea de que l'alumne "fracassat" no ha progressat pràcticament res durant els anys d'escolaritat, ni en l'àmbit dels seus coneixements ni en el desenvolupament personal i social, en el que segons ell no respon

en absolut a la realitat, a més que ofereix una imatge negativa de l'alumne, afectant en la seva autoestima i la seva confiança per millorar el seu futur.

Per Escudero (2005) citat a Martin, 2014:38) és un terme que està lligat a l'escola que té les pròpies regles de joc per formar els estudiants en un determinat sistema de valors, coneixements, capacitats i formes de vida.

En el fracàs escolar, els criteris més utilitzats a la hora d'indicar en què consisteix aquest fracàs, són els que deriven d'observar les qualificacions escolars: tenir notes inferiors a la mitjana, males notes, suspendre els exàmens amb certa regularitat o suspendre una assignatura. En aquests casos es pot considerar que les qualificacions escolars són indicadors del nivell de consecució dels objectius mínims per part de l'alumnat. (Fullana, 2008 citat a Capdevila 2013:42)

Les conseqüències del fracàs escolar són greus. Els alumnes que ni tan sols conclouen l'educació obligatòria tenen dificultats posteriorment per a la seva inserció laboral, ocupen llocs de treball menys estables i amb menor nivell retributiu. En definitiva, aquests estudiants tenen un major risc d'exclusió econòmica i social. (Calero, Choi, y Waisgrais, 2010).

Molina (2002) citat a González (2003:19) afirma que perquè un alumne fracassi escolarment és necessari que es donin dues condicions clares:

- a. Posseir suficient capacitat intel·lectual per aconseguir els objectius mínims fixats en el currículum oficial.
- b. No aconseguir aquests objectius per: falta de motivació, divergència entre la cultura escolar i familiar, estructuració del sistema escolar que no permet que cert tipus d'alumnes progressi adequadament segons les seves capacitats i falta de motivació social o professional d'una part del professorat.

Els estudis que tracten d'explicar el fracàs escolar, ho fan partint de variables que al·ludeixen als tres elements que intervenen a l'educació: pares (determinants familiars), professors (determinants acadèmics) i alumnes (determinants personals) (Lozano Díaz, 2003, citat a Suárez et al. 2011:50). Les variables personals més estudiades, comenta, han estat la motivació i l'autoconcepte tot i que també apareixen d'altres com la frustració o l'abandonament.

Cal destacar el paper de l'escola, el que diu Marchesi i Pérez (2003) citat per Campos (2012:13) que els principals factors responsables de l'eficàcia de les escoles són el lideratge de l'equip directiu, l'ambient favorable d'aprenentatge, l'existència d'un projecte compartit, l'organització eficient de l'ensenyament a l'aula, la participació dels pares i dels alumnes, el seguiment del progrés dels alumnes i l'avaluació de l'escola. A més, caldria analitzar la capacitació i formació professional del professorat, el seu estil de comunicació i l'interacció amb l'alumnat. (Martínez i Álvarez, 2005). González (2003:16) cita alguns autors i diu:

Soler (1989), el fracàs escolar és (...) en primer lloc, un indicador d'ineficiència de la institució escolar i, en segon lloc, una expressió del rebuig que experimenten els alumnes cap a ella. Gimeno Sacristán (1982) afirma (...) que analitzar el fracàs és qüestionar tot l'ensenyament. Blasi (1982) identifica el fracàs escolar amb la incapacitat de l'escola per dotar al nen del grau de maduresa adequat per poder enfrontar-se amb la vida. Dorn (1996) explica (...) que les institucions no estan preparades per admetre i educar a la quantitat d'estudiants que accedeixen a ella, ja que la societat no els permet treballar en acabar els estudis bàsics i han de passar alguns anys més estudiant, alguns d'ells sense desitjar-ho. (González, 2003:16)

Doncs, el fracàs també es pot referir a la pròpia institució escolar i, de fet, moltes recerques en comptes de plantejar-se per què tants nens fracassen a l'escola, comencen a qüestionar per què nostres escoles estan fracassant amb tants nens. (González-Pianda i Núñez, 2002 citat a González 2003:247).

Però com hem pogut observar no existeix un criteri comú que permeti definir unívocament el concepte de fracàs escolar. Alguns autors ho centren en l'alumne, uns altres en la institució escolar, o en el sistema educatiu en general, el que sí sembla haver és una unió del concepte, que hi influeixen factors socials i familiars, educatius i personals, que es tracten en apartats posteriors.

3.3 Factors que poden influir en el rendiment acadèmic

Han sigut molts els estudis que busquen conèixer el perquè del fracàs escolar. Pel que he trobat, en general, són molts autors dels que parlen que influeixen aquestes variables: hàbits d'estudi, nivell socioeconòmic familiar, gènere, hores de son o sedentarisme. Vaquero (2004) citat a Muñoz (2014:48) afirma que s'hauria de millorar el nivell educatiu general de la població espanyola, ja que aquest fet permetria una millora igualtat d'oportunitats.

Altres recerques han detectat la confluència de factors escolars i aspectes emocionals del nen (personals, socials i familiars) com a responsables dels seus assoliments acadèmics, assenyalant que els seus resultats són producte, no només de les seves capacitats, sinó també de la interacció dels recursos aportats per l'escola i la llar (Ruiz 2001 citat a Robledo i García, 2009:118). Així doncs, podem considerar que els antecedents familiars és el determinant de més importància sobre el rendiment escolar de l'alumne. Dins d'aquests factors familiars en destaquem les variables de la classe social i el mitjà educatiu i familiar.

Núñez (2009) citat a Suárez i alt. (2011:51) diu que a vegades, els estudiants que sofreixen fracàs escolar estan immersos en un context familiar escassament favorable per influir positivament sobre el treball dels fills, sent la dificultat per conciliar la vida laboral i familiar una de les principals causes, a més dels canvis en l'estructura familiar i la cada vegada menor cohesió familiar. En aquest mateix autor també explica que l'implicació familiar positiva influeix

en tots els estudiants, independentment del curs en què es trobin; i disminueix la possibilitat que l'estudiant abandoni l'Educació Secundària.

L'entrevista que realitza el "Consejo General de la Psicología de España" al 2009 a Nuñez, diu que en el context familiar trobem les següents variables:

- a. L'estructura o configuració familiar, és a dir, el nombre de membres que la componen i el lloc que ocupen els fills en la mateixa
- b. L'origen o classe social de procedència conformat per la professió i l'estatus social dels pares així com pels ingressos econòmics, l'ambient i mig soci-cultural amb què expliquen els fills i les característiques de la població de residència, etc.;
- c. El clima educatiu familiar, en ell s'inclou tant l'actitud dels pares cap als estudis dels seus fills com el clima afectiu familiar en el qual es desenvolupa el fill, juntament amb les expectatives que han dipositat en ell. La variable familiar que major pes té, segons la majoria de les recerques, en relació al rendiment escolar és el clima familiar.

Anys de recerca mostren que la participació familiar, quant a l'educació, pot conduir a resultats positius per als nens i els adolescents, tals com una major assistència escolar, un rendiment acadèmic més alt, i actituds millorades cap a la escola.

Actualment, la consciència sobre la implicació familiar va en augment en la societat, i fins i tot sembla que en les directrius generals per als nous títols universitaris de mestre s'intensifica la importància de la família a l'educació, i en conseqüència, la necessitat de formar als futurs docents sobre aquest tema, proposant-se la creació d'una matèria denominada Família i Escola que haurà de capacitar als professors per col·laborar, orientar i tutoritzar als progenitors a l'educació de les seves fills (Robledo y García, 2009 citats a Suárez i alt., 2011:58).

Segons Lozano(2003:47) en relació amb la classe social, ens diu que les recerques sobre aquest tema informen que a mesura que s'ascendeix en l'escala social, els resultats i expectatives futures són millors. En un dels últims estudis duts a terme sobre el rendiment en secundària al nostre país (Marchesi i Martín, 2002), informen que els alumnes de classe alta presenten un millor ús d'estratègies metacognitives que els de classe social més baixa. L'influència de la classe social està intervinguda pel nivell cultural que, a més, determina les expectatives, valors i actituds de la família respecte a l'educació, és a dir, la motivació d'assoliment depèn més del nivell cultural dels pares que del seu nivell d'ingressos (Llorente, 1990). En el mateix article, Castejón i Pérez (1998) troben que la percepció de suport familiar per part del fill incideix directament en el rendiment, mentre que el nivell d'estudis de la mare ho fa indirectament. Altres recerques assenyalen que els components familiars més influents en el rendiment no són socioculturals o econòmics, sinó els de la dimensió afectiva o psicològica; és a dir, encara que una bona formació acadèmica dels pares, especialment de la mare, i un ambient cultural positiu afavoreixen el rendiment escolar, són les variables afectives i relacionals les que destaquen com a factor de rendiment.

Nechyba i alt (1999) citat a Suárez i alt. (2011:56) resumeixen tres possibles raons o creences segons les quals la classe social podria influir en l'implicació dels pares. A continuació es poden veure resumides:

1. "La cultura de la pobresa" en la qual es diu que les famílies de classe treballadora concedeixen menys valor a l'educació dels seus fills i per tant menys disposats a participar en ella.
2. La classe treballadora té menys capital social en termes de recursos i habilitats i com a conseqüència aquests estan menys preparats per negociar i respondre a les demandes de l'escola.
3. Les escoles són institucions de classe mitja amb els seus propis valors i accepten l'implicació dels pares només en els termes que els interessa.

Lareau (1987) citat a Jara (2008:197) afegeix en que els pares de família que tenen recursos baixos no solament presenten nivells educatius baixos, sinó que a més manquen dels mitjans necessaris bàsics, per exemple, materials de suport o temps (a causa que els seus treballs són menys flexibles) per involucrar-se en activitats amb el seu fills o filles.

Per la seva part, Magnolia i alt (2009:36) també expliquen que altres estudis com els de Xinyin Chen (1997) i Londoño (2005), estudiant nivells acadèmics bàsics, van trobar que la presència dels pares juga un paper important a l'educació i que el rendiment acadèmic es troba afectat per aquelles pràctiques parentals on els pares no s'involucren en el procés educatiu. [...] D'aquesta manera, factors sociodemogràfics com el nivell escolar dels pares, l'estatus socioeconòmic familiar i factors personals com la motivació, el gènere i les relacions socials en classe (Lozano, (2003), Steimberg, Dornbush i Brown, 1992) juguen un paper essencial en aquest procés i permeten identificar dues categories bàsiques, la primera referent a característiques estructurals de la família i la segona relacionada amb un costat més dinàmic d'aquesta, com l'és el clima familiar (Covadonga, 2001).

A continuació ofereixo alguns estudis sobre el nivell educatiu en les famílies presentats per González (2003:133) en la seva tesi anomenada "Factores determinantes del bajo rendimiento académico en Educación Secundaria" que influeixen més en l'escolaritat del nen:

Morrow (1983), en un estudio donde pretendía comprobar la influencia sobre el interés por la lectura del nivel socioeconómico de los padres, concluye que los alumnos que más interés muestran por la lectura son aquellos cuya madre tiene un nivel académico elemental o medio, y cuyo padre tiene un nivel superior de primer grado (diplomatura); los alumnos con menor interés son aquellos cuya madre trabaja (sin formación académica) y cuyo padre tiene un nivel académico medio. [...] En la etapa escolar, Fotheringham y Creal (1980) establecen una recta de regresión para explicar la competencia lectora de los alumnos a partir del nivel académico del padre, de la madre, ingresos familiares y profesión del padre. Concluyen que el nivel académico del padre presenta un peso superior en la explicación y que en conjunto, las variables anteriores, explican el 28% de la varianza de la variable criterio.

Tejedor y Caride (1988), evaluando externamente la reforma de las enseñanzas medias en España, concluyen que la categoría de alumnos con rendimiento más alto está compuesta por aquellos que pertenecen a la clase social alta y cuyo nivel de estudios del padre es "superior" y de la madre "medio"; la categoría de rendimiento más bajo, por su parte, la componen alumnos de clase social baja cuyos padres tienen los estudios incompletos. [...] Finalmente, las cifras e indicadores del MEC (Ministerio de Educación, Ciencia y Deporte, 2002) también corroboran la relación entre el nivel educativo de los padres y el rendimiento de los alumnos, en cada Comunidad Autónoma, si bien, los datos se refieren a resultados en la educación post-obligatoria. (González, 2003:133)

Pel que fa el clima educatiu familiar Lozano (2003:47) el defineix pel grau i l'estil d'ajuda familiar als fills que ve determinat pels elements del context familiar, com la dinàmica de relacions de comunicació i afectives, les actituds davant dels valors, les expectatives, etc. Nuñez (2009) afegeix que l'implicació de la família és decisiva per el desenvolupament afectiu, cognitiu i comportamental de l'estudiant de manera que disminueix la possibilitat que l'alumne abandoni.

Thorndike (1973) citat a González (2003:128), fa una anàlisi de les dades de l'estudi empíric sobre els resultats escolars realitzats per la IEA (Associació Internacional per a l'Avaluació de l'Educació), el qual permet valorar les diferències existents entre països respecte de la incidència que, en cadascun d'ells, tenen els factors familiars. Distingeix quatre factors:

- Nivell socioeconòmic (considera la professió del pare, la formació del pare i la formació de la mare).
- Recursos per a la lectura (existència de diccionaris a casa, nombre de llibres al domicili, periòdics i revistes que es llegeixen en la família).
- Preocupació que mostren els pares per l'activitat escolar (interès dels pares pel treball que realitza l'escola, pressió que exerceixen els pares perquè els seus fills llegeixin, i grau en què els pares motiven als seus fills perquè visitin museus).
- Ajuda familiar en el treball escolar (ajuda que rep l'alumne en la realització de les tasques escolars a casa, correcció de l'expressió oral de l'alumne i correcció de l'expressió escrita de l'alumne per part dels pares). (Thorndike (1973) citat a González 2003:128)

Entre les variables personals més estudiades són la motivació i l'autoconcepte. Segons Lozano (2003:45) la motivació es considera com un propiciador de l'implicació del subjecte que aprèn: quan un alumne està fortament motivat tot l'esforç i personalitat s'orienta cap a l'èxit de un determinat objectiu, empenant-s'hi el màxim per arribar-hi. Kohler (2008:342) explica que Ley i Young (1998) van trobar que la motivació era un dels aspectes més forts de l'aprenentatge. La motivació és un component que involucra tant la capacitat per obtenir i conservar el ja après (acompliment o esforç), com la capacitat per mantenir la calma i la concentració per dominar el material d'estudi. Així mateix, Olausson i Braten (1998) caracteritzen les activitats cognitives com a estratègies necessàries per processar l'informació i avaluar la comprensió.

En canvi, l'autoconcepte resulta l'imatge del que un té de si mateix. "Lo que pensamos y percibimos de nosotros mismos es uno de los aspectos centrales que afecta nuestra vida y que, en cierta forma, condiciona las relaciones que podríamos mantener con otras personas, los tipos de conductas manifestadas y las tareas que realizamos, así como en aquellas en las que nos podemos comprometer" (Hernando y Montilla, 2006 citat a Carmona i alt. (2011:449)

En el context acadèmic són molts els investigadors que diuen que pot influir en les limitacions de l'alumne. Per exemple, Sánchez (2000) citat a Lozano (2003) afirma que l'autoconcepte està basat del futur èxit/fracàs escolar, formant-se des de l'Educació Infantil a partir del contacte amb els iguals i l'actitud i les expectatives del professor. Més endavant també es pot llegir per Edwards (2002) que l'autoconcepte prediu millor el rendiment que altres variables com l'edat o el gènere de l'alumne.

Un altre aspecte que es relaciona directament amb el rendiment escolar són els hàbits d'estudi dels estudiants. Cruz i Quiñones (2011) citat a Hernando i alt. (2014:54) com a "distintas acciones emprendidas de manera constante por el estudiante en su quehacer académico y que le permiten aprender permanentemente, lo cual implica la forma en la que el estudiante se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos que utiliza para estudiar".

Martínez, Pérez y Torres (1999) citat a Ortega i alt. (2012:12), defineixen als hàbits d'estudi com la pràctica constant de les mateixes activitats; es requereix d'accions quotidianes, les quals seran amb el temps un hàbit afectiu sempre que siguin assumides amb responsabilitat, disciplina i ordre.

Covey (1989) citat a Oré (2012:50), refereix que l'hàbit d'estudiar és necessari si es vol progressar en l'aprenentatge; l'estudi és un vessant del procés de creixement personal que suposa desenvolupament harmònic de la intel·ligència, la voluntat i la creativitat, per a això es requereix que aquests responguin a les necessitats, capacitats, afectes, actituds i valors dels estudiants.

Tanmateix, els hàbits sedentaris com l'ús excessiu dels mitjans de comunicació (principalment la televisió) disminueixen el treball escolar i afecten el rendiment escolar. (Bercedo i alt. 2005, citat a Capdevila 2013). En aquesta mateixa tesi doctoral, Córdoba (2010) conclou que es poden establir tres comparacions entre subgrups; en el primer estant els individus que no estudien res que són els que tenen pitjors notes; en el segon, els que estudien "menys de una" i "entre una i dues" hores el dia, i el tercer està format per aquells que estudien més de dues hores diàries, sent els que millor rendiment obtenen.

En quant el gènere, en general com apunta Hernando i alt. (2014:54) les investigacions coincideixen en afirmar que hi ha una tendència per part de les noies a obtenir millors notes que els homes.

Costa i Tabernero (2012:177) expliquen que s'han realitzats diversos estudis sobre les diferències en els processos intel·lectuals entre els homes i les dones. Alguns estudis si que existeix una correlació positiva entre el gènere i en rendiment acadèmic, que les noies tenen un millor rendiment en les tasques verbals i els nois en les tasques matemàtiques. En el seu estudi, Costa i Tabernero (2012) si troben diferències de gènere en favor de les noies en el rendiment acadèmic de l'assignatura Llengua Castellana i Literatura.

Padilla, García i Suárez (2010:511) en els resultats del seu estudi troben diferències significatives en Llengua i Literatura, Biologia i Geologia i Educació Plàstica i Visual, sent més positives per al grup femení. Per la seva banda, el grup d'homes es considera millor en matèries com a Matemàtiques, Educació Física i Tecnologia.

Per altre banda, la majoria d'autores que han realitzat investigacions relatives el temps dedicat al descans nocturn consideren que és un indicador que repercuteix en el rendiment escolar de l'alumne. Per exemple, Scherrer (1991) citat a Alsina (1998) que indica que la falta de somni influeix de forma important en alguns resultats intel·lectuals, relacionant de forma directa la falta de somni amb la fatiga mental; o bé Rodríguez i alt. (1994), que afirmen que el somni constitueix un marcador del temps a partir del com es modulen els altres ritmes biològics que participen en el desenvolupament i en la regulació dels processos fisiològics, psíquics i intel·lectuals del nen.

Cladellas i alt. (2011) comenten que hi ha estudis realitzats amb adolescents que constaten que si aquests es fiquen al llit tard, presenten irregularitats entre els horaris seguits durant la setmana i cap de setmana i dormen poques hores, mostren pitjors resultats acadèmics comparats amb aquells altres que segueixen una rutina horària i dormen el mínim d'hores necessari per la seva edat. Corea (2001) també parla de l'importància que té descansar correctament per recuperar les energies perdudes de la fatiga produïda del desgast del dia.

Els experts recomanen un mínim de 9 hores de son diaris per evitar cefalees, falta de concentració i de memòria. (Córdoba, 2010 citat a Hernando i alt. (2014:55), i que l'oci sedentari (número d'hores de televisió, ordinador i consola) manté una relació inversa a les hores de son que acaben afectant el rendiment. "Entre los adolescentes españolas [...] ver televisión más de 2 h al día y proceder de un nivel socioeconómico más bajo están estrechamente asociados al fracaso escolar." (Kovacs i alt., 2008:181)

Com ja hem vist el rendiment acadèmic és un terme que influencia múltiples causes i, en funció del context en el qual es doni, no són sempre les mateixes. Així doncs, he considerat diverses variables com el nivell socioeconòmic, hores de son, hàbits d'estudi, nivell d'estudis dels pares, grau d'implicació dels pares o l'oci sedentari, que he cregut que es relacionen amb el present treball d'investigació.

3.4 Les activitats extraescolars i l'adolescent

Romero (2010) comenta que l'escola és un lloc importantíssim per els nostres alumnes a la hora d'aprendre i formar-se com persones però no és l'únic. És a dir, és important que l'alumne no consideri l'aula com un lloc avorrit en el que només s'aprèn molta teoria sobre moltes matèries. Per aquest motiu dissenyar activitats fora de l'aula per connectar aquesta vida diària i quotidiana dels nostres alumnes. Són les anomenades activitats extraescolars.

3.4.1 Què són les activitats extraescolars

A continuació presento què són, per Guerrero (2009), les activitats extraescolars. Les defineix així:

Todas aquellas prácticas de enseñanza y aprendizaje, de carácter singular (salidas, representaciones, proyecciones...), que se llevan a cabo utilizando procedimientos y estrategias diferentes a los utilizados en las experiencias cotidianas (dinámica grupal, evaluación cualitativa...), en las aulas o espacios asignados (polideportivos, laboratorios...), reflejadas excepcionalmente en los documentos curriculares y espacio-temporales ordinarios (PGA, Memoria...) y que poseen bien un carácter lúdico (parten de la idea del juego como instrumento de aprendizaje y tienen como motivo la diversión), recreativo (de componente higienista, dirigidas al disfrute del ocio o a la práctica del ejercicio físico), instructivo (adquisición de algunas habilidades, aficiones, conocimientos o destrezas) o formativo (consistentes en la difusión y adopción de valores sociales, culturales y éticos); cuya elección y desarrollo pertenecen a la autonomía propia de las organizaciones escolares; cumpliendo siempre una serie de demandas sociales del entorno más cercano al centro de referencia y en la sociedad más amplia. (Guerrero, 2009:403)

Les característiques principals d'una activitat extraescolar segons López (2010:5) són les següents:

1. No es consideren imprescindibles per a la formació mínima sinó que la complementen.
2. Té un caràcter voluntari pel que cap alumne/a pot ser obligat a desenvolupar aquesta activitat.
3. Són activitats que es desenvolupen fora de l'horari lectiu.
4. No pot tenir caràcter lucratiu.
5. No formen part del procés d'avaluació pel qual passa l'alumnat per a la superació de les diferents etapes educatives que integren els plans d'estudi.
6. Ha d'incloure's al Programa General d'Aula, una vegada aprovada pel Consell Escolar.

Segons Síclia (1998:19) les activitats que estant considerades com extraescolars són elaborades seguin quatre criteris:

- D'una part, les activitats extraescolars podrien entendre's com aquelles que se situen fora dels elements curricularment definits, i per tant, aquelles que no estan pensades per al desenvolupament curricular de la matèria. Així, es podria pensar que, durant les activitats extraescolars, el professor no té intenció i desig explícit de dirigir o guiar els aprenentatges dels seus alumnes. Les activitats extraescolars requeririen, per tant, una planificació logística (pressupost econòmic, espais, permisos, transport), mai curricular (objectius, recursos didàctics, metodologia)
- Com a segon criteri, l'extraescolar ha anat referit a l'àmbit d'organització de les activitats. Així, extraescolar seria tota aquella activitat que se situa fora de l'organització i adreça del centre educatiu.
- També, l'escolar podria entendre's com l'espai físic on es duu a terme l'ensenyament institucionalitzat. De tal forma, per a aquest cas, les activitats extraescolars serien aquelles que se situen o tenen lloc fora del recinte de l'escola.
- Finalment, l'accepció que sembla avui dia imposar-se, és la que considera l'extraescolar com els fets (en aquest cas les activitats) situats fora del temps en què l'escola exerceix la seva funció educativa i socialitzadora, almenys sota una organització de classes. Sota aquest criteri, s'estableix un segon temps pedagògic destinat a continuar la formació de l'alumne fos de l'horari lectiu.

Pel que fa els objectius educatius de les activitats extraescolars, segons López (2010:8), es poden assenyalar com la consecució de major educació integral dels alumnes/as; la millora de les seves capacitats cognitives motrius, d'equilibri personal i de relació i inserció social; la utilització saludable del seu temps lliure; i l'ampliació dels seus recursos per al gaudi d'oci.

Per Hernando, Oliva i Pertegal (2013:15), existeix cada vegada major consciència que les activitats extraescolars són un important recurs a través del com estimular el desenvolupament adolescent. Hi ha prou evidència acumulada sobre les conseqüències positives per al desenvolupament adolescent que porta amb si la participació en activitats extraescolars, especialment per a aquells que viuen en entorns més desfavorits (Eccles i Gootman, 2002; Zambon i alt. 2010), el que ha produït un augment en l'interès pel desenvolupament de programes en els quals nois i noies puguin integrar-se al final de la jornada escolar. Aquestes iniciatives són més freqüents als països del nord d'Europa i a Estats Units, però no ocorre el mateix al nostre país on la majoria dels programes tenen un tall marcadament educatiu i estan destinades a nens més petits. Així i tot podem afirmar que aquest tipus d'activitats està cada vegada més present en la vida dels nostres adolescents i que amb bastant seguretat la seva presència anirà en augment en els propers anys (Parra, Oliva i Antolín, 2009)

3.5 Relació entre les activitats extraescolars i el rendiment acadèmic

Les activitats extraescolars podrien considerar-se com a activitats constructives i recomanables per ocupar part del temps fora de l'horari lectiu escolar segons Guilman, Meyers i Pérez (2004) citat a Hermoso (2009:62), sent potencialment beneficioses per les característiques de: voluntarietat, estructuració i organització, esforç i desafiament, xarxes socials de suport, desenvolupament d'habilitats i competències.

És per aquest motiu, que la societat actualment utilitza les activitats fora de l'horari escolar per recolzar, complementar i potenciar el desenvolupament personal. Varela (2006) afegeix que aquest fenomen també és a conseqüència de que els pares acaben tard la jornada de treball fet que comporta una proliferació en l'oferta i el nombre d'activitats extraescolars realitzades pels nens.

Una idea similar és la que expressa Jábega (2008) citat a Carmona, Sánchez i Bakieva (2011:450) que mostra en el seu estudi que el rendiment escolar dels nens millora amb freqüència el rebre classes de música, especialment quan les classes de música formen part de les activitats extraescolars d'un centre. O com l'estudi Moriana i alt (2006), demostrant la relació que té practicar activitats extraescolars i el rendiment acadèmic o el de Vilchez (2009) citats en aquest mateix article, també demostrant que existeix correlació directa entre fer música i el rendiment positiu en matèries escolars, destacant l'assignatura de matemàtiques.

També és el cas de Carmona i Sánchez (2011) que mostren que els subjectes que realitzaven activitats extraescolars de tipus acadèmic com idiomes i informàtica van obtenir millors resultats en totes les matèries de rendiment acadèmic. Fins i tot, aquells individus que realitzaven música van obtenir millors resultats en algunes de les matèries de rendiment.

En aquest mateix sentit, Moriana, Alós, Alcalá, Pino, i alt. (2006) afirmen que les activitats extraescolars estan associades a un millor nivell educatiu, en requerir més competències interpersonals, més aspiracions i nivell d'atenció (Mahoney, Cairos i Farwer, 2003) i un major pensament crític i maduresa personal i social (Bauer i Liang, 2003), i en general, a grans beneficis, com Noam, Biancarosa i Dechausay (2003), que serveixen de pont entre les activitats escolars i les realitzades fora de l'àmbit acadèmic. (citats a Reverter i alt. (2014:51)

Cladellas i alt. (2013) en la revista "European Journal of Investigation in Health", ensenya alguns estudis realitzats que investiguen quina és la relació de practicar activitats extraescolars en el rendiment acadèmic:

"Holloway (2002) encontró que existe una alta correlación entre la participación de los estudiantes en actividades extraescolares y un descenso en la ratio de abandonos tempranos en la escuela, tanto en chicos como en chicas. Otros estudios citados por (Duncan, 2000; Gillman, 2001), indicaron que los estudiantes que participaban en actividades extraescolares eran más propensos a tener un mayor logro académico y compromiso con la escuela." (Cladellas i alt., 2013:88)

La participació en aquestes activitats estimula la fixació de valors, talents i interessos, i a través d'elles, noies i nois disposen de més possibilitats per al seu desenvolupament personal, per la qual cosa proporcionen un fòrum d'expressió i finançament del seu identitat (Eccles, Barber, Stone i Hunt, 2003 citat per Parra, Oliva i Antolín, 2009:3)

Yolanda Hermoso (2009) en el "Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares" i en el "Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares extremeños" de la mateixa autora i Pérez De Las Vacas (2011) expliquen el gran interès que es té en general des de l'àmbit de la psicologia del desenvolupament, per estudiar les conseqüències per el desenvolupament del nens/es i adolescents en les activitats extraescolars i enumeren diferents treballs que relacionen el possible paper de les activitats extraescolars en la promoció del rendiment acadèmic.

Trilla i Ríos (2005) van trobar una relació positiva entre practicar activitats extraescolars i el rendiment acadèmic a la província de Barcelona entre escolars d'11 a 16 anys, encara que existeixen diferències segons el tipus d'activitat, el percentatge d'alumnes/as que anava a idiomes, activitats artístiques i esports presentaven nivells alts de rendiment acadèmic. (Hermoso, 2009:95)

Molinuevo (2009), considera que la participació en activitats extraescolars durant l'adolescència és més positiva per al rendiment acadèmic que la no participació, tant a curt, com a mitjà termini. No obstant aquesta relació sembla dependre del tipus d'activitat. Així, practicar únicament activitats esportives no sembla tenir relació amb el nivell acadèmic i, en canvi, hi ha certa relació quan es tracta d'activitats de tipus artística o acadèmica. (Hermoso, 2009:95)

Les activitats extraescolars, afavoreixen un sentit global de competència, autoestima, benestar, fins i tot per a alguns escolars, pot ser l'únic lloc relacionat amb el context escolar on tenen èxit (Masten i Coatsworth, 1998 citat a Hermoso, 2009:116)

D'altres investigacions també destaquen que les activitats extraescolars que realitzen els alumnes contribueixen al desenvolupament d'algunes competències i habilitats que estant relacionades amb les competències bàsiques que trobem al currículum de Educació.

3.5.1 Les activitats extraescolars esportives i el rendiment acadèmic

Reverter i alt. (2014) comenten que la pràctica d'activitat física i d'esport en horari extraescolar està associada a un millor nivell educatiu, per tant és important la promoció de l'exercici físic fora de l'horari escolar.

El tipus d'activitats que es realitzen a través de l'esport escolar pot atendre a dos tipus de models tal i com diu Hermoso i alt. (2009:97): un de caràcter lúdic-recreatiu, sense grans exigències tècniques, on el cooperatiu primera sobre el competitiu i la participació sobre la

selecció, mentre que l'altre es relaciona amb les pràctiques esportives federatives, on prevalen els resultats, l'eficàcia, la cerca de rendiment, etc.

Evidentment, són varies les investigacions que s'han fet relacionant la pràctica esportiva amb el rendiment acadèmic. ja que en l'actualitat l'activitat esportiva s'està estenent, gràcies a la capacitat educativa i socialitzadora que té al llarg de les nostres vides. les activitats extraescolars esportives amb el rendiment escolar En canvi, apareixen menys estudis que constatin exactament quina és l'influència de la pràctica extraescolar esportiva amb el rendiment. A continuació s'exposen alguns dels estudis trobats que expliquen alguna millora en el rendiment acadèmic amb la pràctica esportiva, que en un altre apartat (5.1.2), aprofundirem amb més detall, i a més altres estudis que aquí si expliquen de forma més clara com influeix l'activitat extraescolar esportiva amb el rendiment acadèmic en joves adolescents.

Així doncs, en un estudi, Ponce de León, (1996) citat a Hermoso (2009:96) analitza les activitats d'oci, temps lliure i el rendiment escolar des d'una perspectiva d'una educació per al temps lliure i informa que el practicar i veure esport com a activitat de temps lliure no ha produït diferències significatives en el rendiment acadèmic, encara que sí ho ha fet l'aspecte quantitatiu de la seva pràctica.

Ara bé, en un estudi es va observar que els alumnes que realitzen activitats fora de l'horari escolar obtenen millor rendiment acadèmic, especialment els que desenvolupen activitats de tipus esportiu i acadèmic. (Moriani, i alt., (2006) citat a Reverter i alt., 2015:51). En la recerca de Carmona, Sánchez i Bakiecvá (2011) recolzen les diferències oposades entre l'alumnat que practica o no esport i el rendiment en matemàtiques. A més, obtenen resultats d'aquells individus que realitzaven esport que també milloren en algunes matèries de rendiment acadèmic.

Els joves que practiquen activitat addicional a la contemplada als programes de formació a les escoles tendeixen a mostrar millors qualitats com un millor funcionament del cervell; en termes cognitius, nivells més alts de concentració d'energia, canvis en el cos que milloren l'autoestima i un millor comportament que incideix sobre els processos de ensenyament-aprenentatge (Cocke, 2002; Dwyer i alt, 1983; Stepghard, 1997; Tremblay, Inman i Willms, 2000 citats a Cuadrado i alt. 2012:7)

Continuant en les activitats extraescolars de caràcter físic o esportiu, disposem de dades que avalen una àmplia diversitat de beneficis associats a la seva pràctica. Centrant-nos en aquestes activitats Cladellas i alt. (2015) comenten:

Así, Bailey (2006) habla de un incremento en la autoestima, la confianza en uno mismo, el desarrollo social, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico. Además, los resultados sugieren que la actividad física reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, e incrementa el aprendizaje y la memoria; todos estos factores conducen tanto a un estado óptimo de salud como a un mayor rendimiento académico (Bailey, 2006; Chomitz, Slining, McGowan, Mitchell, Dawson y Hacker, 2009; Hillman, Erickson y Kramer, 2008; Pastor, Gil, Tortosa y

Martínez, 2012). Además, tomando sus efectos en el rendimiento obtenido en diferentes asignaturas, autores como Castelli, Hillman, Buck y Erwin (2007) y Rasberry et al., (2011) sostienen que la práctica deportiva mejora el rendimiento obtenido en asignaturas como matemáticas, inglés y ciencias. Así mismo Corneliben y Pfeifer (2007) concluyen que los mejores resultados académicos se obtienen con una práctica deportiva moderada, y no excesiva o de competición. (Cladellas i alt., 2015:54)

Posner i Vandell (1994) citats a Capdevila (2013:59) conclouen que, dins de les activitats organitzades al sortir de l'escola, l'assistència a programes formals, com les activitats esportives, s'associen amb un millor rendiment acadèmic, millor conducta a l'escola, relacions amb iguals més satisfactòries i major ajust emocional en comparació els altres programes. Cooper, Valentine, Nyne i Lindsay (1999) en un estudi amb 424 estudiants de 6è de primària a 2n de Batxillerat, van concloure que les activitats extraescolars, entre elles les esportives, i menor temps en treballs i televisió, millor rendiment acadèmic.

Per Muñoz (2009) citat a Capdevila (2013:61), en quant a la realització d'idiomes i esport, com a activitats extraescolars, ambdues incideixen positivament en casi totes les àrees acadèmiques. En un altre cas també es va demostrar que la pràctica d'activitat física en l'horari extraescolar té una relació directa amb el rendiment escolar: "La nota media más alta a nivel global la obtiene el alumnado del intervalo de práctica de dos a tres horas [...] la práctica de más de dos horas semanales, incrementa significativamente el rendimiento académico, sobre todo en relación al alumnado que es totalmente sedentario". (Córdoba 2010 citat a Capdevila 2003:61)

En aquest mateix sentit, trobem altres estudis com els de Dwyer i alt., (1983); Tremblay, Inman i Willns, (2000) citats a Carmona, Sánchez i Bakieva (2011:462) avalant que els joves que practiquen activitat física addicional a la contemplada pels plans de formació de les escoles, tendeixen a mostrar un millor funcionament del cervell, nivells més alts de concentració i una millora dels processos d'aprenentatge.

4. Activitat Física

Definir Activitat Física (AF) és en moltes ocasions un procés complex ja que actualment utilitzem altres conceptes que tenen similituds. En termes generals, activitat física inclou tot tipus de moviment que realitzem, és per aquest motiu que els conceptes activitat física, exercici físic i esport sovint s'utilitzen sense cap distinció. Hem de considerar-los diferents ja que no són el mateix tipus de pràctica física.

Caspersen, Powl i Christenson (1985), ens indiquen que l'activitat física és un moviment corporal de qualsevol tipus produït per la contracció muscular i que condueix a un increment substancial del gasto energètic de la persona més enllà del seu nivell de repòs (és l'energia total que consumeix per el moviment del cos). En aquest mateix sentit, Kent (2003:18) diu que "activitat física és qualsevol forma de moviment corporal que té una demanda metabòlica significativa. Per tant, les activitats físiques comprenen l'entrenament per a la participació en competències esportives, l'activitat en treballs cansats, les feines de la llar i activitats d'oci no esportives que comporten un esforç físic". Ramos (2003) també inclou activitats de la rutina, com feines de casa, anar a comprar o treballar.

El Col·legi Americà de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine, ACSM) dins del Quadern Faros de l'Hospital Sant Joan de Déu (2003:12) defineix l'activitat física com un conjunt de moviments corporals produïts pels músculs esquelètics que produeixen un augment significatiu de la despesa energètica.

Altres com Molina (2007) citats a Capdevila (2013:16) diuen que l'activitat física és una experiència personal que ens permet aprendre sensacions molt diverses i adquirir coneixements del nostre entorn i del nostre cos. A més, les activitats formen part de la cultura de la comunitat, realitzant-se en interacció amb altres persones i l'entorn.

4.1 Exercici físic, Esport i Educació Física

Quan aquests moviments corporals són organitzats i planificats seria el que anomenem exercici físic. Caspersen, Powl i Christenson, (1985:128) ens defineixen exercici físic com una activitat física planejada, estructurada i repetitiva amb l'objectiu d'adquirir, mantenir o millorar un o més components de la forma física (resistència, força, velocitat, flexibilitat, coordinació. Així doncs, tan activitat física com exercici físic inclouen qualsevol moviment corporal produït per els músculs esquelètics, que donen lloc a un gasto energètic.

La Organització Mundial de la salut (OMS, 2010) ens recalca que no hem de confondre "activitat física amb "exercici físic". En la seva web diu: "Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el

ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas"

L'exercici és específic, una subcategoria d'activitat física. (Ramos, 2003). Són moviments planificats i dissenyats específicament per estar en forma i gaudir de bona salut. Els beneficis de l'exercici sobre la salut han sigut àmpliament documentats encara que no tots els autors coincideixen, com senyalen Manidi i Arvanitou (2002), per una banda, en la manera de quantificar l'activitat física, i per l'altre, en l'umbral a partir del qual l'exercici resultaria beneficiós per a la salut (freqüència, intensitat, durada i tipus).

Segons Roig (2013:12) l'exercici físic és un tipus específic d'activitat física que consisteix a realitzar moviments organitzats, estructurats i repetitius que té com a objectiu la millora d'un o diversos aspectes de l'estat físic de l'individu» com ara la resistència cardiovascular, la força o la coordinació. Existeixen, bàsicament, dos grans tipus d'exercici físic: l'exercici cardiovascular o aeròbic i l'exercici de força o resistència muscular. A part, existeixen altres modalitats d'exercici físic que són importants i que haurien de formar part d'un programa integral d'activitat física com són la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació.

Però hem de definir un altre concepte relacionat amb els anteriors que a l'igual que l'exercici físic té com objectiu la millora de la condició física però a caràcter competitiu. Serra i Bagur (2005) assenyalen que l'esport és el que seria activitat física exercida com a competició que es regeix per a unes normes. Com Parlebas (2001:105) que el considera "un conjunt de situacions motrius codificades en forma de competició i institucionalitzades", o García-Ferrando (1990) citats a Capdevila (2013:16) que afirmen que l'esport és entès com una activitat física i intel·lectual de naturalesa competitiva i governada per regles institucionals.

Altres autors, com Castañón (2004) citat a Martín (2014:9) el defineixen com una situació motriu, exercida amb una finalitat lúdica o com a competició que es desenvolupa segons unes normes que són establides per les institucions. El concepte d'esport i afegim el que trobem en el "Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte" (2008:25) que es refereix al senyalat per la Carta Europea del Deporte del Consejo de Europa, Rodas 1992: "Se entenderá por «deporte» todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles".

En canvi, l'Informe del Fons de les Nacions Unides per a la Infància (UNICEF) «Esport, recreació i joc» de 2004 citat a Gabaldón (2003:30), defineix l'esport com qualsevol modalitat d'activitat física que contribueixi al bon estat físic, al benestar mental i a la interacció social. Entre aquestes modalitats d'activitat física es troben el joc, la recreació, l'esport informal – organitzat o competitiu– i els jocs o esports autòctons.

Així doncs, podem considerar que activitat física engloba altres termes com són exercici físic i esport i que en termes generals és tota aquella pràctica que produeix una acció muscular que requereix un esforç i un augment del gasto energètic. Quan aquest moviment és organitzat, planificat i repetitiu i té com objectiu millorar el condicionament físic aleshores parlem d'exercici físic i quan a tot això hi apareixen normes prèviament redactades per institucions aleshores parlem d'esport.

L'educació física és l'assignatura que ens ajuda a desenvolupar el nostre cos i a mantenir-lo sa i la de generar i consolidar hàbits saludables de pràctica continuada d'activitat física de forma autònoma com a gran finalitat. L'informe de "La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa" assenyala que L'Educació Física a l'escola no solament contribueix al bon estat físic i la salut de l'alumnat, sinó que també ajuda als joves a dur a terme i a comprendre millor l'activitat física, la qual cosa tindrà repercussions positives al llarg de totes les seves vides.

El Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (2008) explica que el transcurs de l'educació primària i d'acord amb el grau de maduració dels infants, la finalitat de l'educació física se centra en el desenvolupament personal a través de la millora de la forma física, la cura del cos i la salut, i l'organització constructiva del temps de lleure, mitjançant la pràctica d'activitats físiques i esportives individuals i col·lectives.

Al final de l'educació secundària obligatòria ja es tendeix a fomentar l'adquisició de les eines necessàries per organitzar la pròpia pràctica d'una manera autònoma, entesos els beneficis que comporta l'adquisició d'aquest hàbit, practicat sistemàticament i permanent per a la millora de la qualitat de vida. En el batxillerat es tracta de fer un pas més cap a l'autonomia de l'alumnat en la planificació, gestió i pràctica de l'activitat física, així com en la comprensió del món en què vivim, des d'una perspectiva holística de les activitats físiques i esportives que contempli l'aspecte físic i biològic, l'aspecte social i l'aspecte psicològic i emocional, amb la finalitat d'adquirir un estil de vida saludable.

González (2009) remarca que l'alumnat de 16 anys abandona l'ensenyament obligatori i encara li queda molta vida per davant. Per això és molt important que sigui capaç d'interpretar el què fa, perquè ho fa i com ha de fer-ho: mitjançant la pràctica valorarà la importància de la despesa calòrica produïda per les activitats físiques amb la finalitat d'equilibrar la ingesta, adoptarà postures corporals correctes quan practica activitat física i en les activitats de la vida quotidiana, tindrà nocions bàsiques sobre les primeres actuacions davant una lesió esportiva, etc.

Encara que l'Educació Física no passi pels seus millor moments, degut a que gran part de la població actual associï la gimnàstica de l'època franquista a l'educació física actual, "la importancia de la educación física como materia dentro el currículum escolar queda justificada por su función básica de formar ciudadanos y ciudadanas que vivan de acuerdo a un estilo de vida activo y saludable" (González, 2009:4). Segons assenyala García (1990) citat a Gálvez (2004:15) , durant molts anys, l'Educació Física ha seguit línies metodològiques en les quals

l'ensinistrament del cos es constituïa en finalitat última. D'aquesta manera, aconseguir un estat físic satisfactori és l'objectiu principal, i el cos és la base principal i l'objecte de la intervenció. Sens dubte, aquesta concepció, redueix les possibilitats educatives del moviment. En l'actualitat, l'Educació Física suposa l'orientació del cos i la motricitat des del punt de vista educatiu. O sigui, les accions motrius són el mitjà pel qual l'Educació física aconsegueix els aprenentatges i arriba els objectius educatius.

El "Plan Integral" (2008:72) diu que l'educació física com a àrea més del sistema educatiu, ha pres el paper de referent i fonament de totes les actuacions presents i futures per a la promoció de l'activitat física i l'esport. I per tant, el rellevant paper que ha de jugar l'Educació Física en la formació de la població escolar, tant referent a coneixements i habilitats com a les actituds, hàbits i valors, ha estat, de nou, posat de manifest en organismes i associacions científiques internacionals davant el risc d'una involució respecte dels progressos experimentats en la dècada final del segle XX. Dit això, des d'un prisma eminentment fisiològic, amb les dues sessions setmanals d'EF no es generen els processos fisiològics de supercompensació necessaris per millorar la salut, i per tant, l'exercici físic realitzat durant les classes obligatòries d'Educació Física és insuficient per al desenvolupament d'una condició física orientada cap a la salut (Ramiro i alt. 1999).

Així doncs, podem constatar que la promoció de la salut té un valor destacat dins dels continguts de l'àrea d'Educació Física. Almond (1992) citat per Rodriguez (2006:50) senyala que una Educació Física basada en la salut dins l'àmbit escolar ha d'aconseguir metes com que els nens escolaritzats es vegin afavorits pel procés de maduració i desenvolupament equilibrat dels sistemes de l'organisme; adquireixen coneixements, habilitats i comprensió per reconèixer els valors de l'exercici físic per a la salut; aprenguin com adoptar un estil de vida actiu i mantinguin un compromís amb la vida activa i evolucionin des de la dependència del professor a aprendre a actuar amb independència.

Relacionant el que diuen els autors anteriorment esmentats, també és important tenir en compte el que apunta Vizquete (2005) sobre l'educació física i la seva funció:

"La educación física es un elemento esencial en el desarrollo armónico, completo y equilibrado de la persona para toda su vida. En el proceso educativo escolar y, a través de la participación en las actividades físicas, la educación física contribuye a una educación equilibrada. Integrada en el currículum escolar, la educación física posee una especial relevancia en la consecución de objetivos cognitivos, psicomotrices, socioafectivos, estéticos y morales, contribuyendo especialmente al enriquecimiento y a la mejora de la calidad de vida. Desde la aplicación de estos principios mediante el establecimiento de los fundamentos y bases esenciales en la enseñanza primaria y su posterior desarrollo y perfeccionamiento en la secundaria es como ha de promoverse una vida más larga y de calidad" (Vizquete, 2005:72)

A més, l'escola ofereix tres oportunitats principals perquè la gent jove sigui físicament activa: a) els jocs durant l'esbarjo, b) les classes d'educació física, i c) les activitats físic-esportives

extracurriculars. Però com ja hem explicat i remarca els estudis fets per l'Hospital Sant Joan de Déu en la seva revista "Faros" les classes d'educació física del col·legi no són suficients i es recomana complementar amb tres sessions d'exercici físic setmanal d'almenys, vint minuts de durada.

4.1.1 Efectes de practicar activitat física

Quan parlem de pràctica esportiva ens referim a una pràctica continuada en una durada de temps, és a dir, en un hàbit. Són moltes les investigacions que intenten investigar realment quina és la freqüència i la intensitat d'activitat física que provoca efectes en el nostre cos. En canvi, la manca d'activitat física augmenta el risc de patir sobrepès i obesitat a més d'altres factors derivats d'aquests com són la diabetis, la hipertensió arterial i altres problemes que tractarem en l'apartat "conseqüències de no practicar activitat física", apartat 4.1.2 del treball.

Una pràctica d'activitat físic-esportiva realitzada sota uns determinats paràmetres de freqüència, intensitat i durada està enquadrada dins dels models o estils de vida saludables (Gálvez, 2004). L'esport ajuda a desenvolupar-nos físicament i mentalment, a estar sans i a relacionar-nos d'una forma saludable amb altres persones. Estar en forma és estar sans.

La OMS (2010) en molts dels seus informes reitera que totes les persones haurien d'incloure 30 minuts d'activitat física moderada (com caminar lleuger) gairebé o tots els dies. I en el cas que la persona tingui 17 anys o menys hauria de realitzar-ne com a mínim 60 minuts. Tot i que per la majoria de persones realitzar més activitat o de major intensitat es podria aconseguir uns millors beneficis per a la salut.

Segons les Recomanacions Mundials sobre l'Activitat Física per a la Salut (2010:19) el període de 60 minuts diaris consistiria en diverses sessions al llarg del dia (per exemple, dues tandes de 30 minuts), que se sumarien per obtenir la durada diària acumulada. En concret, convindria participar regularment en cadascun dels tipus d'activitat física següents, tres o més dies a la setmana:

- exercicis de resistència per millorar la força muscular en els grans grups de músculs del tronc i les extremitats
- exercicis aeròbics vigorosos que millorin les funcions cardiorespiratòries, els factors de risc cardiovascular i altres factors de risc de malalties metabòliques; activitats que comportin esforç ossi, per fomentar la salut dels ossos.

Cañada i González (2013:76) remarquen que és necessari un nivell mínim d'intensitat per a que es produeixin els beneficis òptims i aquesta intensitat en nens i adolescents ha de ser suficient. Els resultats científics suggereixen que les activitats d'intensitat més elevada (almenys de moderada a vigorosa) resulten particularment beneficioses en termes d'estat de salut. Per tant, la intensitat tindrà un caràcter relatiu al nivell de condició física de la persona, és a dir, la

intensitat de l'esforç estarà condicionada no només pel tipus d'activitat sinó també per la condició física de cada un.

Les actuals recomanacions sobre l'activitat física per l'infantesa i l'adolescència presentades per experts a nivell mundial en el camp de l'activitat física i la salut, (Cavill, Biddle i Sallis, 2001) citats a la Guia de Salut Pública (2006:37), són les següents:

1. Que els nens, nenes i adolescents han de realitzar almenys 60 minuts (i fins a diverses hores) d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa tots o la majoria dels dies de la setmana.
2. Almenys dos dies a la setmana, aquesta activitat ha d'incloure exercicis per millorar la salut òssia, la força muscular i la flexibilitat.

És per aquest motiu, que tan adults com nens hem de buscar, trobar i practicar un esport que ens agradi. El principi pot ser feixuc realitzar-lo, però si aconseguim fer exercici i passar-nos-ho bé a la vegada, tot fluirà. Com diu Torralba (2013:44) "l'esport és joia de viure, joc, festa i, com a tal, cal valorar-lo i potser rescatar-lo dels excessos del tecnicisme i del professionalisme mitjançant la recuperació de la seva gratuïtat, de la seva capacitat d'estrener vincles d'amistat, d'afavorir el diàleg i l'obertura dels uns envers els altres, com a expressió de la riquesa de l'ésser, molt més vàlida i apreciable que el tenir". I ell mateix afegeix que hem de reconèixer que malgrat la presència habitual de l'esport, ens manca una pedagogia del cos. En l'àmbit educatiu, es desenvolupen les dimensions intel·lectuals, socials i morals de la persona, però també cal desenvolupar les seves facultats físiques. Atribuïm més importància a l'educació de la intel·ligència i de la convivència que no pas a l'educació del cos i, en certa manera és lògic, perquè el cap ha de regir el cos i no el cos el cap.

"Tanmateix, aquesta desconsideració envers el cos i l'educació física té greus conseqüències per a la mainada (atròfia muscular, obesitat infantil, mandra vital, incapacitat de controlar-se) i condueix a formes de lleure parasitàries i a manca de vigor." (Torralba, 2013:66).

5.1.2 Beneficis de practicar activitat física

En molta de la documentació trobada en aquesta investigació són molts estudis que afirmen que practicar activitat física de forma regular i adaptada a les capacitats i característiques de cada persona comporta beneficis per a la salut.

L'activitat física aporta molts beneficis per a la salut de l'home, sigui quina sigui l'edat de l'individu. Són poques les circumstàncies en les que practicar exercici físic pot ser contraindicat, ja que fins i tot en ocasions els metges l'inclouen per a prevenir malalties.

Arnold (1988) citat a Figueroa (2013:41) en les seves consideracions sobre la salut apunta que aquest concepte és un "factor multidimensional que engloba aspectes físics, socials,

intel·lectuals, emocionals i espirituals que estructurin la nostra personalitat". Autors com Girginov (1990) citats a Dimas (2006:6) què assenyalen quins són els beneficis obtinguts de l'exercici físic que les persones tenen en practicar aquest exercici: augmenta la despesa cardíaca, la pèrdua de greix corporal, la massa corporal magra, la capacitat aeròbica, la HDL, el colesterol, la sensibilitat a la insulina, la lipòlisis i la sensació de benestar. Disminueix la pressió arterial, els triglicèrids, la L.D.L., el colesterol i l'estrès.

Actualment es poden identificar tres grans perspectives de relació entre l'activitat física i la salut: una perspectiva rehabilitadora (com si d'un medicament es tractés); una perspectiva preventiva (per reduir el risc que apareguin determinades malalties o es produeixin lesions); i una perspectiva orientada al benestar (la contribució al desenvolupament personal i social). (Airasca, 2000:7).

En un diari per a professionals de la salut (2010:2) es recull l'informació que la OMS va dir a una assemblea i explica que l'activitat física regular pot ser beneficiosa per a moltes malalties no transmissibles freqüents en els adults majors (malalties cardiovasculars, artrosis, osteoporosis, hipertensió), així com per prevenir les caigudes. També s'ha demostrat que millora la salut mental i la funció cognitiva dels adults majors i que contribueix al tractament de trastorns com l'ansietat o la depressió. La vida activa sol proporcionar als adults majors ocasió de fer noves amistats, mantenir les seves xarxes socials i interactuar amb altres persones de totes les edats. L'activitat des d'edats primerenques pot contribuir a prevenir moltes malalties, però a més també pot ajudar a alleujar la discapacitat i el dolor que produeixen aquestes malalties. L'activitat física pot ser beneficiosa fins i tot quan la seva pràctica regular comença a edats tardanes.

Sallis i Owen (1999) citats a Clemente (2011) van realitzar una revisió de les recerques i revisions més importants fins avui sobre els beneficis físics que comporta la pràctica d'AF, aconseguint establir el tipus de relació existent entre la pràctica de AF regular i els diversos beneficis d'aquesta sobre la salut fisiològica. A més van concloure que la pràctica d'activitat física es relaciona amb un augment de la longevitat, la disminució de malalties coronàries, d'alguns tipus de càncer, de grassa corporal o de pressió sanguínia entre altres.

És un fet de que la activitat física regular ajuda a la prevenció de malalties ajudant a tenir una vida més sana i duradora. Kolbe i alt. (2004) citats a Martín (2014:16) també demostren la importància de la pràctica regular d'activitat física per mantenir un bon estat de salut i prevenir certes malalties, com és el cas de les malalties coronàries però també la diabetis i alguns tipus de càncer.

En esta línia, el ACSM (1999) citats a Castillo i Saenz (2007:3) divideix els beneficis de la pràctica d'activitat física regular en quatre grans apartats:

1. Millora de la funció cardiorespiratòria.
2. Reducció dels factors de risc de malaltia coronària.

3. Disminució de la mortalitat i morbiditat.
4. Altres beneficis: disminució de l'ansietat i depressió, augment de la sensació de benestar, augment de rendiment en el treball i activitats recreatives.

Un gran nombre de investigacions trobades coincideixen en els aspectes beneficiosos de l'activitat física a nivell fisiològic. Però l'activitat física no aporta solament aquests beneficis, sinó que a més, practicar activitat de forma regular ajuda a millorar altres aspectes com poden ser psicològics i socials de l'ésser humà.

La participació en activitats físiques i els esports, poden provocar emocions negatives com la por, l'ira, i així mateix, poden proporcionar a l'esportista les eines necessàries per contrarestar-les fent front i aprenent a controlar les seves emocions. Taylor, Sallis i Needle (1985) citats a Molina (2007) informen sobre els diferents beneficis psicològics que pot produir la pràctica regular d'activitat física en la població. Augmenta el rendiment acadèmic, el benestar, l'autoconfiança, l'estabilitat emocional, el funcionament intel·lectual, la memòria, l'imatge corporal positiva i disminueix el consum d'alcohol, l'ansietat, la confusió, la depressió, la tensió entre altres. Ramirez i alt. (2004:69) també explica que pot observar-se l'activitat física com un element protector per l'aparició de trastorns de personalitat, estrès laboral o acadèmic, ansietat social, falta d'habilitats socials, disminució de l'impacte laboral, social i familiar de l'estrès posttraumàtic.

Gold (1982) citats a Dimas (2006:21) explica que durant molts anys l'autoconcepte i l'autoestima han estat considerats indicadors del benestar psicològic i mesuradors de la conducta per aquest motiu es perceben com unes característiques desitjables en l'adolescència que afavoreixen la consecució d'objectius tals com el rendiment acadèmic.

Seguint en els avantatges psicològics que afecten a la salut, Martin (2014:17) comenta que la participació dels individus en un esport o la pràctica d'exercici físic pot ajudar a contribuir una autoestima més sòlida (Sonstroem, 1984), una autoimatge positiva (Maxwell i Tucker, 1992), i una millora de la qualitat de vida entre nens i adults (Laforge i alt, 1999).

Els beneficis psicològics de l'activitat física segons Stephens (1988) citat a Màrquez (1995:191) canvis positius en les autopercepcions i benestar, millora de la autoconfiança i la consciència, canvis positius en estats emocionals, alleujament de la tensió i d'estats com la depressió i l'ansietat, de la tensió *premenstrual, increment del benestar mental, l'alerta i la claredat de pensaments, increment de l'energia i l'habilitat per enfrontar-se a la vida diària, increment de la diversió a partir de l'exercici i els contactes socials, així com el desenvolupament d'estratègies d'enfrontament positives.

Altres investigacions coincideixen en que la pràctica d'AF de una forma moderada i regular, millora alguns aspectes psicològics dels adolescents, associant-la amb la disminució de la depressió o ansietat, millor tolerància a l'estrès, augment de la felicitat o millora de la salut.

(Bostani i Saiiri, 2011; Dunn i alt., 2001; Paluska i Schwenk, 2000; Akandere i Tekin, 2005 citats a Martín, 2014:16).

A nivell psicològic Castillo i Saenz (2007:3) assenyalen que autors com Salvador i cols (1995), Màrquez (1995), Barriopedro, Eraña i Mallol (2001), Moya-Albiol i Salvador (2001) o Hülya (2003) analitzen els beneficis psicològics de l'activitat física tant en la prevenció de trastorns mentals, com en tractaments d'ansietat i estrès. D'altra banda, la percepció d'habilitat motriu i de l'aparença física proporciona major autoestima i major independència (Casimiro, 2002).

Roig (2013:20) explica que en comparació amb altres grups d'edat, nens i adolescents mostren una altra prevalença en alteracions psicològiques com la depressió, l'ansietat, els trastorns de la conducta alimentària i la baixa autoestima. En el mateix article, Gabaldón (2013:32) defineix l'exercici de l'esport com a opció recreativa és una activitat d'un alt potencial per al desenvolupament de la personalitat dels individus, eleva l'autonomia, els estats d'ànim, la capacitat de treball i els nivells de coneixement. En la sensació subjectiva de benestar, sembla jugar un paper decisiu la secreció d'endorfines induïda per exercici intens i repetitiu, afavorint també el procés de maduració psicològica i desenvolupament psicomotor. L'esport els ajudarà a guanyar més confiança en sí mateixos i a relacionar-se millor amb els altres.

A més de millorar aspectes fisiològics o psicològics, realitzar activitat física també ajuda a nivell social. Castillo i Saenz (2007) expliquen que autors com Villalba (2002:187) o Torralba (2005:41) consideren l'esport com un excel·lent mitjà d'integració social. La pràctica d'activitat física esportiva pot aportar valors socials com a respecte, cooperació, treball en equip, companyerisme, responsabilitat, entre uns altres; i valors personals com a creativitat disciplina, salut, sacrifici, humilitat bàsics en la formació integral i acadèmica dels alumnes (Gutiérrez, 1995; Romero Granados, 2000; Giménez, 2003; Contreras, Velázquez i de la Torre, 2001; Blázquez, 1995).

Els resultats obtinguts per les investigacions realitzades per Gutiérrez (1995) citat a Lleixà i alt. (2002), l'autor conclou que transmet una sèrie de valors positius a qui practica esport. Són els següents:

Valors socials: Participació de tots, respecte als altres, cooperació, relació social, amistat, pertinença a un grup, competitivitat, treball en equip, expressió d sentiments, responsabilitat social, convivència, lluita per la igualtat, companyerisme, justícia, preocupació pels altres, cohesió de grup.

Valors personals: Habilitat (forma física i mental), creativitat, diversió, repte personal, autodisciplina, autoconeixement, manteniment o millora de la salut, assoliment (èxit-triòmf), recompenses, aventura i risc, esportivitat i joc net (honestedat), esperit de sacrifici, perseverança, autodomini, reconeixement i respecte (imatge social), participació lúdica, humilitat, obediència, autorealització, autoexpressió, imparcialitat. (Gutiérrez, 1995 citat a Lleixà i alt., 2002:137)

Pràcticament és el que diu Torralba (2011) en el "Quadern Faros" que parla de la transmissió de valors com són la fortalesa, la paciència, la templança, la serenitat, la prudència, la confiança, la magnanimitat, la humilitat, la perseverança i el coratge que adquireixen infants i adolescents a través de l'esport. També remarca que en l'esport és una ocasió per comunicar contravalors i tota mena de perjudicis, tòpics i emocions tòxiques que cal tenir-les en compte.

Així doncs, existeix un ampli acord en reconèixer que l'esport té un elevat potencial socialitzador. Pot afavorir l'aprenentatge dels rols de l'individu i de les regles socials, reforçar l'autoestima, l'acte concepte, el sentiment d'identitat i la solidaritat. A més, sembla que els valors culturals, les actituds socials i els comportaments individuals i col·lectius apresos en el marc de les activitats esportives, tornen a trobar-se en altres camps de la vida com el treball i les relacions familiars. (Ramirez i alt. 2004:71)

Els beneficis augmenten si tenim en compte que també apareixen estudis recents que han confirmat que les respostes moleculars a l'exercici i les relacions que estableixen amb el rendiment cognitiu també tenen lloc en humans. Per exemple, en un estudi recent es va analitzar l'impacte de l'exercici físic intens en l'adquisició i retenció d'una tasca motora en joves i es va trobar que 15 minuts d'exercici físic intens van ser suficients per millorar la memòria motora. És a dir, els individus que mostraven concentracions més altes d'aquestes substàncies després de l'exercici eren capaços de retenir millor l'aprenentatge adquirit. (Roig, 2011:16)

Des de fa bastant temps, es presumia que l'activitat física podia tenir relació amb una millora dels processos cognitius que tenen el seu origen el cervell, però gràcies a una sèrie d'estudis desenvolupats per la Universitat de Illinois, en els Estats Units, aquesta suposició va acabar sent una comprovació empírica, que llançar com a resultat que, efectivament, una major activitat aeròbica, menor degeneració neuronal. (Ramirez et alt., 2004:69)

En una recerca realitzada per Stephard (1997) citada per Capdevila (2013:20) demostra que les qualitats del cervell que es van millorar es van associar a l'activitat física regular, i consisteixen en l'alt flux de sang que rep l'òrgan, els canvis en els nivells hormonals, l'assimilació dels nutrients i la major activació del mateix. Cocke (2002) citats a Ramirez, Vinaccia i Ramón (2004:72) afegeix dient que quan realitzem activitat física el nostre cervell automàticament deixa anar unes hormones anomenades endorfines que donen el nostre cos una sensació agradable que fan que ens notem millors, ja que estimula la circulació sanguínia donant oxigen a les nostres cèl·lules fet que provoca que tinguem una ment més oberta i positiva.

Dins d'aquest mateix article, els autors expliquen que hi ha investigacions realitzats anteriorment que demostren que realitzar exercici físic aeròbic podia estimular alguns components cel·lulars i moleculars del cervell (Neeper, Pinilla, Choi i Cotman, 1996). I que aquests descobriments no són solament per a animals, sinó com diuen Silbey i Etnier (2002), que aquells nens que practiquin activitat física de forma regular desenvoluparan molts beneficis.

El cervell és un òrgan increïblement dinàmic. Aquesta capacitat de modificació davant de diferents estímuls és encara molt més gran durant la infància i l'adolescència. El cervell d'un nen és tot activitat, és a dir comunicació, creació i consolidació de circuits o camins cel·lulars que determinen funcions com la memòria o el desenvolupament d'emocions. (Drobnic i Garcia, 2011:7) Existeix evidència important que suggereix que la pràctica d'una activitat física pot millorar les funcions cognitives i propiciar un millor benestar en persones que pateixen d'alguna malaltia mental. També s'han determinat els beneficis que pot tenir sobre el rendiment acadèmic de nens escolars i adolescents (Hanneford, 1995 citat a Ramirez i alt. (2004:2).

En un altre estudi, mostra que l'activitat física "provoca que el múscul alliberi IGF-1 (Factor de creixement insulínic tipus I) que és l'encarregat de l'estimulació de la producció del BDNF. D'aquesta forma es va establir la relació directa entre l'exercici, el treball muscular, i la neurogènesi en regions com l'hipocamp cerebral. Tot això mostra la important influència que té l'activitat física, no només per a la millora cardiorespiratòria o muscular, sinó més profundament, en el desenvolupament i en la plasticitat neuronal, que influirà en diverses funcions cognitives." (Trejo, Carro, Garcia-Galloway i Torres-Aleman, 2004 citat a Maureira i alt. (2014:44).

Avui l'activitat física i esportiva és considerada un instrument molt valuós per al manteniment de la salut i la qualitat de vida, per al desenvolupament de qualitats personals com ara l'autosuperació, la disciplina o el esforç, i amb un paper important en la millora de l'autoestima i l'autoimatge, per la qual cosa cal continuar treballant perquè tots puguin participar i gaudir així dels seus efectes. (López, 2007:27).

En definitiva, la pràctica sistemàtica d'exercici físic, des d'etapes primerenques i durant l'adolescència, és de gran benefici pel creixement, el desenvolupament físic i intel·lectual, psicològic, i forma part d'una vida saludable.

4.1.2 Conseqüències de no fer activitat física

Com ja hem vist en l'apartat anterior l'activitat física pot aportar grans beneficis per a la salut a més de d'influir considerablement amb aspectes fisiològics, psíquics i socials de la persona tot i que encara ara, tenint coneixement de com pot influir d'AF en nosaltres i la necessitat que té el cos humà en moure's, la societat actual no ha aconseguit incorporar-la en la seva vida com un hàbit.

Apareixen moltes investigacions que parlen de l'inactivitat física com a conseqüència de viure en un món desenvolupat. Les noves tecnologies han experimentat un enorme creixement en les últimes dècades provocant que avui en dia hi hagi gran varietat d'equips electrònics dins les llars.

És per aquest motiu que molts països desenvolupats estan preocupats. La inactivitat física ha estat assenyalada com un dels principals factors de risc de mortalitat prematura i de malalties als països de renda alta de tot el món, i se li atribueixen al voltant d'un milió de morts a l'any únicament a la regió europea de l'OMS. L'obesitat pot arribar a reduir l'esperança de vida d'una persona fins a en deu anys. A més, suposen una elevada càrrega econòmica per als sistemes de salut. Per exemple, al nostre país es calcula que els costos directes i indirectes associats a l'obesitat suposen un 7% de la despesa sanitària total, la qual cosa representa uns 2.500 milions d'euros anuals. L'augment de les malalties cròniques és el responsable de les dues terceres parts d'aquestes morts i del 46% de la morbiditat global. Aquests percentatges van en augment, per la qual cosa si no invertim aquesta tendència, l'any 2020 les malalties no transmissibles seran la causa del 73% de les defuncions i del 60% de la càrrega mundial de malaltia. (Informe sobre la salut en el mundo, 2002 citat a Agencia Española de Seguridad Alimentaria, 2005:9)

Els efectes perjudicials de la falta d'activitat física en la Unió estan ben documentats, així com els importants costos econòmics directes i indirectes associats a la falta d'activitat física i els problemes de salut relacionats, especialment tenint en compte que la majoria de les societats europees estan envellint ràpidament. Segons l'Agencia Española de Seguridad Alimentaria (2005) en la població més jove les malalties associades a l'obesitat inclouen la hipertensió arterial, l'hiperinsulinèmia, la dislipèmia, la diabetis melítus tipus 2, agreujament de malalties respiratòries com l'asma, així com problemes psicosocials. Totes les malalties descrites anteriorment escurcen la vida.

La falta de activitat física porta com a conseqüències segons Díaz i Bécerra (1981) citats a Dimas 2006:10).

- L'augment de pes corporal per un desajust entre l'ingesta i la despesa de calories, que pot aconseguir nivells catalogats com l'obesitat.
- Disminució de l'elasticitat i mobilitat articular, hipotròfia muscular, disminució de l'habilitat i capacitat de reacció.
- Alentiment de la circulació amb la consegüent sensació de pesadesa i edemes, i desenvolupament de dilatacions venoses (varices).
- Dolor lumbar i lesions del sistema de suport, mala postura, a causa del poc desenvolupament del to de les respectives masses musculars.
- Tendència a malalties com la Hipertensió arterial, Diabetis, Càncer de Colon.
- Sensació freqüent de cansament, desànim, malestar, poca autoestima relacionada amb la imatge corporal, etc.

Gutierrez (2004:111) comenta pràcticament el mateix dient que malgrat l'indubtable benefici que representa la pràctica d'activitat física, la majoria de les persones, tant joves com a adultes, porten avui una vida sedentària. La inactivitat és evident en la majoria de països desenvolupats. Aquest problema s'accentua amb el pas dels anys i és particularment cridaner

en la dona. Això té conseqüències negatives per a l'individu, la família i la societat, donada la sobrecàrrega i el cost econòmic i social que determinen les malalties lligades amb el sedentarisme i les seves conseqüències.

Altres autors com Cuadrado i alt. (2012) a més d'explicar que el panorama mundial està emmarcat per una creixent preocupació per les conseqüències que pugui portar amb si la poca pràctica d'activitat física o esport i afegeix que estudis recents assenyalen al sedentarisme com un factor que acompanya l'aparició i gravetat d'un nombre important de malalties cròniques i fins i tot a pitjors nivells de rendiment acadèmic.

Aquesta situació en la que ens trobem amb una població cada vegada més sedentària, resulta especialment preocupant quan afecta als sectors més joves de la població, ja que els nens i adolescents es troben en una etapa fonamental per a l'adquisició d'hàbits de vida actius i saludables (Cavill, Biddle i Sallis, 2001 citat a Martín 2014:22). Segons l'Agencia Espanyola de Seguridad Alimentaria 2005:10 el fenomen d'obesitat també és preocupant ja que en la població infantil i juvenil (2-24 anys), es situa ja en el 13,9%, i la de sobrepès, està ja en el 26,3%. En aquest grup d'edat la prevalença d'obesitat és superior en homes (15,6%) que en dones (12%). Les majors xifres es detecten en la prepubertat i, en concret, en el grup d'edat de 6 a 12 anys, amb una prevalença del 16,1%.

S'han de fomentar estils de vida saludables, com la dieta i l'exercici, segons els organismes de salut que hem comentat anteriorment perquè un nivell d'activitat física limitat en la joventut predisposa a desenvolupar estils de vida sedentaris al llarg de la vida. En l'actualitat, la promoció de l'activitat física hauria de realitzar-se, segons Casajús i Vicente (1995:35) en diferents contextos.

- 1) En la feina o a l'escola: aquelles feines especialment sedentàries podrien interrompíir-se en petits períodes actius. Les escoles haurien d'incloure més hores setmanals d'Educació Física i facilitar la pràctica d'activitats físiques extraescolars.
- 2) El transport: una major promoció del transport actiu en les ciutats davant el transport motoritzat incrementaria de manera significativa els nivells d'AF.
- 3) Per últim el temps d'oci hauria de ser predominantment ocupat per activitats actives davant de activitats sedentàries. La construcció d'infraestructures i àrees (parcs, instal·lacions esportives, carrers peatonals) podrien incrementar els nivells d'AF.

Referint-nos a les conductes sedentàries, l'evidència dona suport a limitar l'screen-time (temps d'activitats de pantalla: veure la televisió, jocs d'ordinador...) com a mesura de prevenció de l'obesitat i d'altres factors de risc d'emmalaltir. S'han fet estudis que estimen que més de 2 hores al dia de screen-time augmenten el risc d'obesitat (17%), de ser fumador als 26 anys (17%), d'hipercolesterolèmia (15%) i de presentar baixa aptitud física (15%). (Calvo i alt. 2011:87)

Segons Moreno i alt (2000:110) l'obesitat es defineix com un augment de la grassa corporal. Aquest augment es tradueix a un increment de pes, encara que no tot augment de pes és degut a una major quantitat de teixit adipós. Per això hi ha grans dificultats a la hora de definir aquesta malaltia i no es pot explicar ni resoldre a través d'un únic factor. No obstant això, la majoria dels experts estan d'acord en què la disminució de l'activitat física és el principal factor que contribueix al desenvolupament de l'obesitat i que es produeix quan la ingesta d'energia supera la despesa energètica.

La Guia per a la Salut Pública (2006:31) ens parla de les conseqüències negatives de l'obesitat durant els primers anys de vida són tant fisiològiques (mèdiques) com a psicosocials a més de nombroses complicacions per a la salut que es poden observar durant la infància i l'adolescència i que inclouen:

1. Trastorns dels lípids en sang (elevat nivell de triglicèrids, de colesterol de lipoproteïnes de baixa densitat (LDL) i de colesterol de lipoproteïnes d'alta densitat (HDL).
2. Intolerància a la glucosa (resistència a la insulina) i diabetis de tipus 2.
3. Canvis arterioscleròtics en les artèries (malalties coronàries).
4. Problemes hepàtics, com la *cirrosi.
5. Hipertensió.
6. Trastorns del somni.
7. Complicacions ortopèdiques, especialment dels malucs i les extremitats inferiors.

Per finalitzar i mode de conclusió, punt podem dir que la inactivitat física són un problema social i a més requereixen grans despeses a la població. Per tant, un dels objectius de la salut pública, que comenta Calvo (2011), és la promoció d'un estil de vida actiu, sobretot en la població infantil és clau, ja que l'activitat física (AF) és necessària per a un creixement saludable; és molt difícil canviar hàbits a partir de l'adolescència.

4.2 Relació entre el rendiment acadèmic i l'activitat física

Voldria començar aquest apartat recordant la cultura grega i el seu pensament, fent referència a la frase "mente sana en cuerpo sano" que ja explicava l'importància que tenia per ells la pràctica d'AF degut als efectes sobre el cos i la ment. A continuació, amb centre a explicar més concretament, a partir d'investigacions realitzades, quina és la relació que té la pràctica d'activitat física en el rendiment escolar.

En general existeix una correlació positiva entre l'habilitat acadèmica i la realització esportiva, és el que trobem en l'estudi de Dimas (2006:17) que explica que Clarke (1958) fou el primer en realitzar una revisió i en concloure que tota l'evidència senyalava un efecte positiu de l'exercici. Que Harris (1973), d'altra banda, va senyalar que la relació entre l'AF i el RA no estava ben establerta. Posteriorment, Kirkendall (1986) va concloure que hi havia una relació petita i

positiva entre èxit esportiu i rendiment acadèmic, però que la relació entre capacitat motriu i capacitat intel·lectual no existia. En canvi, Thomas i Thomas (1986) van afegir que no hi havia efecte en l'educació física i la pràctica esportiva en el rendiment acadèmic.

Més recentment, Singh i altres (2012) citats a Martín (2014) van realitzar una recerca de la literatura des de l'any 1990 fins el 2010 utilitzant portals d'Internet, com a objectiu de conèixer la relació que hi havia entre activitat física i rendiment acadèmic en els adolescents. Van trobar, en tots ells, que l'AF tenia una relació positiva en el RA.

En aquesta línia, una investigació penjada al "Pubmed" de Cornejo i alt. (2014) que analitza els efectes que té la capacitat cardiorespiratòria, la capacitat motora i la força muscular a 2038 joves de 6 a 18 anys demostra que la capacitat cardiorespiratòria i la capacitat motora és beneficiosa en el rendiment acadèmic en la joventut.

Ramírez, Vinaccia i Ramón (2004) presenten una sèrie d'investigacions que fan evidents els beneficis de l'esport. Els relacionats amb el rendiment escolar són els següents:

Mitchell (1994) realizó un estudio para investigar la relación entre la capacidad rítmica y el rendimiento académico en los primeros grados. Los resultados apoyaron una relación entre los logros académicos y las habilidades motoras de mantener un golpeteo constante. [...] Shephard (1984), se compararon estudiantes de Bailey de una escuela que ofrecía educación física por un intervalo de 1 a 2 horas al día, con otra que no ofrecía ningún programa parecido y por el contrario se concentraba en temas académicos. Después de 9 años, los integrantes de la escuela que realizaban educación física dieron muestras de mejor salud, actitud, disciplina, entusiasmo y funcionamiento académico que los integrantes de la otra escuela. (Ramírez, Vinaccia i Ramón, 2004:72)

Altres resultats que demostren indubtables beneficis que l'activitat física aporta són els que Marc Roig explica en l'article "Els efectes de l'activitat física en el cervell del nen" en el quadern Faros (2013:20). Concretament, estudis que demostren les relacions entre el nivell de fitness cardiovascular i el rendiment escolar com l'estudi d'Åberg i alt. que van estudiar la relació entre fitness cardiovascular, intel·ligència i rendiment escolar en més d'un milió d'individus a l'edat de 18 anys. Els resultats d'aquest important estudi van demostrar que el nivell de fitness cardiovascular estava associat amb el rendiment acadèmic i intel·ligència. En canvi, els valors de força, no tenien correlació amb els resultats acadèmics o els d'intel·ligència general. En un altre estudi, Castellí i alt. van demostrar correlacions entre el nivell de fitness cardiovascular i el rendiment escolar general, particularment en matemàtiques i lectura, en 259 nens en edat escolar. Individualment, els resultats d'aquests i altres estudis suggereixen que persones joves entrenades cardiovascularment i que poden utilitzar grans quantitats d'oxigen (VO₂ màx) durant l'exercici obtenen millors resultats acadèmics. Atès que alguns estudis no donen suport a l'associació entre el fitness cardiovascular i el rendiment acadèmic, una recent metanàlisi de la literatura va analitzar 14 estudis longitudinals per establir un consens respecte a la relació entre activitat física i rendiment acadèmic. La conclusió d'aquest estudi és concloent: malgrat la

necessitat de més estudis de qualitat, existeix avui suficient evidència per recomanar la pràctica d'activitats físiques per optimitzar el rendiment escolar en nens.

Des del punt de vista d'èxit social, Rodríguez (2006:128), apunta que "los trabajos realizados apuntan a que la práctica deportiva en escolares eleva el nivel de aspiraciones significativamente respecto a los escolares no practicantes [...] ninguna investigación encuentra una relación directa entre la práctica deportiva y el fracaso o disminución de los logros académicos."

També m'agradaria relacionar les paraules de Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004) quan afirmen que la pràctica d'activitat física és determinant per a la motivació de l'individu cap a la realització d'una determinada tasca o activitat i que els subjectes actius mostren una motivació intrínseca major que els sedentaris. Dit d'una altre manera, la pràctica d'activitat física és un factor important en el rendiment acadèmic de la persona ja que la motivació és una variable que determina el rendiment acadèmic de l'adolescent. Capdevila, Bellmunt i Hernando (2011) també pot comprovar en un estudi realitzat sobre 40 atletes adolescents, que com major és la dedicació setmanal a l'entrenament major és el rendiment acadèmic d'aquests. Els mateixos autors, el relacionen també amb el de Kovacs i alt. (2008), en un estudi amb subjectes de 13 a 15 anys, els qui van concloure que l'efecte dels esports sobre el rendiment acadèmic depèn del grau de dedicació esportiva, i que una major intensitat s'associa a un millor rendiment.

En l'estudi de González y Portolés (2013) els resultats indiquen que els adolescents actius tenen valors més baixos en consum d'alcohol, tabac i cànnabis. A més presenten nivells més alts de motivació acadèmica i un millor rendiment acadèmic en les tres matèries analitzades, matemàtiques, llengua i educació física. La pràctica d'activitat físic-esportiva en adolescents s'associa a nivells més baixos de consum de substàncies saludablement, nocives així com amb major rendiment acadèmic i a una major motivació educativa.

Existeix doncs, tal i com diu Drobic i Garcia, 2011, certa evidència que nens amb un nivell de fitness cardiovascular alt obtenen millors resultats acadèmics i que l'activitat física en general té un efecte positiu sobre l'aprenentatge d'algunes tasques escolars específiques.

5. Esport i Adolescència

Abans d'explicar els motius pels quals es deixa de fer esport i els aspectes que influeixen en realitzar-ne explicats en els apartats següents, he volgut esbrinar quines formes d'entendre l'esport teníem els habitants d'Espanya. Per això, he buscat l'estudi que fa García i Llopis (2011), i tal com era d'esperar la variable edat és la presenta diferències més clares.

Els alumnes de 15 a 17 anys entenen l'esport des de una altra vessant que els més adults. Pels adolescents, l'expressió "estar en forma" la destaca un 53% i els més adults un la destaquen un 45% de les persones majors. Referent a la salut, és senyalada un 50% pels majors davant de un 31% pels joves. Pel que fa a l'entreteniment, la diferència encara és més clara ja que pels joves la destaquen un 56% i només un 39% els majors de 65 anys. Millorar la línia també és més important pels joves, el 19% davant del 10%. Respecte a la noció d'espectacle és senyalada per els majors d'edat, un 14% i pels joves un 8%, i finalment en quant a evasió, els dos coincideixen amb un 6%.

Així doncs, partim de les mateixes conclusions de Masachs i alt. (1994) citat a Gómez, (2003:99) que diuen que els motius es mantenen o modifiquen a mesura que es porta un temps practicant l'exercici; resultarà interessant observar, com van evolucionant els interessos cap a l'activitat esportiva al llarg de les diferents edats, per la seva inqüestionable influència sobre el nivell de pràctica esportiva en l'edat adulta.

5.1 L'abandonament esportiu

Segons Gutierrez (2004: 112) es ve assenyalant que l'edat escolar representa un període crític en el desenvolupament dels hàbits de pràctica física com a hàbits que traslladarà a la vida adulta. Segons diverses estadístiques, la majoria dels nens de 10 anys participen en diversos tipus d'activitat física, però aquesta taxa decreix significativament al llarg de la dècada, de manera que als 17 anys, un 80% dels joves han abandonat el context de l'esport. I això constitueix un seriós problema perquè la participació en aquest tipus d'activitats normalment no és reemplaçada per cap altre tipus d'exercici físic, fet que no és només significatiu respecte a la salut i benestar dels nens i adolescents, sinó també en relació amb la probable importància de l'activitat física com una part de l'estil de vida saludable de l'adult.

Sobre aquesta problemàtica, Cervelló (1995) citat a Macarro, Romero i Torres (2010:499) va realitzar una anàlisi bastant exhaust sobre els motius d'abandó de la pràctica d'activitat físic-esportiva de la població, i va concloure que els principals motius són: el conflicte d'interessos amb altres activitats (altres activitats, altres esports, excessiva demanda temporal, treball); diversió (falta de diversió, avorriment...; competència (falta d'habilitat, absència de progrés tècnic, por al fracàs); problemes amb els altres significatius (problemes amb l'entrenador, falta

de suport parental); problemes relatius al programa (massa pressió, excessiva serietat del programa, excessiu cost de l'esport), i lesions.

Un factor determinant en l'abandament esportiu, és l'absència d'instal·lacions esportives adequades, com així ho testimonien els estudis realitzats per Llopis i alt. (1999) i Segura i alt. (1999) citat a Gómez (2003:114), a la Comunitat Valenciana i amb estudiants catalans respectivament. En l'estudi del C.I.S (2000) sobre els hàbits esportius dels espanyols, s'assenyalen com a motius més importants de l'abandó esportiu, entre els altres, els següents: sortir cansat o molt triguí del treball, la salut, la mandra i desgana, l'edat, falta de temps a causa dels estudis, les lesions, etc. Seguint amb aquest mateix estudi, el principal motiu al·ludit per la població enquestada sobre el per què no fan esport, la raó principal és "no li agrada", i en segona posició "la falta de temps"(Gómez, 2003:111).

Segons Garcia i Llopis (2011) els motius de l'abandonament són variats i venen condicionats per factors personals i familiars. En una enquesta realitzada per aquest autor aquest any, van veure que els principals motius eren el cansament per la feina o estudis en primer lloc, seguit en segon lloc per la mandra o desgana i en tercer lloc problemes de salut. Cal destacar que en aquest enquesta no van utilitzar el motiu "per falta de temps".

El factor, "la falta de temps", és de les importants sinó la principal culpable de l'abandonament de l'esport. Són diversos els motius que hem pogut veure que fan que aquesta sigui un factor rellevant, i és que durant la jornada tots tenim tasques a fer com treballar i/o estudiar que ens ocupen gran part del nostre temps del dia a dia.

Garcia Montes (1997) citat a Macarro, Romero i Torres (2010:500) assenyala que els factors que influeixen en l'abandó de la pràctica físic-esportiva de les noies són: els canvis que es produeixen en la personalitat i en els hàbits de vida durant aquesta etapa; les noves necessitats i expectatives pel que fa a les quals van predominar durant la infantesa; la pèrdua de força de dirigir dels pares i l'enfortiment de la colla d'amigues com a grup de referència; la consciència de grup, el lideratge i l'opinió de la majoria.

Ara bé, són molts els estudis que asseguren que amb l'increment de l'edat disminueix el percentatge d'escolars que practiquen activitat física, sent especialment crític el pas de primària a secundària. (Cañada i González, 2013). Capdevila (2003) cita algunes investigacions que busquen quines són les edats més propenses en abandonar l'esport. En les que cita, es veu que l'edat de major disminució en els nivells d'activitat física correspon a les edats compreses entre 12 i 16 anys . En aquest mateix sentit, és el que diu Ferrando i Llopis (2010) que veuen que els més joves, de 15 a 17 anys, són els que més destaquen per abandonar l'esport després d'haver-lo practicat amb anterioritat. La xifra de adolescents és de un 25% que abandona, encara que els autors asseguren que aquest abandonament és temporal ja que molts d'ells tornaran a fer-ne en un futur pròxim.

5.2 Aspectes que influeixen la pràctica de l'esport en l'adolescència

Ara que coneixem millor el motiu pel qual s'abandona la pràctica esportiva, també és important remarcar els aspectes que influeixen la pràctica de l'esport entre els adolescents. En relació als motius de pràctica, a l'hora d'analitzar el tipus de pràctica esportiva tan important és saber el motiu pel qual els escolars practiquen esport com qui els anima a iniciar-se en la pràctica.

La pràctica d'activitat física per algun membre de la família sembla ser un factor de predisposició a que el nen també realitzi activitat física. Per tant, com senyala Cañada i González (2013), és important que els progenitors donin exemple. Un estudi realitzat per a l'Ajuntament de Barcelona realitzat per Viñas, Plans i Oliva (2014), s'observa que té la mateixa importància les referències de la família (pare, mare, germans/es i altres familiars), que la iniciativa pròpia.

En l'estudi de Cañada i González (2013:78) mostren que el principal motiu per a la pràctica d'activitat física (53%) és el gust cap a l'activitat realitzada. Per això, és important que l'escolar gaudeixi amb la pràctica escollida, s'adeqüi a la seva edat, característiques, habilitat, etc.

En un altre estudi de la "Influència de determinats motius de pràctica físic-esportiva sobre els nivells d'activitat física habitual en adolescents" de Gálvez, Rodríguez i Velandrino (2007) en el qual s'enquesten a 888 individus de 14 a 17 anys, es reflecteixen certes diferències de gènere quant als motius de pràctica esportiva. D'una banda els nois exposen els motius en el següent ordre: millorar imatge, reconeixement, salut, competir, amics, diversió. Pel seu costat, les noies: competir, reconeixement, amics, diversió, imatge, salut.

Altres investigacions portades per Castillo i Balaguer (2001) citat a Gómez (2003:109) sobre els motius de pràctica esportiva en adolescents valencians escolaritzats, expliquen que els motius de salut són els que ocupen el primer lloc amb un 80%, el segueixen la "diversió" i "fer nous amics" amb un 60%. Un 41%, consideren que "veure els amics". En canvi, els que menys importants eren els de "guanyar" i "ser com una estrella" amb un 8%.

I és que l'enquesta realitzada per García i Llopis (2011) senyala vuit motius pels quals a Espanya realitzem pràctica esportiva. El motiu més citat de perquè fan esport és l'esperat, el 70% en realitza per fer exercici físic, aquesta és una tendència en aquest últims anys comenten els autors. El segon motiu més citat és el de per diversió i passar el temps amb un 50%. En tercer lloc, amb un 48% per mantenir i/o millorar la salut, seguit amb un 41% perquè els hi agrada l'esport. Un 28% per trobar-se amb els amics i un 23% per mantenir la línia. En setè lloc, per evasió (escapar de l'habitual) amb un 15% i per últim perquè els hi agrada competir. Un 4% són altres motius. En aquest mateix estudi veiem que per els adolescents els motius que influeixen més en la pràctica esportiva són, per ordre de més a menys: per fer exercici físic (62%), per diversió i passar el temps (58%), seguit de perquè li agrada l'esport (53%) i després per trobar-se amb els amics/gues (39%). No és fins el cinquè lloc, que es realitza esport per mantenir i/o millorar la salut (33%).

6. Objectius de l'estudi

1. Examinar la relació que existeix entre la pràctica d'activitats fora de l'horari escolar i el rendiment acadèmic.
2. Estudiar si els adolescents que practiquen activitats extraescolars esportives tenen millor rendiment acadèmic que els que no en practiquen.
3. Examinar el rendiment acadèmic dels alumnes de batxillerat en busca de les diferències que poden existir entre els dos grups.

6.1 Hipòtesis de l'estudi

1. Els alumnes de batxillerat que practiquen activitats extraescolars esportives obtenen millor rendiment acadèmic que els seus companys que no en practiquen.
2. El rendiment acadèmic dels alumnes de batxillerat està relacionat amb múltiples factors.

7. Metodologia

Una vegada presentats els objectius i la hipòtesi d'aquest estudi, es descriurà la metodologia de l'investigació seguit de la eina utilitzada per el recull de l'informació. També, explicaré la mostra utilitzada, el procediment que he portat a terme, les tècniques i els instruments utilitzats, les diferents variables mesurades i finalment com he fet el recull de dades.

7.1 Disseny metodològic de l'estudi

En el procés d'investigació científica existeixen dos paradigmes: En el meu estudi, utilitzaré l'investigació quantitativa. El mètode quantitatiu usa la recol·lecció de dades per provar hipòtesis, amb la medició numèrica i l'anàlisi estadístic, per establir patrons de comportament. (Hérmendez, Fernández i Baptista, 2006)

En canvi el paradigma quantitatiu es caracteritzaria per una concepció global assentada en el positivisme lògic, l'ús del mètode hipotètic deductiu, el seu caràcter particularista, orientat als resultats, el supòsit de l'objectivitat, i és el paradigma de les ciències naturals. (Cabrero i Richard, 1996)

Concretament, l'estudi quantitatiu utilitzat és de tipus descriptiu transversal. Segons Hernández, Fernández & Baptista (2003) aquets tipus d'estudis, tal i com indica el seu nom descriuen, de manera que permeten especificar propietats importants de persones, grups, comunitats o qualsevol altre fenomen que sigui sotmès a anàlisi. Pel que fa al caràcter transversal de l'estudi, es refereixen a l'objecte d'estudi d'investigació en un mateix període de temps. (Briones, 1996)

7.1.1 La tècnica quantitativa: L'enquesta

La tècnica utilitzada per tal d'elaborar l'estudi és l'enquesta. L'enquesta és una cerca sistemàtica d'informació en la qual l'investigador pregunta als investigats sobre les dades que desitja obtenir, i posteriorment reuneix aquestes dades individuals per obtenir durant l'avaluació dades agregades. Amb l'enquesta es tracta d'obtenir, de manera sistemàtica i ordenada, informació sobre les variables que intervenen en una recerca, i això sobre una població o mostra determinada. Aquesta informació fa referència al que les persones són, fan, pensen, opinen, senten, esperen, desitgen, volen o odien, aproven o desaproven, o els motius dels seus actes, opinions i actituds (Visauta, 1989 citat a Diaz de Rada, 2002).

L'enquesta que he elaborat a estat mitjançant diferents tipus de qüestionaris validats internacionalment. Aleshores he creat una enquesta composta per quatre tipus de qüestionaris:

El qüestionari de pràctica física i ús del temps lliure (PFYTL); el qüestionari de l'activitat física per adolescents (PAQ-A) el qüestionari destinat a pares i mares (Ad-Hoc); i el qüestionari de comportaments, actituds i valors sobre activitat física i esport (AVENA). L'enquesta final utilitzada es pot veure en l'annex. (apartat 5)

Per obtenir informació sobre la pràctica esportiva fora de l'horari escolar i l'ús del temps lliure, es va utilitzar el "qüestionari de pràctica física i ús del temps lliure (PFYTL) (veure annex apartat 1), incloent totes aquelles preguntes que m'ajudessin a conèixer millor els hàbits esportius i ús del temps lliure de cada individu.

En aquest mateix sentit, he utilitzat el qüestionari PAQ-A per obtenir informació sobre l'activitat física que realitza habitualment durant la setmana un adolescent. (veure apartat 2 annexes)

A més, es necessitava conèixer el nivell de estudis del pare i la mare, el nivell socioeconòmic familiar i la pràctica esportiva dels seus familiars. Es va optar per un qüestionari ja elaborat i dirigit a les famílies que inclogués aquest tipus de preguntes. És per això que es va seleccionar el "qüestionari destinat a pares i mares" (veure annex apartat 3)

I finalment, per analitzar diversos aspectes relacionats amb la pràctica de activitats físiques i esportives que defineixen d'alguna manera el comportament dels escolars, s'estudia el temps lliure, el temps dedicat a l'oci sedentari i els estudis per part de l'alumnat, els motius d'abandonament d'aquesta pràctica esportiva i els hàbits de descans. (veure annex apartat 4)

7.1.2 La mostra

Una mostra d'estudi pot ser de dos tipus: no probabilística i probabilística. En aquest estudi s'utilitza una mostra no probabilística intencional. Aquest tipus de mostra es caracteritza perquè l'investigador selecciona directament i intencionadament els individus de la població. (Pajares, 2007)

En aquest treball, els subjectes d'estudi són esportistes adolescents que realitzen la seva pràctica esportiva com a activitat extraescolar. Paral·lelament, a més d'aquests adolescents esportistes, en l'investigació també parlem de subjectes que no són esportistes, però cal detallar exactament quin són aquests dos grups i quins criteris d'inclusió o exclusió hi fem.

Segons hem vist en el marc teòric, es diferencien dos grups dins les activitats fora de l'aula: de tipus acadèmica i de tipus esportiva. Ara bé, en el cas particular d'aquest treball, en el primer grup (esportistes), s'ha cregut necessari excloure a aquells individus que a part de la seva extraescolar esportiva, en realitzen alguna d'acadèmica. En el segon grup (no esportistes), s'inclouen a tots aquells subjectes que no fan cap activitat extraescolar i també aquells que no fan esport en la seva activitat extraescolar.

Sóc conscient que la mostra queda reduïda, ja que un subjecte pot practicar esport extraescolar i tot i així no considerar-lo com a esportista (primer grup). El motiu de no considerar com a subjecte esportista a tot aquell que practiqui esport extraescolar, sense tenir res més en compte, ve donat per la necessitat de examinar veritablement l'influència de l'activitat extraescolar esportiva en els joves adolescents.

Aquest estudi, ha estat elaborat per una mostra total de 47 alumnes de l'Institut Antoni Pous i Argila de Manlleu. Estudiants dels cursos 1r i 2n de Batxillerat en edats que oscil·len entre 16 i 18 anys i consta de 24 homes i 23 dones. La mostra va ser recollida en les classes del centre on estudien els escolars. El primer grup, estar format per 15 alumnes amb un total de 12 nois i 3 noies, i en el segon grup, hi ha 24 alumnes compost per 8 nois i 16 noies.

7.1.3 Procediment

En el meu cas, el primer que vaig fer, va ser posar-me en contacte amb el professor d'Educació Física que coneixia prèviament al ser meu tutor de pràctiques de màster del centre, i li vaig explicar en què consistia l'investigació i el procediment a seguir per poder passar totes les enquestes als alumnes. Amb ell, mesos abans ja l'havia informat de la meva intenció i ja m'havia assegurat diverses vegades que no hi hauria problema en que fes l'estudi allà.

Ell va ser el que es va encarregar d'informar a la resta de professors i d'autoritzar-me que el tercer trimestre hi podia anar. Es van acordar quins dies eren les més convenientes, per una banda, perquè el dia fos un que pogués trobar el màxim d'alumnes el centre, i per l'altra banda, per molestar el menys possible els professors i alumnes. Totes les enquestes es van passar en els darrers 5 minuts de classe i de forma voluntària els que van voler participar van completar l'enquesta. Un cop allà, el meu tutor que m'acompanyava, els hi deia: "Com ja us vaig comentar, en Tomàs estar realitzant un treball d'investigació abans de ser professor i necessita la vostra ajuda, llegiu bé les preguntes". Durant la labor, vaig estar explicant el compliment del qüestionari com també resolent dubtes que van sorgir.

Vull destacar que tot el centre, professors i alumnes, van posar-hi de la seva part perquè en tot moment es desenvolupés l'investigació, però el ser època d'exàmens vaig notar un ambient més tens de l'habitual. Es veia que anaven per feina, se'ls veia atabalats i enfeinats, motiu pel qual vaig passar les enquestes en dos dies diferents.

7.1.4 Instruments

- Qüestionari de pràctica Física i ús del temps lliure (PFYTL) (Capdevila, A., 2013)

Aquest qüestionari fou utilitzat en diverses investigacions però es van detectar alguns inconvenients que varen fer modificar algunes qüestions com per exemple alhora d'expressar les hores setmanals d'entrenament com les hores d'oci sedentari de manera que en un primer moment el subjecte les expressava en hores setmanals i posteriorment ho feia per hores diàries. També es va reduir el número d'activitats del temps lliure. Finalment, gràcies aquestes modificacions el qüestionari dona una gran fiabilitat.

En el meu cas, he utilitzat el PFTYL ja que també busco obtenir dades puntuals respecte la pràctica esportiva, hàbits de son i oci sedentari de l'individu. Per tant, em va perfecte per elaborar gran part de les meves preguntes ja que la majoria ajuden a conèixer els hàbits esportius i l'ús del temps lliure dels subjectes.

- Qüestionari d'activitat física per a adolescents (PAQ-A) (Kowalski, Crocker i Kowalski, 1997 citat a Martínez i alt. 2009)

Va ser dissenyar per valorar l'activitat física dels adolescents. El PAQ-A és un qüestionari senzill que permet establir el nivell d'activitat física realitzada pels adolescents amb edats entre 13 i 18 anys. Engloba preguntes relacionades amb la pràctica d'activitat física realitzada pels alumnes dins i fora l'Institut. Està format per 9 preguntes i permet conèixer en quins moments del dia i de la setmana els adolescents són més actius.

En el meu cas, només he utilitzat 1 de les 9 preguntes que apareixen el qüestionari per conèixer el grau d'activitat física que realitzen els adolescents en el seu temps lliure. Cal remarcar que la pregunta 9 del PAQ-A no serveix per calcular la puntuació final, sinó que només serveix per saber si l'alumne aquella setmana ha estat malalt o li ha passat alguna cosa que li ha impedit realitzar activitat física. Per tant, he cregut necessari incloure-la i l'he ajuntat a la pregunta que he escollit.

- Qüestionari de comportaments, actituds i valors sobre l'activitat física i l'esport (AVENA) (Chillon i alt., 2003 citat a Delgado i alt., 2005)

El qüestionari AVENA, denominat "Qüestionari de comportaments, actituds i valors sobre l'activitat física i l'esport", està constituït per 38 preguntes diferents i adjuntat a l'annex. (veure apartat 4). Aquest qüestionari ha estat sotmès a un procés de validació i fiabilitat en diferents moments. Amb ell es valora actituds, interessos i valors cap a l'AF i l'esport, mitjançant ítems corresponents a l'enquesta de García Ferrando (1997); motivacions i causes d'abandonament cap a la pràctica de activitats físiques i esportives, mitjançant la mateixa tècnica i ítems del qüestionari de Mendoza i alt. (1994); actituds cap el procés i el resultat relacionades amb la salut, a partir del qüestionari d'actituds de AFS de Pérez Samaniego (1999).

Així doncs, com he comentat anteriorment, aquest instrument és utilitzat per obtenir informació sobre diversos aspectes relacionats amb la pràctica de l'Activitat Física i l'Esport que defineixen d'alguna forma el comportament dels escolars. S'analitza el temps lliure, el temps dedicat a l'oci sedentari, els estudis de l'alumne, els motius que el porten a abandonar l'activitat extraescolar i els hàbits de descans.

- Qüestionari destinat als pares i mares (Capdevila, A. 2013)

Aquest qüestionari Ad-hoc, a l'igual que el PFYTL, no busca l'obtenció d'un perfil determinat, ni una puntuació global, sinó que busca dades respecte a l'entorn familiar. Són variables que es tracten de manera independent l'una respecte l'altre. Aquest qüestionari va ser utilitzat a la tesi de Capdevila (2003) i estava compost per 6 preguntes, les tres primeres amb l'objectiu de conèixer aspectes de l'entorn familiar de l'individu i les tres següents, la influència que la família pot tenir sobre la pràctica esportiva del fill/a, i sobre el rendiment acadèmic. En altres investigacions també s'ha fet ús d'aquest qüestionari sense modificar cap qüestió,

En el meu cas, la diferència ha sigut que el qüestionari no ha anat destinat a les famílies dels esportistes sinó que ha anat dirigit a tots els alumnes ja que només he realitzat un qüestionari. He utilitzat només les primeres 3 preguntes del qüestionari en qüestió, que buscaven conèixer el nivell d'estudis del pare i la mare, la situació econòmica familiar i la pràctica esportiva dels familiars.

- Expedient acadèmic:

Per conèixer les notes acadèmiques dels estudiants han estat proporcionades per el propi centre educatiu mitjançant les actes de qualificacions de l'avaluació del 2n parcial de Batxillerat.

En aquest període del curs, es sap que molts estudiants ja han iniciat les activitats extraescolars i per tant és el moment de més volum de pràctica. A més alguns ja porten mesos practicant-les i es troben en ple curs. Amb les notes acadèmiques passa exactament el mateix, ja que els subjectes ja estant en una etapa avançada del curs acadèmic i semblaria que pot ser el millor moment per obtenir el seu expedient.

Per determinar el nivell acadèmic dels individus he calculat la mitja de les diferents assignatures obligatòries. Ara bé, durant l'estudi també tinc en compte les notes de cada assignatura que cada alumne té en el seu butlletí.

A continuació es poden veure totes les assignatures classificades per matèries i el curs que he utilitzat per determinar el nivell acadèmic dels estudiants.

MATÈRIES			
CURS	Comunes	Itinerari Ciències i Tecnologia	Itinerari Humanitats i Ciències Socials
1r Batxillerat	Llengua Catalana i Literatura (LC), Llengua Castellana i Literatura (LS), Filosofia (FS), Anglès (ID), Ciències del món (CM), Educació Física (EF)	Química (QI), Dibuix tècnic (DT), Biologia (BI), Física (FS), Tecnologia (TI), Matemàtiques (MS), Ciències de la Terra i medioambientals (TM)	Economia (EC), Economia de l'empresa (EO), Història del Món (HM), Estada a l'empresa (EM), Mates aplicades a les Ciències Socials (MS), Literatura Castellana (AS). Optativa (11)
2n Batxillerat	Història de la Filosofia, (HF) Història (H), Llengua Catalana i Literatura, Llengua Castellana i Literatura, Treball de Recerca (TR), Anglès.	Química, Dibuix tècnic, Biologia, Física, Tecnologia, Matemàtiques, Ciències de la Terra i medioambiental	LLatí (LA). Optativa (11)

Taula 1: Assignatures que es cursen a 1r i 2n de Batxillerat. Font: Elaboració pròpia.

7.1.5 Variables mesurades

Tal i com he comentat anteriorment, he fet ús de diferents tests validats internacionalment per tal de que les preguntes em permetessin aconseguir informació responen a l'objectiu de l'estudi. És per aquest motiu, que l'instrument està dissenyat per avaluar diferents variables de la vida dels adolescents. A continuació donaré a conèixer les diferents variables mesurades a través de l'enquesta:

- **Gènere:** M (Masculí) i F (Femení)
- **Pràctica extraescolar** (Si, No), tipus, número d'activitats.
- **Dedicació esportiva:** hores setmanals dedicades a entrenar i a competir
- **Valoració activitat física** (dedicació habitual a la setmana)
- **Motius abandonament**
- **Son:** hores diàries de son
- **Oci:** oci sedentari (hores diàries de Tv, videojocs i Internet)

- **Estudi:** hores diàries en estudiar o fer deures
- **Nivell d'estudis del pare i de la mare** (No va acabar estudis primaris, Estudis Primaris, Batxillerat o Formació Professional, Títol Mitjà, Títol Superior)
- **Nivell Socioeconòmic familiar** (Baix, Mitjà-Baix, Mitjà, Mitjà-Alt, Alt)
- **Relació familiar esportiva**
- **RA:** Mitja aritmètica de les qualificacions obtingudes. Valor de 0 a 10.

7.1.6 Anàlisi estadístic

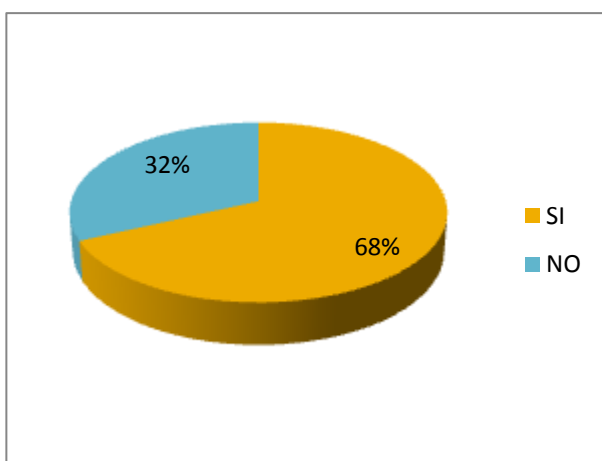
Les dades es van elaborar en una fulla de càlcul i es van capturar per mitjà del programa Microsoft Office Excel 2007. L'anàlisi va consistir primer en passar les dades de les enquestes, posteriorment en introduir les notes dels expedients acadèmics, seguidament es va fer l'interpretació de les dades i finalment es van elaborar els resultats que a continuació es poden veure exposats.

Cal destacar que es van tenir en compte els grups d'estudi alhora d'introduir les dades dins el programa i poder obtenir l'informació desitjada.

8. Resultats

Encara que aquestes variables que s'obtenen a partir de l'enquesta realitzada són moltes, em centro bàsicament en aspectes relacionats amb l'influència que pot tenir l'activitat extraescolar esportiva sobre el rendiment acadèmic en joves adolescents.

En primer lloc, mostro el percentatge amb què la mostra estudiada realitza activitat extraescolar. El 68,08% fan alguna pràctica escolar mentre que 31,92% no en fan cap. (Gràfic 1). Dels adolescents que en practiquen el 56,2% són nens i el 47,8% nenes.



Gràfic 1: Pràctica d'activitat extraescolar

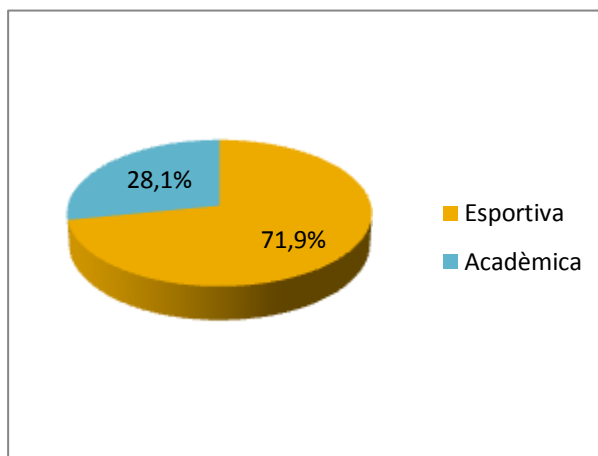
A continuació realitzarem un anàlisi per determinar si existeixen diferències significatives en la nota mitja que obtenen els alumnes que realitza activitat extraescolar (AE) i el que no en realitzen cap.

	Activitats Extraescolars	Mitja
Pràctica	SI (AE)	6,04
	NO (no AE)	6,03

Taula 2: Comparació dels resultats entre practicants de AE i no practicants de AE amb el RA.

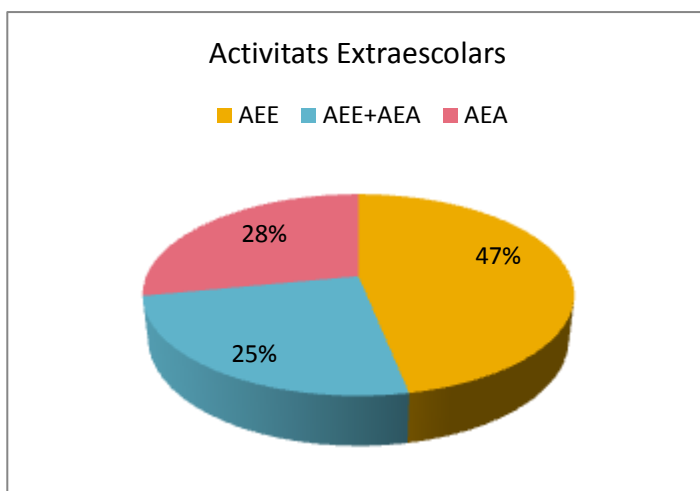
En aquest mateix apartat mostro, dels que practiquen alguna activitat fora de l'horari escolar (n=32), quins d'ells fan activitat esportiva (71,9%) i quins fan només activitat acadèmica (28,1%). (Gràfic 2). Mentre el 69,6% dels nens realitza activitat extraescolar esportiva, en el cas de les nenes és de 30,4%.

Gràfic 2: Pràctica d'activitat extraescolar esportiva o activitat extraescolar acadèmica



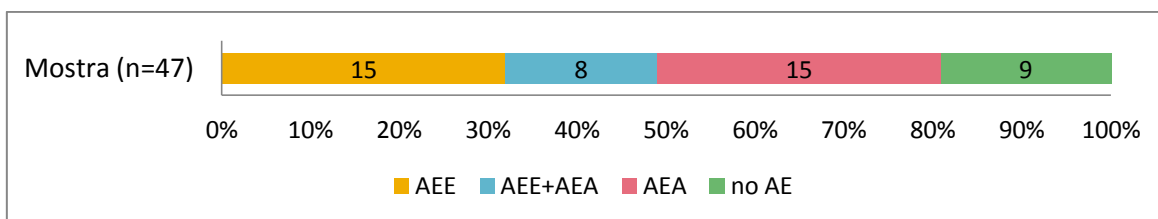
Una vegada constatades les diferències entre els dos grups, constatem que els alumnes participen en dos tipus d'activitats. Per una banda, les activitats extraescolars esportives (futbol, hoquei, natació...) i per l'altre banda activitats extraescolars acadèmiques (anglès, reforç escolar, música....).

Ara bé, d'aquest 71,9% (n=23) que realitza alguna activitat extraescolar esportiva (gràfic 2), el 34,8% combina activitats esportives amb acadèmiques, mentre que el 65,2% fa només esportives. És per aquest motiu, com ja he explicat en algunes ocasions durant el procés del present estudi, ens centrarem en aquells estudiants que només realitzen Activitats Extraescolars Esportives (a partir d'ara AEE) i per tant no tindrem en compte aquells subjectes que combinin l'activitat extraescolar esportiva amb l'acadèmica. En el gràfic següent es veu representat com queda el total dels alumnes que fan alguna AE (n=32):



Gràfic 3: Mostra dels adolescents que realitzen només AEE, dels que ho combinen (mixtes) i finalment dels que només fan AEA.

En aquesta gràfica es pot veure què fan els nostres alumnes. (n=47)



Gràfic 4: Mostra repartida segons si fan AEE, AEA+AEA, AEA i noAE.

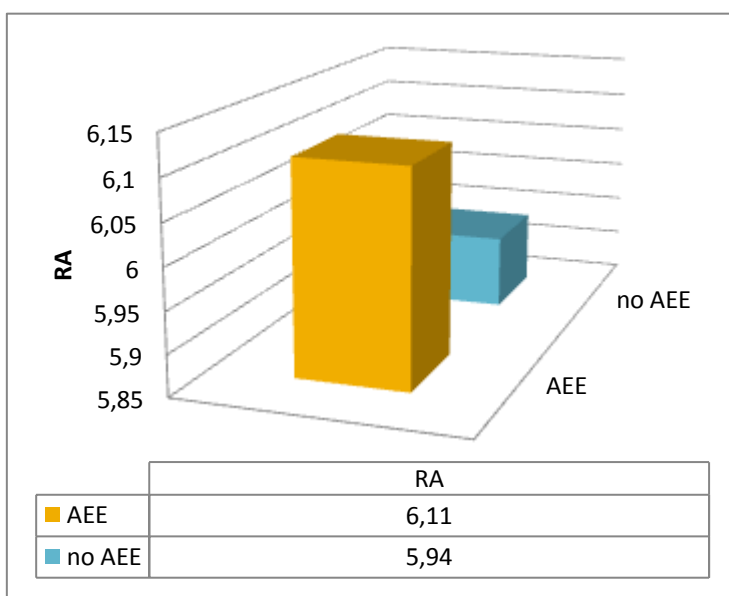
A continuació es pot veure el RA segons si fan només esport, si les combinen (mixtes) o només si en fan d'acadèmica .

	Activitats extraescolars		
	Només Esportives (AEE)	Esportives i Acadèmiques (AEA+AEE)	Només Acadèmiques (AEA)
RA	6,11	6,21	5,78

Taula 3: RA acadèmic dels tres grups que fan Activitats Extraescolars

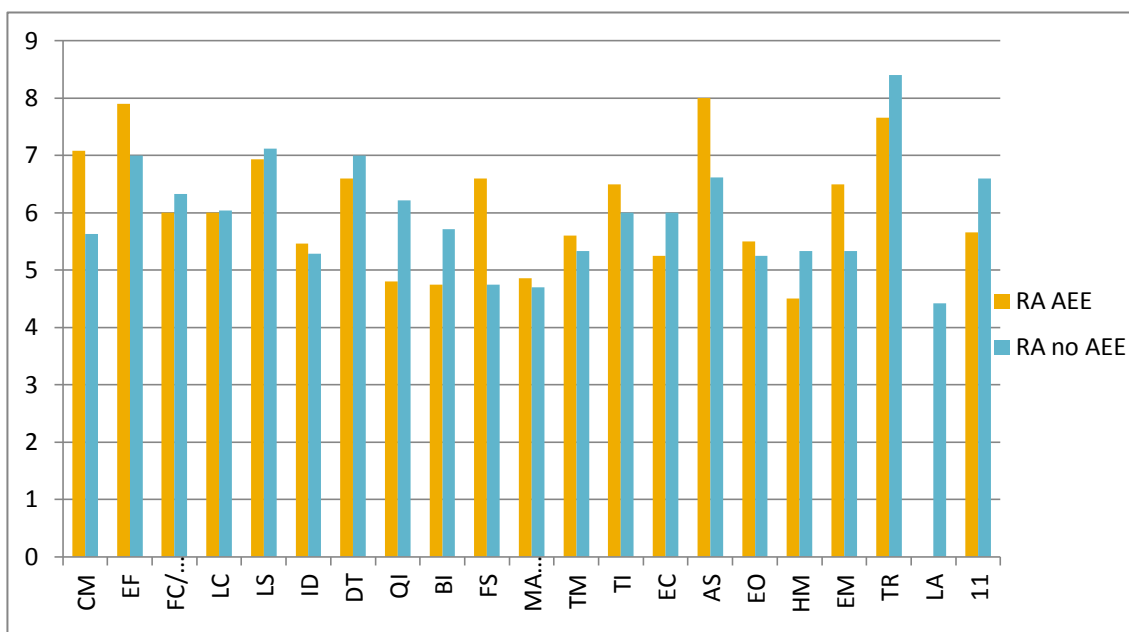
Per tant, els resultats que venen a continuació són observant la diferència entra AEE i noAEE. En aquest darrer grup s'inclouen els que practiquen activitats extraescolars acadèmiques (AEA) i els que no en practiquen (no AE). És a dir és la suma de AEA i no AE. (no AEE).

Mostro en un gràfic el RA que tenen els estudiants, per una cantó, que fan AEE i per l'altre cantó, els que no en fan. (no AEE)



Gràfic 5: Influència en el RA que té no fer AEE i si fer-ne.

El que podem veure ara, són tots els resultats, nota per nota de cada assignatura que cursen els alumnes de batxillerat. Per una banda veiem el RA dels AEE i per l'altre banda el RA dels no AEE.

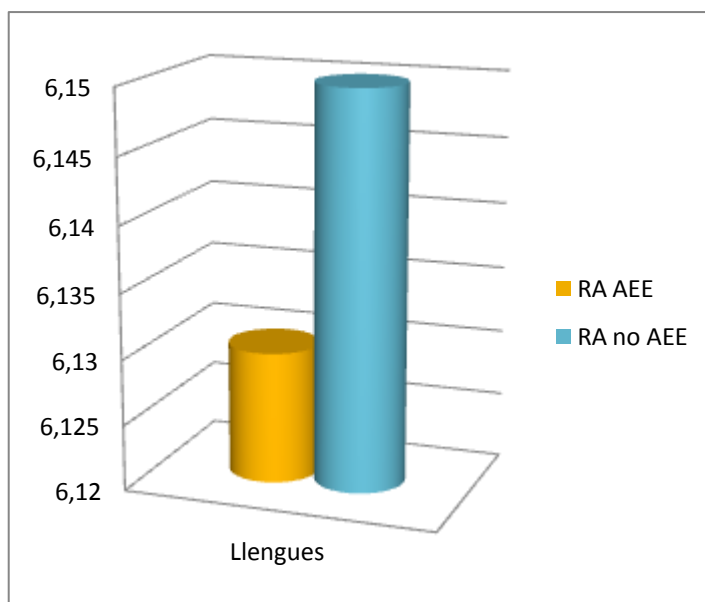


Gràfic 6: Mitjana que tenen els diferents alumnes segons si fan AEE o no fan AEE.

Veiem que els que fan AEE obtenen millors resultats acadèmics en CM, EF, ID, PS, MA, TM, TI, AS, EO i EM. En canvi els que no fan AEE tenen millor RA en les assignatures de FC, LC, LS, DT, QI, BI, EC, HM, TR i 11.

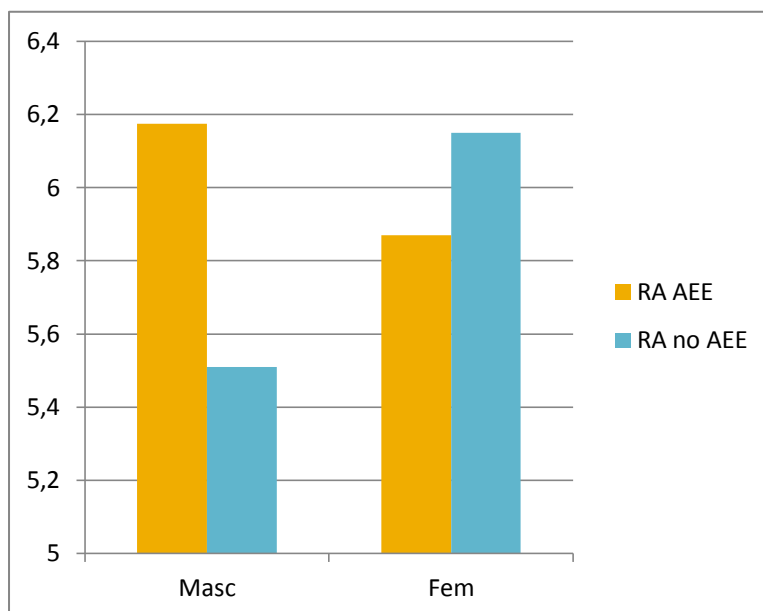
Mostro també el RA de AEE i de no AEE de les assignatures de LC,LS i ID (llengües obligatòries per tots els adolescents de batxillerat). Els que no fan AEE obtenen lleugerament una mitja superior amb llengües dels que si fan AEE.

Gràfic 7: RA de AEE i de no AEE de les assignatures de llengües.



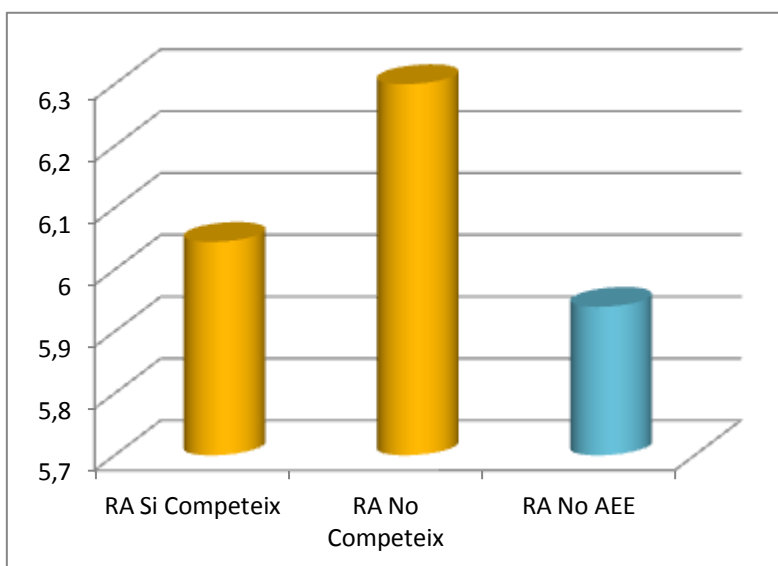
En el següent gràfic veiem, segons el gènere, quina influència té la pràctica extraescolar esportiva en el RA.

Gràfic 8: Segons el gènere, quina influència té fer AEE o no fer AEE en el RA.



Els adolescents de sexe masculí que fan AEE obtenen millors notes que la resta. Seguits per les noies que no fan AEE. En canvi, els nois que no fan AEE són els que obtenen el pitjor RA.

També mostro en el gràfic 8 el RA dels adolescents que fan AEE, segons si competeixen o no competeixen, comparat amb els que no fan AEE.

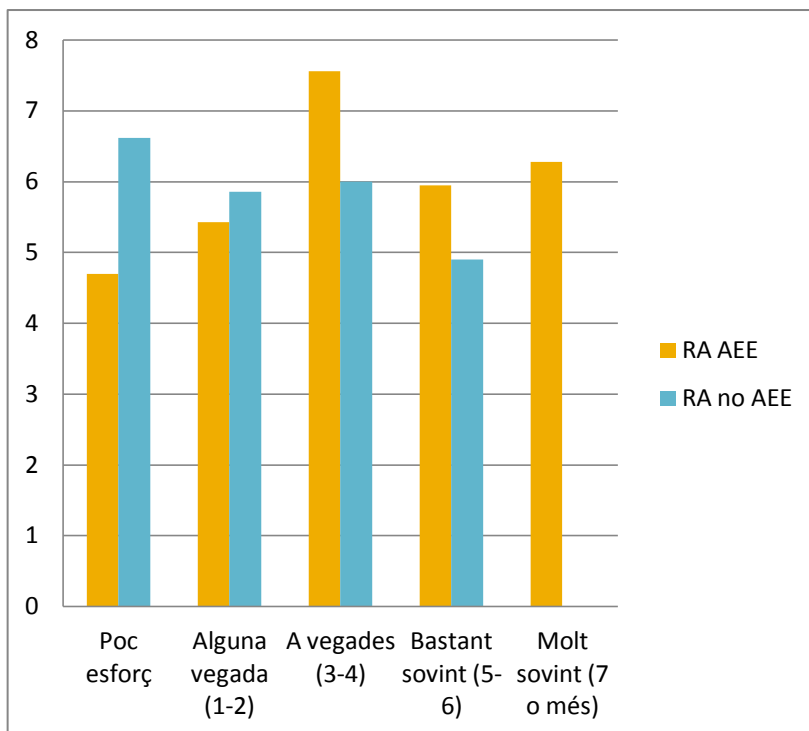


Gràfic 9: Influència que té en el RA dels que fan AEE i si competeixen o no competir, i no fer AEE.

En relació a la dedicació esportiva, una quarta part dels que fan AEE no competeixen ni realitzen exhibicions (26,67%). Ara bé, el 73,33% restant, que si competeix, un 27,27% i dedica entre 3 i 5 hores, mentre que el 72,73% i dedica més de 5 hores a entrenar i a competir.

Com hem vist, el grup que fa AEE té un RA de 6,11. I una mitjana de 5,94 el grup dels que no fa cap AEE. A continuació mostro què fan en el seu temps lliure els dos grups.

Gràfic 10: Influència que té la pràctica d'AF en el temps lliure segons la valoració dels que si fan AEE o no.



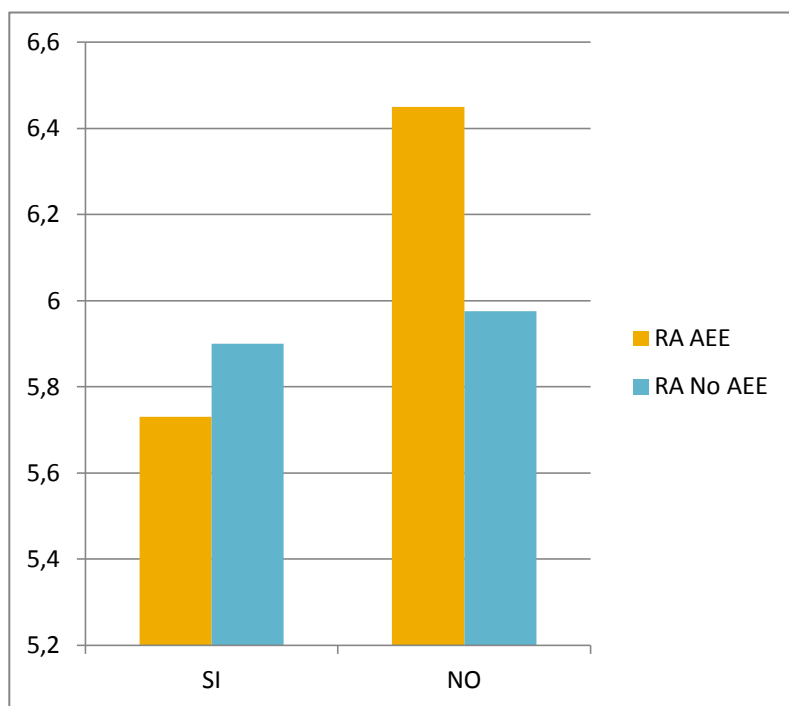
66,67% dels que fan AEE realitzen més de 3 vegades a la setmana activitat física (AF) en el seu temps lliure. 20% valoren que en fan 1 o 2 vegades i un 13,33% la majoria del seu temps lliure el dedica a activitats que suposen poc esforç físic. En canvi, dels que no fan AEE, 16,67% valoren que fan AF 3 vegades o més, 58,33% entre 1 i 2 vegades i un 25% tota o la majoria del temps lliure el dedica a altres activitats que suposen poc esforç físic.

		Poc esforç	1-2	3-4	5-6	+7
AEE	%	13,33	20	20	13,33	33,34
NO AEE		25	58,33	4,17	12,5	0

Taula 4: Percentatge d'activitat física en el temps lliure segons si fan AEE o no.

Pel que fa a l'abandonament, en la gràfica 11 podem observar els que "SI" han deixat alguna AE i el RA que tenen, i els que "NO" han abandonat cap AE i el RA.

La mitja de notes dels que "SI" han abandonat alguna AE però segueixen fent alguna AEE és de 6,11, en canvi la mitja dels que "NO" han abandonat cap AE i tampoc fan cap AEE és de 5,94. En el gràfic, es veu de color groc el rendiment acadèmic d'aquells que encara fan alguna AEE i en blau els que no fan AEE segons si han abandonat o no.

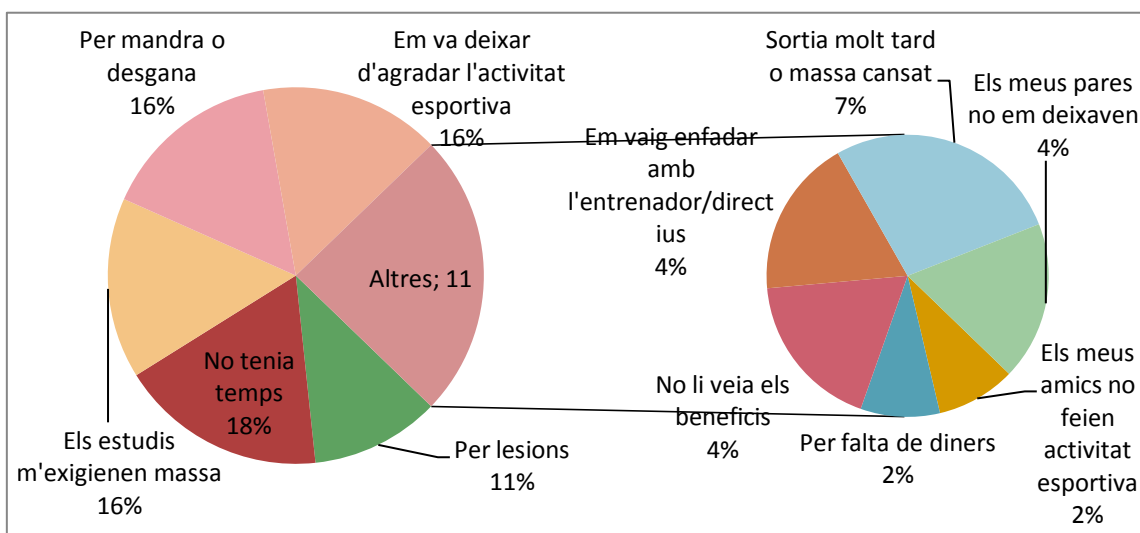


Gràfic 11: Influència que té en el RA l'abandonament de AE i seguir fent AEE o no.

En el gràfic s'observa que aquelles persones que no han abandonat les AE tenen millors notes que aquelles si n'han abandonat alguna. De fet, el RA d'aquells que no han abandonat i fan AEE és de 6,45, en canvi aquells que si han abandonat algun AE i no fan AEE és de 5,9. (En la gràfica 13 es veuen els motius d'abandonament d'aquest últim grup)

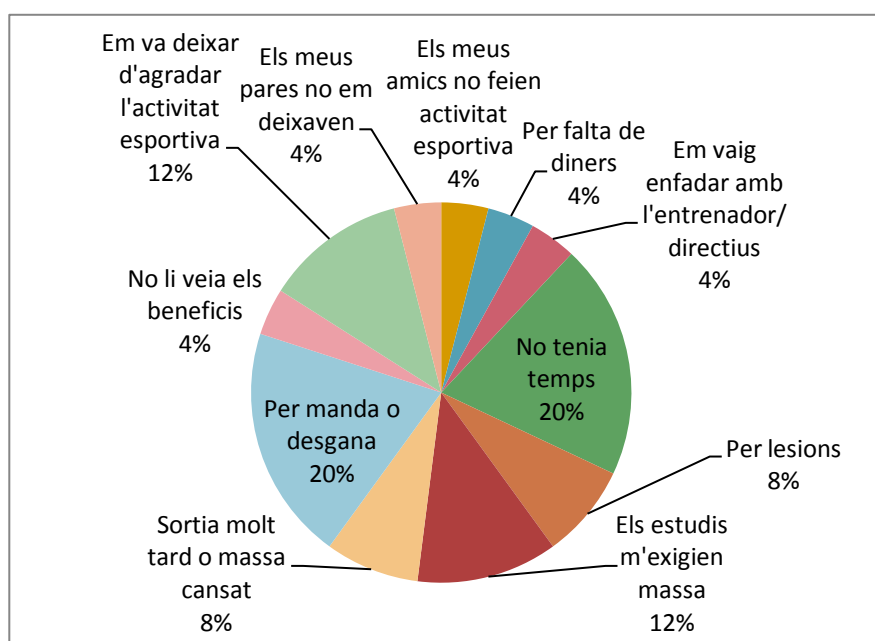
Dels adolescents que han deixat o abandonat la pràctica esportiva en el gràfic número 12 se'n veuen els motius. Un 18% dels adolescents que han abandonat la pràctica esportiva diuen que és per no tenir temps. Seguit per la mandra o la desgana, pels estudis que exigeixen massa, i perquè els va deixar d'agradar l'activitat esportiva amb un 16% cada un. Per motius de lesió hi ha un 11%. Un 7% perquè sortien massa tard o massa cansats. Amb el 4% cada un, els motius de no li veien els beneficis, els meus pares no em deixaven i em vaig enfadar amb l'entrenador/directius. I amb un 2% perquè els seus amics no feien activitat esportiva.

No van marcar-se els motius de per salut, no tenia instal·lacions esportives i no tenia instal·lacions a prop.



Gràfic 12: Motius d'abandonament a la pràctica esportiva.

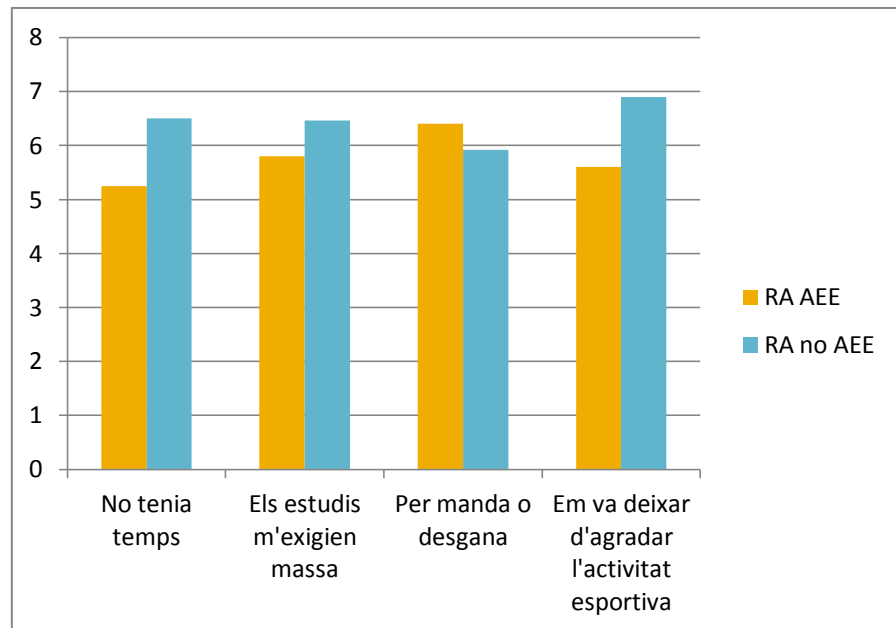
També mostro els motius d'abandonament dels que ja no fan AEE i van abandonar.



Gràfica 13: Motius d'abandonament dels que no fan AEE.

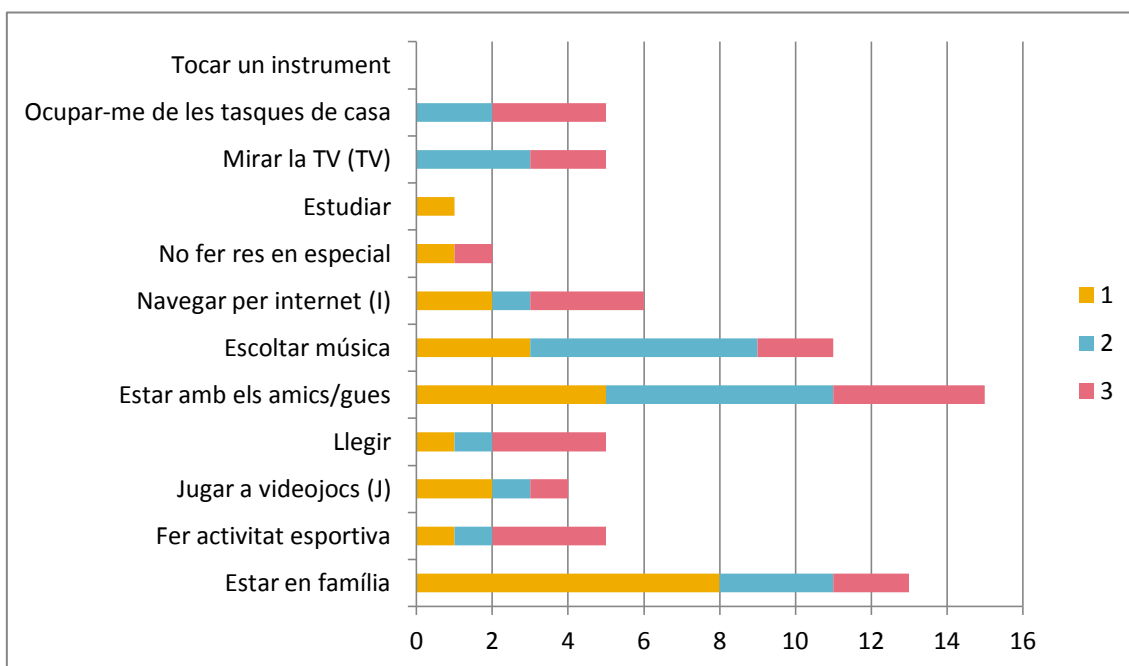
En aquest apartat, dels que van abandonar (gràfic 11), mostro el RA d'aquells motius que més influència van tenir segons si continuen fent AEE o ja no fan AEE. (tenen mandra o no tenen ganes, no tenen temps, els va deixar d'agradar l'activitat esportiva, i els estudis els exigia massa).

Gràfica 14: RA dels adolescents que han abandonat i segueixen fent AEE o no fan AEE.

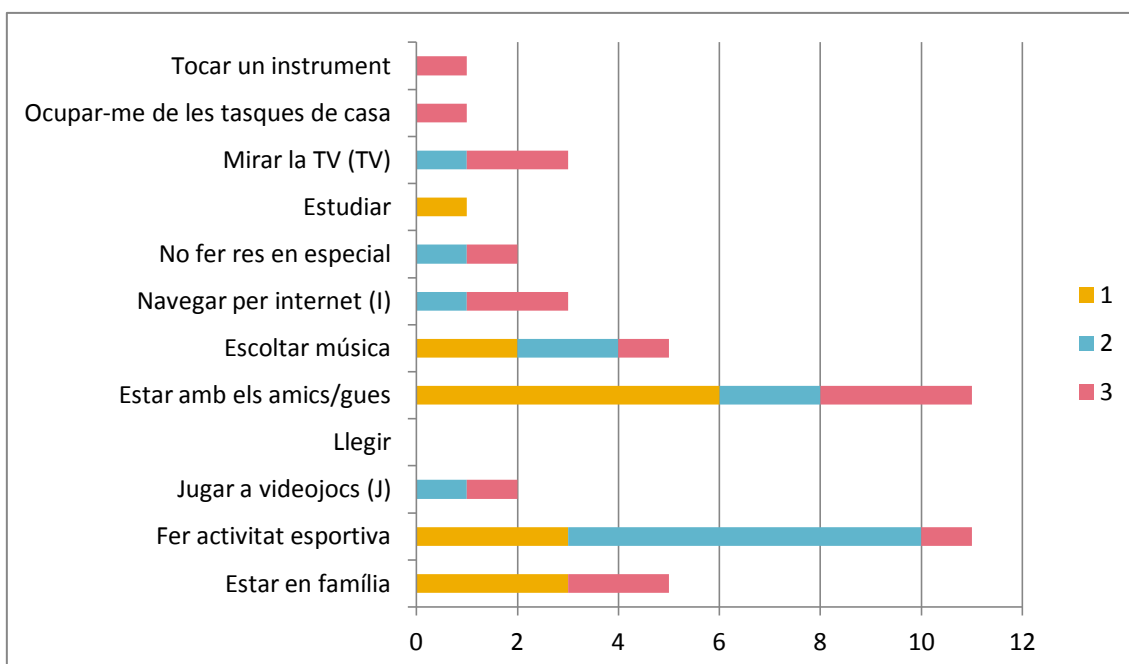


Com ja havíem vist en el gràfic 11, el RA dels que no fan cap AEE és més alt dels que segueixen fent AEE. Només tenen millor RA aquell grup d'adolescents que han abandonat la pràctica esportiva per mandra o desgana i continuen fent AEE.

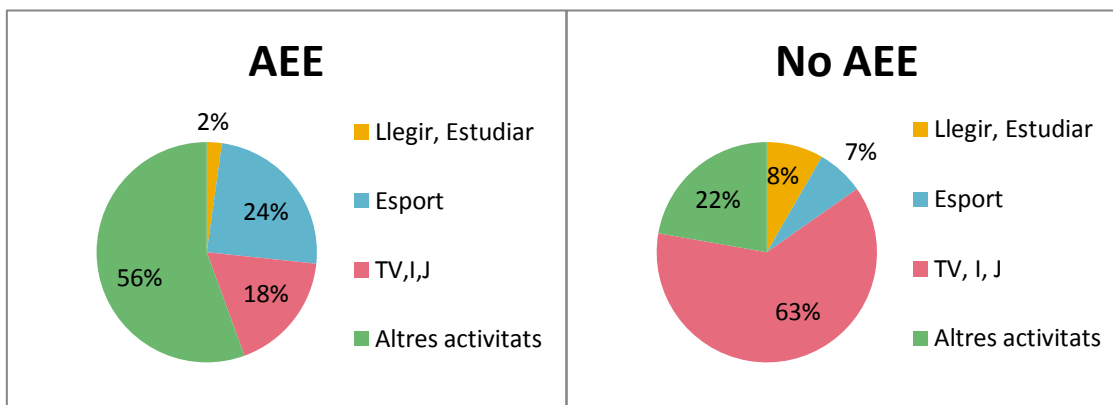
Pel que fa a la dedicació en el temps lliure, en el següent gràfic es pot mirar què dediquen el temps lliure els que no fan AEE (gràfic 15), i els que si fan AEE (gràfic 16). El número 1 (groc) és l'opció en què hi dediquen més estona, després el 2 (blau) i finalment el 3 (vermell).



Gràfic 15: El grup que no fan cap AEE en què dedica el seu temps lliure.

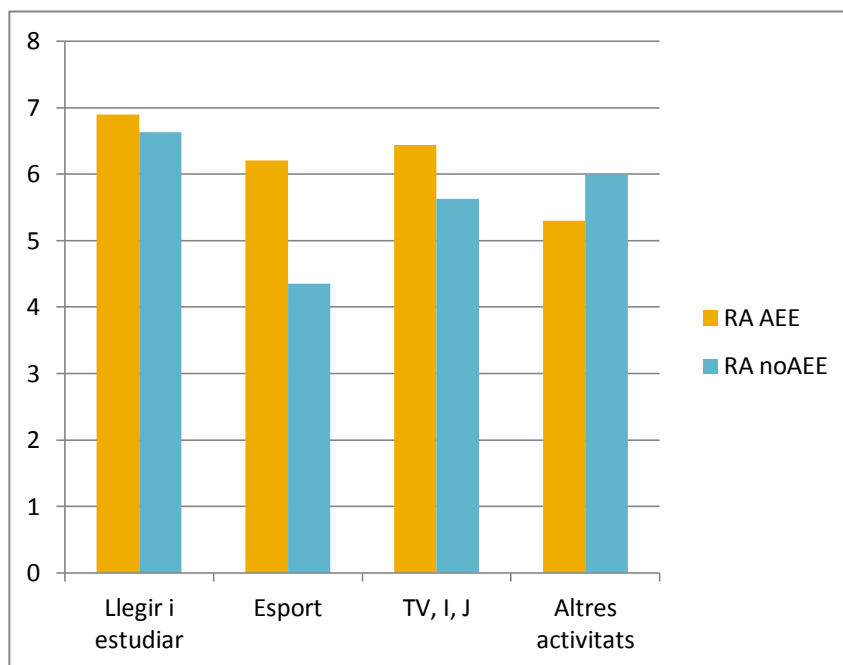


Gràfic 16: El grup que si fan AEE en què dedica el seu temps lliure.



Gràfic 17 i 18: En què dediquen, expressat en %, el temps lliure els que fan AEE o no fan AEE.

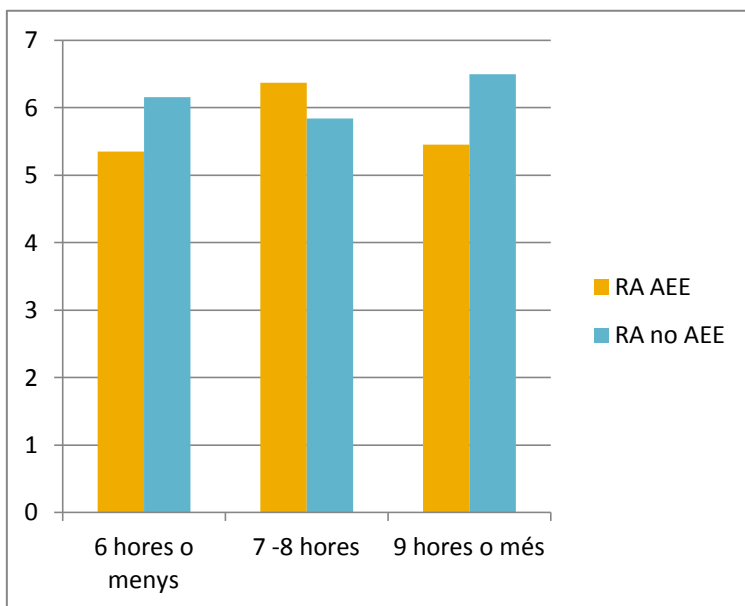
En el gràfic 17 i 18 s'observa clarament en què uns i altres decideixen dedicar més temps del que tenen lliure si contem el total (opció 1,2 i 3). En els gràfics, la separació és feta per quatre grups de persones. En el primer aquelles que llegeixen i estudien, en el segon fan esport, en el tercer miren la TV, naveguen per Internet i juguen a videojocs, i en el tercer els que fan les altres activitats restants. A continuació, en el gràfic 19, veiem com els influeix en el RA en els quatre grups esmentats. Observem que el 63% dels que no fan AEE passen el temps lliure a activitats sedentàries i només un 7% a fer esport, mentre del grup de si AEE, el percentatge és de 18% pels que miren la TV, I i J i 24% els que fan esport.



Gràfic 19: Influència que hi ha en el RA segons l'activitat en el temps lliure depenent si fas AEE o si no fas AEE.

El grup on apareixen més diferències és el de l'esport. Podem observar que el RA d'aquells que practiquen AEE hi dediquen el seu temps lliure en fer esport obtenen un 6,21 i en canvi els que no fan AEE i dediquen temps en la pràctica esportiva obtenen un 4,35 de nota mitja. També observem que el grup que dedica temps lliure en llegir i estudiar obté un RA més elevat que els altres que el dediquen a fer altres activitats.

Pel que fa a les hores de son veiem que el grup que no fa AEE dorm menys. En canvi el grup que fa AEE la majoria d'ells dormen de 7 a 8 hores.



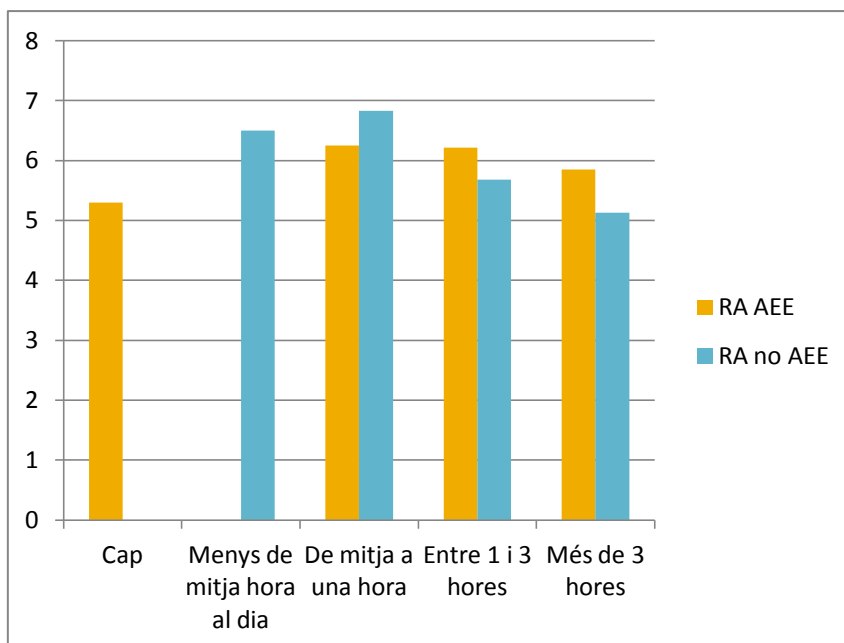
Gràfic 20: RA que obtenen els alumnes que si fan AEE o no fan AEE segons les hores diàries que dormen.

En la següent taula es veu com el 3/4 parts dels adolescents tan si fan AEE com si no fan AEE dormen entre 7 i 8 hores diàries.

		6 hores o menys	7-8 hores	9 hores o més
AEE		13,33	73,34	13,33
NO AEE	%	20,83	75	4,16

Taula 5: Percentatge d'adolescents que dormen segons si fan AEE o no fan AEE.

També mostro les hores que passen mirant la TV, jugant a l'ordinador (I)per un cantó, els que si fan AEE, i per l'altre els que no en fan.



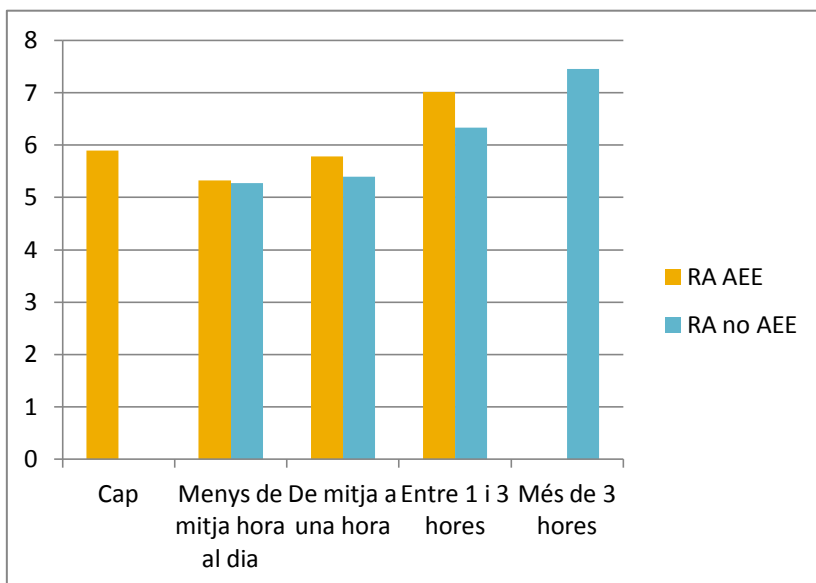
Gràfic 21: RA que obtenen els alumnes que si fan AEE o no segons les activitats sedentàries que fan.

En la següent taula es veu que el 53,3% dels que fan AEE tenen activitats sedentàries entre 1 i 3 hores mentre que els que no fan AEE és del 37,5%. D'altre banda, un 25% dels que no fan AEE miren més de 3 hores la TV, juguen amb l'ordinador o estant connectats a Internet per raons que no són d'estudi, mentre que els que fan AEE és del 13,3%.

		Cap	Menys de mitja hora	De mitja a una hora	Entre 1 i 3 hores	Més de 3 hores
AEE	%	6,66	0	26,66	53,33	13,33
NO AEE		0	12,5	25	37,5	25

Taula 6: Percentatge d'adolescents que miren la TV, juguen amb l'ordinador o estant connectats a Internet segons si fan AEE o no fan AEE.

En el pròxim gràfic s'observen les hores que passen el dia estudiant o fent deures segons si fan AEE o no fan AEE.



Gràfic 22: RA que obtenen els alumnes que si fan AEE o no segons si les hores que estudien i fan deures.

Els que obtenen millor RA són els que estudien més de 3 hores i no fan AEE. Per contra el pitjor RA són aquells individus que estudien menys de mitja hora al dia i no fan AEE. El que crida l'atenció és aquell grup que no estudia cap hora, però si fa AEE, que té millor RA que aquells que no fan AEE i estudien fins a una hora.

Observem en la Taula 7 que dels adolescents estudien aproximadament de mitja a 3 hores facin o no AEE.

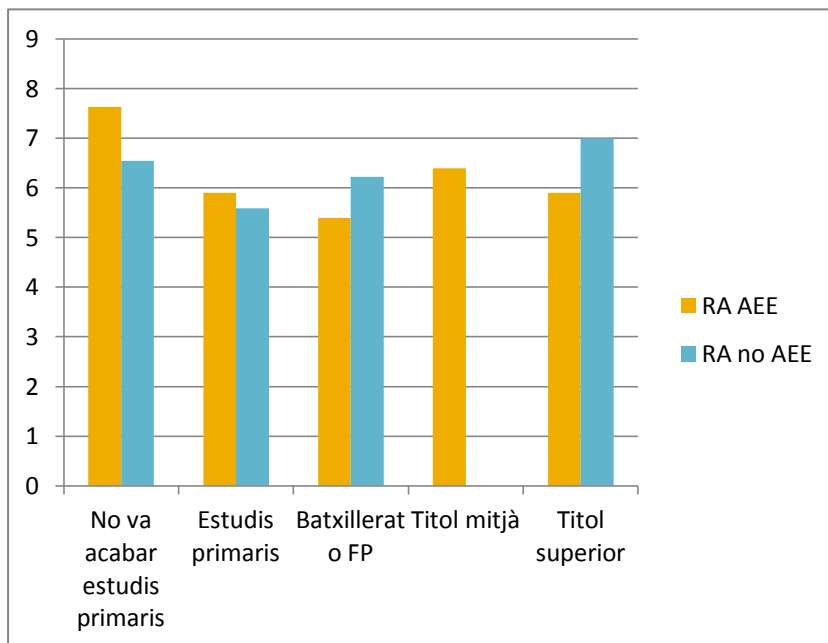
		Cap	Menys de mitja hora	De mitja a una hora	Entre 1 i 3 hores	Més de 3 hores
AEE	%	6,66	20	40	33,34	0
NO AEE		0	16,66	33,33	41,67	8,33

Taula 7: Percentatge d'adolescents que estudien o fan deures segons si fan AEE o no fan AEE.

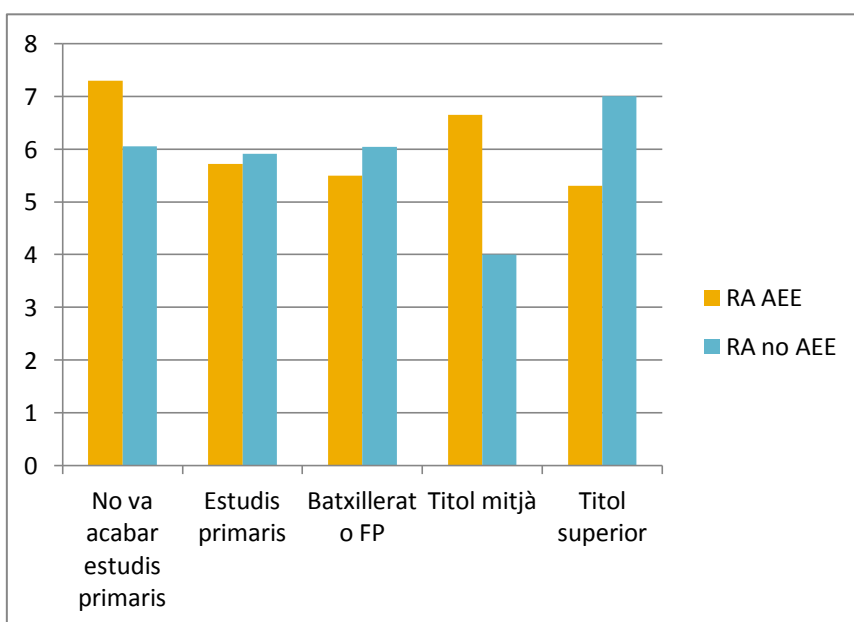
No hi ha cap individu que faci AEE i estudiï més de 3 hores, de la mateixa manera que no n'hi ha cap que no faci AEE i no estudiï cap estona.

Referent el nivell d'estudis del pare i de la mare a continuació es presenten dos gràfics. En el primer, els resultats dels estudis que posseeix el pare del que fa AEE i del que no en fa en el RA. En el segon, els resultats dels estudis que posseeix la mare de l'adolescent que fa AEE i el que no en fa en el RA.

Gràfic 23: RA dels que fan AEE o no segons si el nivell d'estudis que té el pare.



Aquells alumnes que tenen el seu pare que no va acabar els estudis primaris i practica AEE obtenen el millor expedient. El segueix d'aprop aquells que tenen el pare amb un títol superior i no fan AEE. També passa alguna cosa molt semblant amb la mare com s'observa en el segon gràfic (número 24).



Gràfic 24: RA dels que fan AEE o no segons si el nivell d'estudis que té la mare.

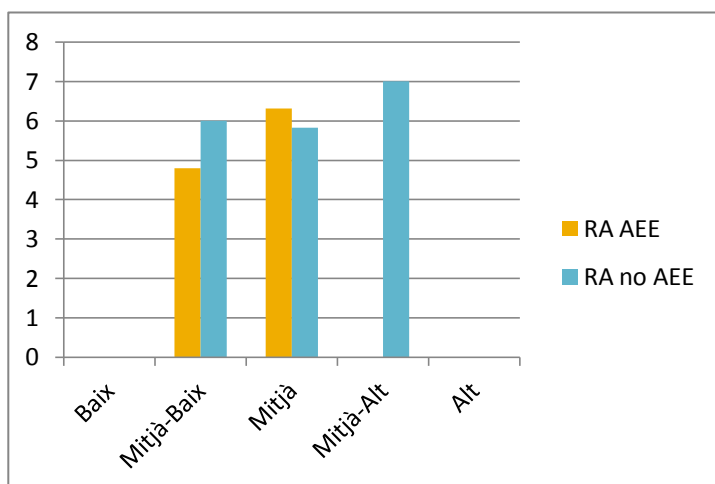
En la taula següent veurem quines titulacions tenen els pares(P) i mares (M) en els grups d'adolescents de AAE i de no AEE.

		No va acabar estudis primaris	Estudis primaris	Batxillerat o FP	Títol mitjà	Títol Superior	
AEE	%	20	33,33	33,33	6,66	6,66	P
		20	33,33	13,33	13,33	33,33	M
NO AEE		8,33	54,16	33,33	0	4,16	P
		25	45,83	20,83	4,16	4,16	M

Taula 8: Percentatge de la quantitat segons si fan AEE o no fan AEE

Observem en la taula 8 que els adolescents que fan AEE tenen els pares (P i M) amb major % estudis superiors que els del grup que no fan AEE.

Ara es mostra el nivell socioeconòmic de les famílies. Tal i com es pot apreciar els que no fan AEE i tenen un nivell socioeconòmic mitjà-alt són els que tenen millor RA. D'altre banda, el grup que fa AEE i a casa seva tenen un nivell mitjà-baix és el pitjor pel que fa a RA.



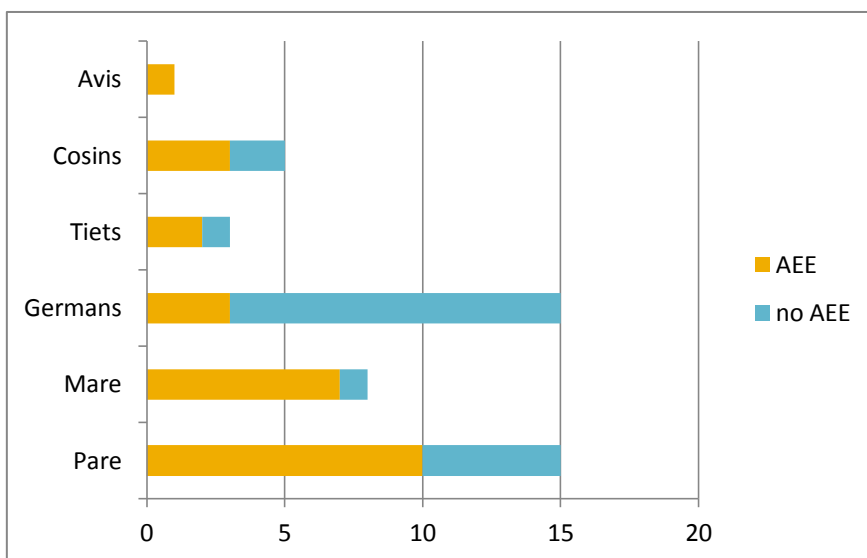
Gràfic 25: RA dels AEE i dels que no AEE segons si corresponen a una família de baix, mitjà o alt nivell socioeconòmic.

Com ja he anat fent, a continuació veiem quants d'ells, en %, quin nivell socioeconòmic tenen a casa. Gran part dels que si fan AEE tenen un nivell mitjà mentre que en els que no fan AEE, quasi un 40% és de mitjà-baix.

		Baix	Mitjà-Baix	Mitjà	Mitjà-Alt	Alt
AEE	%	0	13,33	86,67	0	0
NO AEE		0	37,5	58,33	4,16	0

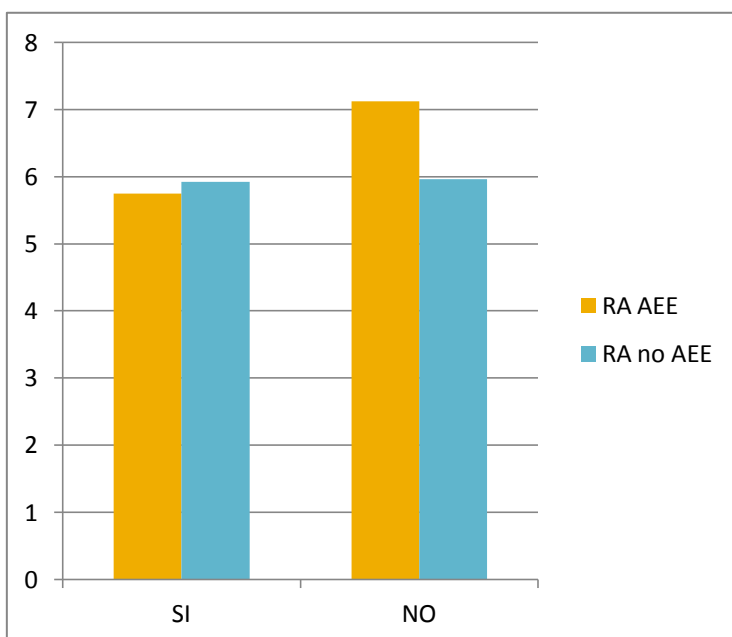
Taula 9: Nivell socioeconòmic de les famílies segons si fan AEE o no fan AEE

Dels que si practiquen AEE veiem que alguns dels seus familiars fan esport, sobretot pràctica habitual els seus pares. En canvi, dels adolescents que no fan AEE pocs d'ells tenen familiars que si practiquen esport i si tenen algú és el germà/na.



Gràfic 26: Relació dels adolescents segons si fan AEE o no i la pràctica habitual d'esport en la família.

En el gràfic 27 el RA que tenen els dos grups depenent si tenen algun familiar que practica o no esport. I el resultat és clar, aquells que pitjor RA són els que els seus familiars fan esport i ells fan AEE. Per contra, els que millors resultats acadèmics tenen són el grup que també fa AEE però que no té ningú en la seva família que faci esport habitualment.



Gràfic 27: RA dels AEE o dels que no fan AEE segons si tenen familiars que fan o no pràctica esportiva.

En la última taula, s'observa que una 1/4 dels que si fan AEE no tenen cap familiar que practica esport i per tant 3/4 parts si. Els valors són una mica menors en el cas dels no AEE.

		SI	NO
AEE	%	73,34	66,67
NO AEE		26,66	33,33

Taula 10: Pràctica esportiva familiar segons si fan AEE o no fan AEE

9. Discussió

Tal i com hem explicat al llarg del treball són molts els factors que influeixen en el rendiment acadèmic. L'objectiu d'aquest estudi és examinar la relació que existeix entre la pràctica d'activitat extraescolar i el rendiment acadèmic en joves adolescents. És per aquest motiu, que hem volgut comprovar algunes de les variables estudiades relacionades amb el rendiment escolar.

Els resultats ens mostren que aquells alumnes que practiquen activitats extraescolars (AE) tenen la nota mitja més alta que els no en practiquen (no AE). Aquests resultats coincideixen amb altres investigacions (Moriani i alt., 2006; Carmona, Sánchez i Bakieva, 2011) que senyalen que realitzar activitats fora de l'horari escolar beneficia els alumnes en el rendiment.

Una vegada feta aquesta apreciació, tal i com he manifestat a l'introducció, l'interès és de comprovar si la pràctica extraescolar esportiva influeix en el rendiment. En aquest sentit, atenent als resultats obtinguts del qüestionari, una de les dades més rellevants del treball és que el grup que practica activitats extraescolars esportives (AEE) presenta millor rendiment, resultats que coincideixen amb altres estudis fets (Reverter i alt., 2014; Carmona, Sánchez i Bakieva, 2011; Sánchez, Martínez i Andreo, 2015). Això contradiu a aquelles investigacions (Melnick, Sabo, 1992; Vanfossen, Posner i Vandell, 1994, citats a Capdevila 2013; Moriana i alt. 2006), que comproven que no apareixen diferències significatives en el rendiment per aquells que només realitzen activitats esportives.

Quan fem la divisió per sexes, veiem que el sexe masculí té una major predisposició en participar en activitats esportives fora de l'horari escolar que les noies, valors semblants als que mostraven altres estudis com el de Reverter i alt., (2014). Pel que fa el rendiment, un aspecte que em crida l'atenció és que el de les noies que fan AEE és inferior a les no en fan, idea contradictòria a la de Cuadrado i alt., (2012) que troba que les noies que tenen millor rendiment acadèmic són les que fan AEE i no les noies que no fan AEE. D'altra banda, s'observa que els homes que practiquen activitats esportives extraescolars són els que obtenen el millor rendiment lleugerament per davant de les noies, xifres que contradiuen a altres estudis que observen que les dones tenen una mitja superior a la dels homes (Kovacs i alt. 2008; Corea, 2001; Costa i Taberner, 2012; Hernando i alt. 2014:), o que el rendiment és el mateix tan si són homes que fan AEE com si no fan AEE (Cuadrado, 2012)

En relació a la mostra estudiada, s'observa que hi ha diferències significatives entre els practicants de AEE i el que no en practiquen (no AEE) en totes les matèries. Els resultats mostren per una banda que els que fan AEE obtenen millors resultats en les assignatures de matemàtiques, ciències del món, educació física, economia, anglès... Mentre que per l'altra banda, els que no fan AEE, obtenen millor resultats acadèmics en llengua catalana i castellana, química, biologia, història, dibuix tècnic... En altres estudis trobats també s'observa que aquells subjectes que fan AEE tenen un rendiment major a la resta en matemàtiques (Carmona,

Sanchez i Bakieva, 2011; Muñoz, 2009, Posner i Vandell, 1994, citats a Capdevila, 2013), llengua (Cornejo i alt., 2014) i ciències (Correa-Barrows i alt, 201; Booth i alt., 2014, citats a Capdevila 2003; Castelli, Hillman, Buck i Erwin, 2007 i Rasberry i alt., 2011 citats a Cladellas, 2015).

Els resultats de l'estudi revelen que tres quartes parts dels que fan AEE competeixen, resultats semblants els estudis de Reverter (2014), i que la majoria dedica més de 5 hores a la setmana, dades també similars als estudis de Capdevila, Bellmunt i Hernando (2014) que presenten que aquests individus dediquen 4,6 hores el dia a la pràctica esportiva extraescolar. De fet, diversos estudis han arribat a la conclusió que la pràctica d'almenys 3 hores d'activitat física extraescolar a la setmana té efectes positius en el rendiment (Ara, i alt., 2007; Vicente-Rodríguez, i alt., 2005 citats a Reverter, 2014). Tot i que d'altres (Corneliben i Pfeifer, 2007 citats a Cladellas i alt. 2015) conclouen que els millors resultats acadèmics s'obtenen amb una pràctica esportiva moderada, i no excessiva i de competició.

En quant a la dedicació habitual d'activitat física (AF) a la setmana, els resultats mostren que la gran part (66,67%) que fa AEE valora que realitza més de 3 vegades a la setmana activitat física, contràriament els que no fan AEE que només són el 16,67%. En aquest sentit, Ponce de León, (1996) citat a Hermoso (2009) informa que el practicar i veure esport com a activitat de temps lliure ha produït diferències significatives en l'aspecte quantitatiu de la seva pràctica. Com ja hem comentat, són considerables els autors (Ramirez et alt., 2004; Capdevila, Niñerola i Pintanel, 2004; Drobnic i Garcia, 2011; López, 2007; Gabaldón, 2013; Quadern Faros, 2013), que afirmen que els alumnes amb millor rendiment acadèmic tenen major freqüència de participació en activitats físiques que la resta i gaudeixen dels seus indubtables beneficis.

Pel que fa a l'abandonament, els resultats ens mostren que aquells alumnes que no han abandonat i practiquen alguna AEE el seu rendiment escolar és considerablement superior a la resta. Per altre banda, cal analitzar les causes per les quals els alumnes abandonen ja que observem que són el grup en pitjors notes. Els motius que hem trobat, són principalment quatre: "no tenia temps; per mandra o desgana; els estudis m'exigien massa; i em va deixar d'agradar l'activitat esportiva". Aquestes respostes són similars amb altres investigacions (García i Llopis, 2011; C.I.S, 2000 citat a Gómez, 2003; Cuadrado, 2012) i difereixen d'altres investigacions que van trobar altres motius en l'abandonament esportiu en adolescents (Cervelló, 1995 citat a Macarro, Romero i Torres (2010); Segura i alt. 1999, citat a Gómez, 2003)

En referent a la dedicació en el temps lliure, les dades obtingudes presenten correlacions amb estudis fets com el de Oliva i alt., (2007), que expliquen que els joves dediquen freqüentment el seu temps lliure amb activitats que impliquen contactes socials. I és que els adolescents de l'institut passen el seu temps lliure amb els amics, la família, i escoltar música principalment tot i que dins les activitats preferides també estant mirar la televisió (TV), jugar a videojocs (J) i

navegar per Internet (I) per qüestions que no són d'estudi, dades com les de Agulló i alt., 2003 citat a Hernando, Oliva i Pertegal, 2013.

També observem que els que practiquen més activitat esportives (grup que fa AEE) ocupa menys estona en activitats sedentàries (TV,J,I), mateixos resultats finals que altres estudis realitzats amb anterioritat (Lavielle i alt., 2014, Koezuca i alt., 2006, citats a Martín, 2014). I és que aquells que dediquen gran part del seu temps a practicar esport, són capaços d'obtenir millors resultats que els que dediquen menys estona. Aquest resultat si coincideix amb aquelles investigacions que obtenen una relació positiva entre la pràctica esportiva i el rendiment acadèmic (Drobnic i Garcia, 2011; González i Portolés, 2013; Quadern Faros, 2013; Capdevila, Niñerola i Pintanel, 2004; Rodriguez, 2006) i contradiu a altres que afirmen que realitzar AF no produeix diferències significatives com la de Ponce de León, 1996 citat a Hermoso, 2009.

En quant a la possible relació entre rendiment acadèmic i hores de son, percebem que els joves enquestats inverteixen majoritàriament entre 7-8 hores diàries en dormir. Això, contradiu a les investigacions que afirmen que els adolescents dormen poques hores, i que els afecta en el rendiment acadèmic (Corea, 2001; Cladellas i alt., 2011). Tot i que, en relació aquests resultats he de puntualitzar que la majoria (75%) dorm 7-8 hores i que qualsevol variació de la nota de un o de l'altre dels subjectes que pertanyen a altres grups minoritaris pot fer canviar el rendiment acadèmic d'aquests grup.

Per altre banda, practicar activitats extraescolars esportives no és sinònim de no passar hores davant el TV, J i I, ja que quasi bé hi dediquen les mateixes. Però sembla ser que no afecte els dos grups de la mateixa forma, ja que els que si fan AEE obtenen millors resultats acadèmics que els que no fan cap AEE. Passa igual a l'estudi de Capdevila, Bellmunt i Hernando (2014), però en el seu cas, expliquen que podria ser que els atletes (practicants de AEE) compensin amb les hores d'activitat física, els possibles efectes adversos del sedentarisme. Tot i així, les dades mostren que tant els que fan AEE com els que no, el RA es vincula negativament amb aquesta variable, és a dir, com més hores d'activitats sedentàries pitjor rendiment escolar, com altres investigacions trobades (Bercedo i alt. 2005 citat a Capdevila, 2003; Vaquero 2004 citat a Muñoz, 2014; Córdoba, 2010 citat a Capdevila 2003). En canvi, els hàbits d'estudi si estant associats amb el RA d'aquests dos grups estudiats com la contemplan gran part de les investigacions (Cruz i Quiñones, 2011, citat a Hernando i alt., 2014; Martínez, Pérez i Torres, 1999, citat a Ortega i alt., 2012; Covey, 1989, citat a Oré 2012). I és que, les dades obtingudes afirmen que com més hores d'estudi millors notes acadèmiques.

És semblant amb el que passa amb el nivell d'estudis del pare i de la mare on no s'aprecia una relació amb el rendiment acadèmic. Els resultats obtinguts mostren que no té perquè obtenir millors notes aquells estudiants que tenen els pares amb estudis superiors, dades contradictòries a altres estudis (Lozano, 2003; Ruiz 2001 citat a Robledo i García, 2009; Steimberg, Dornbush i Brown, 1992 citats a Magnolia i alt.,2009; Nuñez, 2009 citat a Suárez i alt., 2011) que afirmaven que com més elevat és el nivell d'estudi dels pares major és el

rendiment dels seus fills/es. Ara bé, si que observem que els aquells fills/es que practiquen AEE tenen els seus pares amb majors estudis dels que no fan cap AEE.

Pel que fa el nivell socioeconòmic (NSE), en el nostre estudi gran part pertanyen a un NSE mitjà, això fa que no podem determinar bé si tenir un NSE té relació amb un RA. El que sí podem saber, a partir de les dades, és que el 86,67% té un NSE mitjà, congeniant amb els estudis de Capdevila, Bellmunt i Hernando (2014), i és que trobem més percentatge de subjectes que pertanyen a famílies de un NSE mitjà-baix dels que no practiquen AEE. Segons aquesta idea, autors apunten que els pobres són els qui més fracassen (Morales, 1999) i que aquelles famílies de classe treballadora concedeixen menys valor a l'educació dels seus fills (Nechyba i alt, 1999 citat a Suárez i alt., 2011), raons que determinen el rendiment escolar. L'informació oferta per l'enquesta, del qual no es constata relació amb el RA, també ens permet ressaltar que aquells que practiquen AEE, tres quartes parts dels seus familiars també en practiquen habitualment.

Tenint en compte tots aquests aspectes que poden influir en el rendiment acadèmic dels alumnes, podem senyalar que realitzar activitats fora de l'horari escolar beneficia els estudiants, sobretot si practiquen activitats de tipus esportiu i acadèmic. No obstant, les dades obtingudes presenten dubtes i preguntes que caldria abordar en més profunditat.

10. Conclusions

En conclusió, com suggereixen la majoria de investigacions que s'interessen per aquest tema, la pràctica d'activitat física es correlaciona positivament amb el rendiment escolar. En la meua investigació intento clarificar, en un estudi realitzat a l'Institut Antoni Pous i Argila de Manlleu, quina relació tenen exactament les activitats extraescolars esportives en el rendiment escolar en joves adolescents.

En funció dels resultats obtinguts en aquest estudi i en relació a l'objectiu número 1, podem comprovar la pràctica d'activitat física i esport en horari extraescolar està associat a un millor nivell educatiu, i que efectivament, existeix relació entre la pràctica d'activitats fora de l'horari escolar i el rendiment acadèmic.

En quant a l'objectiu número 2, constatem que els estudiants que presenten millors rendiments acadèmics són aquells nens i nenes que realitzen activitats extraescolars, sobretot si practiquen activitats de tipus esportives i acadèmiques. I que els subjectes que practiquen activitats extraescolars esportives tenen millor rendiment acadèmic que els que no en practiquen.

Cal recalcar, com indiquen altres autors, que el nivell escolar està relacionat amb altres factors. Així doncs, podem concloure, en relació a l'últim objectiu i en base els resultats obtinguts, que l'alumne adolescent que obté millor rendiment acadèmic és aquell que és dona, no competeix, realitza habitualment de 3-4 vegades AF, no ha abandonat mai cap AE, dedica el seu temps lliure a llegir i estudiar, dorm entre 7 i 8 hores diàries, fa activitats sedentàries de mitja a una hora al dia i a casa seva tenen un bon nivell socioeconòmic i que practica activitats acadèmiques i esportives.

Per contra, el perfil de l'alumne amb pitjor rendiment acadèmic, quedaria definit per aquell home, que habitualment realitza poc esforç físic, que dorm 6 hores o menys al dia, fa activitats sedentàries més de 3 hores al dia, estudia menys de mitja hora al dia, a casa seva tenen un nivell socioeconòmic mitjà-baix i que practica activitats acadèmiques.

10.1 Limitacions en l'estudi

Cal destacar que totes aquestes conclusions s'han de replantejar ja que les circumstàncies que s'han portat a terme durant l'investigació han representat límits entre els resultats i la realitat. En aquest sentit, reconec algunes de les limitacions del treball, la qual cosa indica la necessitat de relativitzar les conclusions.

Pel que fa a la mostra no és gaire àmplia, de forma que seria adequat realitzar l'estudi amb una mostra més gran. S'hauria d'aconseguir una mostra amb més alumnes i fins i tot obtenir rangs d'edat més elevats per comparar diferents nivells de l'alumne.

Tanmateix, les preguntes utilitzades en l'enquesta es podrien millorar perquè les respostes fossin més precises i no dificultessin la recopilació dels resultats. Qualsevol errada, per mínima que sigui, pot mostrar resultats diferents dels obtinguts i per tant n'extrauríem altres tipus de conclusions. Com ja he comentat anteriorment, cal anar molt en compte alhora d'analitzar els resultats degut a la dificultat amb el que això presenta, podria ser que no fossin del tot ajustats a la realitat.

En aquest mateix sentit, interessaria contraposar la percepció dels alumnes amb la dels propis pares, utilitzant el qüestionari com el que he utilitzat, però amb la visió general i completa dels pares. D'aquesta manera obtindríem dades de la situació familiar que, combinades amb les dels adolescents, ens ajudarien a conèixer en millor certitud la situació real de cada família.

També, per ampliar els resultats, davant la multitud de factors que poden influir sobre el rendiment acadèmic, una de les variables que més determinen el rendiment escolar són aspectes lligats amb la motivació i l'autoconcepte. Així doncs convindria analitzar si les activitats extraescolars afavoreixen que l'alumne es senti motivat i confortat, aspectes tant important per aquestes edats.

En conclusió, la meua investigació és un pas previ a futures investigacions més àmplies i més afinades, que contemplin tots els elements que intervenen en el desenvolupament de l'alumne adolescent. .

11. Bibliografía

MADIDI, M.J. ; ARVANITOU, ID. (2002) *Actividad Física y salud*. Barcelona: Editorial Masson.

SERRA, R.; BAGUR, C.; (2005) *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Colección Fitness.

LLEIXÀ,T.; FLECHA, R.; PUIGVERT, L.; CONTRERAS, O.R.; TORRALBA, M.A.; BANTULÀ, J.; (2002) *Multiculturalismo y Educación Física*. Barcelona: Editorial Paidotribo

11.1 Webgrafia

Agencia Española de Seguridad Alimentaria (2005) [en línea] Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales E Igualdad. Disponible a: http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/publicaciones_estudios/seccion/seguridad_alimentaria.shtml

AIRASCA, D. (2000) "Actividad Física y Salud" [en línea] *PubliCE Standard*. Disponible a: <http://g-se.com/es/journals/publicce-standard/articulos/actividad-fisica-y-salud-1>

ALSINA, A. (1998) "Aproximación a los ritmos de rendimiento escolar: fundamentos y aplicaciones actuales." [en línea] *Revista Aula de Innovación Educativa* 75. Disponible a: http://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/1664/aproximacion_ritmos.pdf?sequence=1

ASTUDILLO, C.; ROJAS, M.; (2006) "Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios" [en línea] *Acta Colombiana de Psicología*. vol. 9, núm. 1, pp. 41-49. Disponible a: www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890104

BARRIA, P.; MANRIQUEZ, M. (2011) "Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile" [en línea] Universidad Austral de Chile. Disponible a: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>

BERRIO, K.; MIREN, J.; MARTÍNEZ, Z. (2002)" Los adolescentes y el tiempo libre. Mirando el futuro." [en línea] Disponible a: http://www.gazteaukera.euskadi.eus/r58-7651x/es/contenidos/informacion/beste_argitalpen_batzuk/es_liburuak/adjuntos/Adolescentes_y_tiempo_libre_2001_2002_c.pdf

BISQUERRA, R. (Coord.); PUNSET, E.; MORA, F.; GARCÍA, E.; LÓPEZ, E.; PÉREZ, J.C.; LANTIERI, L.; NAMBIAR, M.; AGUILERA, P.; SEGOVIA, N; PLANELLS, O. (2012) "Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència". [en línea]

Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu. Disponible a: faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_6_cat.pdf

BRIONES, G (1996) "Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales." [en línea] *Revista de la Educación*. Instituto Colombiano para el fomento de la Educación superior. Disponible a: <ftp://ftp.puce.edu.ec/Facultades/CienciasEducacion/Maestria/CienciasEducacion/Paralelo1/modulo2.pdf>

CALERO, J., CHOI, A., WAISGRAIS, S. (2010). "Determinantes del riesgo de fracaso escolar en España: Una aproximación a través de un análisis logístico multinivel aplicado a PISA-2006". [en línea] *Revista de Educación*, Número extraordinario, pp. 225-256. Disponible a: <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre2010/re201009.pdf?documentId=0901e72b81203eb7>.

CALVO, M.; SEVILLA, J.C.; JAVIERRE, C.; JIMÉNEZ, R. (2011) "És apropiada l'activitat física que fan els nostres escolars? Existeix correlació entre l'índex de massa corporal i les característiques de l'activitat física desenvolupada?".[en línea]. *Pediratria Catalana*. Vol. 71, pp. 47-54. Disponible a: http://www.scpediriatria.cat/pediatricatalana/docs/2011/pc2/toriginal_ped_cat_2_11.pdf

CARMONA, C.; SÁNCHEZ, P.; BAKIEVA, M. (2011) "Actividades extraescolares y rendimiento académico: Diferencias en autoconcepto y género." [en línea] *Revista de Investigación Educativa*, vol. 29, núm. 2, pp. 447-465. Disponible a: revistas.um.es/rie/article/download/111341/135361

CASAJÚS, J.A.; VICENTE, G.; (1995) "Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales". [en línea] *Exernet*. Consejo Superior de Deportes. Madrid. Disponible a: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/Ejercicio_y_salud_en_poblaciones_especiales.pdf

CASPERSEN, C.J; POWEL, K.E; CHRISTENSON, G.M. (1985) "Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research" [en línea] *Public Health Rep.* vol.100, núm. 2, pp.126-131. Disponible a: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3920711

CASTILLO, E. ; SAENZ, P. (2007) Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. [en línea] Profesorado. *Revista de currículum y formación del profesorado*, vol. 11, núm. 2. Disponible a: <http://www.ugr.es/local/recfpro/rev112ART7.pdf>

CAPDEVILA, A. (2013) "El rendimiento académico de adolescentes de 2º ciclo de ESO: Diferencias entre deportistas y no-deportistas" [en línea] Tesis Doctoral. Universitat Jaume I. Departament d'Educació. Disponible a: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/119771/acapdevila.pdf?sequence=1>

CAPDEVILA, A.; BELLMUNT, H.; HERNANDO, C. (2015) "Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas". [en línea] *Revista Retos*, Universidad Jaume I de Castellón, núm 27. Disponible a: <http://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34342/18523>

CLADELLAS, R.; CHAMARRO, A.; MAR, M.M.; OBERST, U.; CARBONELL, X. (2011) "Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar." [en línea] *Cultura y Educación*, vol. 23, núm 1, pp. 119-128. Disponible a: <http://fpcee.blanquerna.url.edu/condesa/articulos/cladellas,%20cultura%20y%20educaci%C3%B3n.pdf>

CLADELLAS, R.; CLARIANA, M.; BADIA, M.; GOTZENS, C. (2013) "Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria." [en línea] *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. vol. 3, núm. 2, pp. 87-97. Disponible a: dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4518876

CLADELLAS, R.; CLARIANA, M.; GOTZENS, C.; BADIA, M.; DEZCALLAR, T. (2015) "Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria". [en línea] *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 24, núm. 1, pp. 53-59. Disponible a: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4975232>

CLEMENTE, E. (2011) "Promoción de la salud en adolescentes mediante un programa de intervención de mejora de la condición física y del estilo de vida" [en línea] Facultad de Medicina y Odontología, Universidad de Valencia. Disponible a: <http://hdl.handle.net/10803/79013>

Consejo Superior de Deportes. (2008) "Plan Integral de Actividad Física y el Deporte" [en línea] Deporte en el Ámbito Laboral. Disponible a: femede.es/documentos/Laboralv1.pdf

COREA, N.C., (2001) Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico [en línea] Disponible a: <http://hdl.handle.net/10803/5002>

CORNEJO, E.; TEJERO, C.M.; MARTÍNEZ, D.; DEL CAMPO, J.; GONZÁLEZ, A.; PADILLA, C., SALLIS, J.F.; VEIGA, O.L. (2014) "Influencia independiente y combinada de los componentes de la aptitud física en el rendimiento académico en los jóvenes." [en línea] *J Pediatr.*; vol. 165, núm 2, pp. 306-312. Disponible a: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24952710>

COSTA, S.; TABERNERO, C. (2012) "Rendimiento Académico y Autoconcepto en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria según el género." [en línea] *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, vol 3, núm 2, p. 175-193. Disponible a: <http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/9281/costaytab.pdf?sequence=1>

CUADRADO, F.J.; DEL JESÚS, A.; DÍAZ, M.; GÓMEZ, C. (2012) "Efecto de la práctica deportiva reglada en el rendimiento académico en alumnos de E.S.O de la provincia de

Granada." [en línea] Disponible a: <https://francuadrado.files.wordpress.com/2011/03/trabajo-final-innovacic3b3n.doc>.

DE RADA, V. (2002) "Tipos de encuestas y diseños de investigación. Publicaciones y Recursos de Sociología y Áreas Afines." [en línea] Universidad Pública de Navarra. Disponible a: http://www.unavarra.es/personal/vidaldiaz/pdf/tipos_encuestas.PDF

DELGADO, M.A.; DELGADO, M.; MEDINA, J. (2005) "Efectos de un programa de Intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3º de ESO." [en línea] Tesis Doctoral. Editorial de la Universidad de Granada. Disponible a: <http://digibug.ugr.es/handle/10481/557>

Diari Consultor de la Salut Internacional. (2010) [en línea] Any VI, núm 81. Buenos Aires. . Disponible a: http://www.consultordesalud.com.ar/admin/ediciones/pdfs/PDF_2010521151726234.pdf

Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (2008) [en línea] Departament d'Educació. Disponible a: www.xtec.cat/alfresco/d/d/workspace/...e159.../decret_batxillerat.pdf

DIMAS, J.L. (2006) "Relación entre la Actividad Física y el Rendimiento Académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL." [en línea] Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Nuevo León. Disponible a: cdigital.dgb.uanl.mx/te/1080146424/1080146424.PDF

DROBNIC, F. (Coord.); GARCÍA, À.; ROIG, M.; GABALDÓN, S.; TORRALBA, F.; CAÑADA, D.; GONZÁLEZ, M.; ROMÁN, B.; GUERRA, M.; SEGURA, S.; ÁLVARO, M; TIL, L; ULLOT, R.; ESTEVE, I; PRAT, F. (2013). "L'activitat física millora l'aprenentatge i el rendiment escolar. Els beneficis de l'exercici en la salut integral del nen a nivell físic, mental i en la generació de valors" [en línea] Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. Disponible a: www.faroshsjd.net

Els matins a TV3. "Les activitats extraescolars" [en línea] Disponible a: <http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/programa/Les-activitats-extraescolars-esportives/video/5246051/18/09/2004>

Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. (2005) Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Madrid: Coiman. Disponible a: www.naos.aesan.msssi.gob.es/en/naos/.../estrategia/estrategianaos.pdf

EURYDICE. (2012) "La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa" [en línea]. Disponible a: http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/thematic_studies_en.php

FIGUEROA, J. (2013) "Actividad física, salud y calidad de vida el discurso de las personas con hábitos sedentarios". [en línea] Disponible a: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/>

handle/123456789/1184/tsoc%20171.pdf;jsessionid=403730E463D8B3146FABE263FFC0EB3A?sequence=1

FONSECA, M.E.; MALDONADO, A.; PARDO, L.; SOTO, M.F.; (2007) "Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. [en línea] *Umbral Científico*, núm. 11, pp. 44-57. Disponible a: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401105>

FUNES, J. (2005) "El mundo de los adolescentes: propuestas para observar y comprender." [en línea] *Revista Educación Social*, núm 29, pp. 79-100. Disponible a: dialnet.unirioja.es/servlet/extaut?codigo=530588

FUNES, J. (2010) "Educar en la adolescencia. 9 ideas clave." [en línea] Documento base para la definición del Servicio polivalente para adolescentes en el espacio local. Barcelona: Ed. Graó. Disponible a: <http://www.jaumefunes.com/system/files/DOCUMENTO%20PARA%20LA%20DEFINICION%20DEL%20SERVICIO%20POLIVALENTE%20PARA%20ADOLESCENTES%20EN%20EL%20ESPACIO%20LOCAL.pdf>

GALVEZ, A. A. (2004) "Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva." [en línea] Disponible a: <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>

GÁLVEZ, A.; RODRÍGUEZ, P.L.; VELANDRINO, A. (2007) "Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes." [en línea] *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol 7, núm 1. Disponible a: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/54671/52681>

GARCÍA, M.; LLOPIS, R. (2011) "Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010." [en línea] Disponible a: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>

GARCIA, S.; MIRET, P.; CABRÉ, A. FLAQUER, LL.; BERG, K.; ROCA, G.; ELZO, J.; LAILLA, J.M; (Coord). (2011) "El adolescente y su entorno en el siglo XXI." [en línea] Esplugues de Llobregat: Hospital Sant Joan de Déu. Disponible a: http://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/faros_5_cast.pdf

GÓMEZ, H. (2003) "Intereses y motivaciones hacia la práctica físico-deportiva" [en línea] Hábitos físico-deportivos de la Región de Murcia. Tesis Doctoral. Disponible a: <http://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez06de15.pdf?sequence=6>.

GONZÁLEZ, J.A (2003) "El rendimiento escolar. Una análisis de las variables que lo condicionan" [en línea] *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*. Vol. 8, núm 7, pp. 247-258. Disponible a: http://ruc.udc.es/bitstream/2183/6952/1/RGP_9-17.pdf

GONZALEZ, C. (2003) "Factores determinantes del bajo rendimiento académico en Educación Secundaria" [en línea] Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Disponible a: biblioteca.ucm.es/tesis/edu/ucm-t27044.pdf

GONZÁLEZ, C. (2009) "Repensar la educación física: oportunidad y compromiso" [en línea] Disponible a: <http://www.ub.edu/Vcongresinternacionaleducacionfisica/userfiles/file/MesasRedondas/MR4CarlezGonzalez.pdf>.

GONZÁLEZ, J.; PORTOLÉS, A. (2014) "Actividad física extraescolar: Relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud" [en línea] *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* . Vol. 9, núm 1, pp. 51-65. Disponible a: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20140103.pdf>

GUARÍN, L. R. (2014) "El impacto de la actividad física y el deporte sobre el rendimiento académico: una revisión teórica". [en línea] Disponible a: <http://www.edu-fisica.com/Revista-12/Impacto-actividad-fisica.pdf>

GUERRERO, A. (2009) "Actividades extraescolares, organización escolar y logro. Un enfoque sociológico" [en línea]. *Revista de Educación*, núm 349, pp.391-411. Disponible a: <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre349/re34918.pdf?documentId=0901e72b81236656>

Guía para la Salud Pública. (2006) "Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación". [en línea] Disponible a: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspañol.pdf>

GUTIERREZ, M. (2004) "El valor del deporte en la educación integral del ser humano" [en línea] *Revista Educación*. núm 335, pp.105-126. Disponible a: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

HERMOSO, Y. (2009) "Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares." [en línea] Facultad de Ciencias de la Educación. Disponible a: <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4576/17TYHV.pdf?sequence=1>

HERMOSO, Y.; PÉREZ DE LAS VACAS, C. (2011) "Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares Extremeños." [en línea] *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, vol.3, num. 1, pp:335-344. Disponible a: http://infad.eu/RevistaINFAD/2011/n1/volumen3/INFAD_010323_335-344.pdf

HERNANDO, C.; BELLMUNT, H.; CAPDEVILA, A. (2014) "Estudio del rendimiento Académico en atletas adolescentes del club de atletismo playas de Castellón. *Revista de Ciencias del Deporte*. Vol 10, núm 1, pp.53-66. Disponible a: www.e-balonmano.com

HERNANDO, A.; OLIVA, A.; PERTEGAL, M.A. (2013) "Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes" [en línea] *Gender differences in adolescents' lifestyles* vol. 22, núm 1, pp.15-23. Disponible a: http://psychosocial-intervention.elsevier.es/es/diferencias-genero-los-estilos-vida/articulo/90197159/#.VWN6Uk_tmko

IGLESIAS, J.L. (2013) "Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales" [en línea] *Pediatría Integral*, vol 17, núm 2, pp.88-93. Disponible a: <http://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/1-desarrollo-adolescente.pdf>

JARA, D., VELARDE, H.; GORDILLO, G.; GUERRA, G., LEÓN, I.; ARROYO, C.; FIGUEROA, M. (2008) "Factores influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de medicina." [en línea] Departamento de Patología, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. *An Fac med.*; vol. 69, núm 3, pp.193-197. Disponible a: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v69n3/a09v69n3.pdf>

JIMÉNEZ, M.G.; MARTÍNEZ, P.; MIRÓ, E.; SÁNCHEZ, A.L. (2008) "Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?" [en línea] *Int. J. Clin Health Psychol.* vol. 8, núm. 1, pp.187-202. Disponible a: www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780113

KOHLER, J. (2008) "Estrategias de Aprendizaje y Rendimiento Académico de Estudiantes de Psicología del 1ro al 4to. ciclo de una Universidad Particular." [en línea] *Revista Cultura*, núm 22, pp. 331-362. Disponible a: http://www.fctcp.usmp.edu.pe/cultura/imagenes/pdf/22_14.pdf

KOVACS, F.; GIL, M.T.; GESTOSO, M.; LÓPEZ, J.; MUFRAggi, N.; PALOU, P. (2008) "Relación entre hábitos de vida y calificaciones escolares en adolescentes." [en línea] *Apunts: Medicina de l'Esport*, vol 43, núm 160, pp.181-188. Disponible a: <http://pilarmartinescudero.es/pdf/lecturasentrenamiento/estilovidayrendimientoacademicoadolescentes.pdf>

LARA, J.M. (1996) "Adolescencia: Cambios Físicos y Cognitivos" [en línea] *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, núm. 11, pp. 121-128. Disponible a: dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282696

LAVIELLE, P.; PINEDA, V.; JÁUREGUI, O.; CASTILLO, M. (2014) "Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente." [en línea] *Revista salud pública*. vol. 16, núm 2, pp-161-172. Disponible a: <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf>

LEÓN, B. (2008) "Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria." [en línea]. *European Journal of Education and Psychology*. Vol, 1, núm 3, pp.17-26. Disponible a: http://www.ejep.es/index.php/journal/article/view/13/pdf_18

LÓPEZ, G. (2010) "Las actividades extraescolares en los centros educativos" [en línea] *Revista Digital CSI-F Andalucía*, núm 26. Disponible a: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_26/GEMA%20LOPEZ%20GUERRERO.1.pdf

LORENZO, M. (2007) "Jóvenes y fracaso escolar en España." [en línea] Madrid: EGRAF, S.A. Disponible a: <http://www.injuve.es/observatorio/formacion-empleo-y-vivienda/jovenes-y-fracaso-escolar-en-espana>

LOZANO, A. (2003) "Factores personales, familiares y académicos que afectan al fracaso escolar en la Educación Secundaria." [en línea] *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica*, vol. 1, núm 1, pp. 43-66. Disponible a: <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?4>

MACARRO, J.; ROMERO, C.; TORRES, J. (2010) "Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada." [en línea] *Revista de Educación*, núm. 353, pp. 495-519. Disponible a: <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre353/re35318.pdf?documentId=0901e72b812048bf>

MAGNOLIA, T.; CECILIA, G.; RESTREPO, J. (2009) "Prácticas educativas familiares y desempeño académico en adolescentes escolarizados en el grado noveno de instituciones educativas oficiales del municipio de Envigado." [en línea] Vol 9, núm 1, pp. 1-294. Disponible a: <http://web.usbmed.edu.co/usbmed/elagora/htm/v9nro1/pdf/cap2.pdf>

MARCHESI, A. (2003) "El fracaso escolar en España." [en línea] Madrid: Fundación Alternativas. Disponible a: <http://www.falternativas.org/laboratorio/documentos/documentos-de-trabajo/el-fracaso-escolar-en-espana>

MARQUEZ, S. (1995) "Beneficios psicológicos de la actividad física. Instituto Nacional de Educación Física de León" [en línea] *Revista de Psicol. Gral. y Aplic.*, vol. 48, núm. 1, pp.185-206. Disponible a: dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378944.pdf

MARTÍN, A. (2014) "Rendimiento Académico y Actividad Física en Adolescentes. Un estudio en 2º Ciclo de la E.S.O de I.E.S Pando de Oviedo." [en línea] Universidad de Oviedo. Disponible a: redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/109934

MARTÍNEZ, M.; ÁLVAREZ, A.; (2005) "Fracaso y abandono escolar en Educación Secundaria Obligatoria: implicación de la familia y los centros escolares." [en línea] *Aula Abierta*, núm.85, pp.127-146. Disponible a: dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2044877.pdf

MARTÍNEZ, D.; MARTÍNEZ, V.; POZO, T.; WELK, G.J.; VILLAGRA, A.; CALLE, M.E.; MARCOS, A.; VEIGA, O.L. (2009) "Fiabilidad y validez del Cuestionario de Actividad Física PAQ-A en Adolescentes Españoles." [en línea] *Revista Esp. Salud Pública*, núm 83, pp. 427-

439. Disponible a: http://www.msssi.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/vol83/vol83_3/RS833C_427.pdf

MATILLA, C. (2013) "Percepción de los padres acerca de la influencia que ejercen las actividades físicas y deportivas en horario no lectivo sobre el rendimiento académico de los escolares" [en línea] Universidad de Segovia. Disponible a: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3507/1/TFG-B.323.pdf>

MAUREIRA, F.; DÍAZ, I.; FOOS, P.; IBAÑEZ, C.; MOLINA, C.; ARAVENA, F.; BUSTOS, C.; BARRA, M. (2014) "Relación de la Práctica de Actividad Física y el Rendimiento Académico en escolares de Santiago de Chile". [en línea] *Revista Ciencias de la Actividad Física*, vol. 1, núm. 15, pp. 43-50. Disponible a: http://www.academia.edu/10340062/Relaci%C3%B3n_de_la_practica_de_actividad_f%C3%ADsica_y_el_rendimiento_acad%C3%A9mico_en_escolares_de_Santiago_de_Chile

MOLINA, J. (2007) "Un estudio sobre la práctica de actividad física, la adiposidad corporal y el bienestar Psicológico en Universitarios" [en línea] Disponible a: www.tdx.cat/bitstream/10803/9715/1/molina.pdf

MORALES, A.M (1999) "El entorno familiar y el rendimiento escolar". [en línea] Proyecto de Investigación Educativa subvencionado por la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía. Disponible a: http://miscelaneaeducativa.com/Archivos/entorno_familia.pdf

MORENO, B., MONEREO, S.; ÁLVAREZ, J. (2000) "Obesidad. La epidemia del siglo XXI." [en línea] Ed. Diaz de Santos. Disponible a: <https://books.google.es/books?isbn=847978430X>

MORIANA, J.A; ALÓS, F.; ALCALÁ, R.; PINO, M.J; HERRUZO, J.; RUIZ, R. (2006) "Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria." Disponible a: <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?82>

MUÑOZ, L.F. (2008) "El deporte y la Escuela: del recreo a la educación física, de la educación física a las actividades extraescolares" [en línea] El deporte escolar en la sociedad contemporánea. pp. 61-78. Disponible a: http://www.cepcuevasolula.es/espiral/articulos/ESPIRAL_VOL_5_N_9_ART_6.pdf

NÚÑEZ, J.C. (2009). "El clima escolar, clave para el aprendizaje" (entrevista, 27 de octubre de 2009). [en línea] Disponible a: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=2540.

OLIVA, A.; HIDALGO, V.; MARTIN, D.; PARRA, A.; RIOS, M.; VALLEJO, R. (2007) "Programa de apoyo a madres y padres de adolescentes." [en línea] *Consejería de Salud*. Disponible a: http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/adolescencia/programa_apoyo_padres_adolescentes/10_ocio.pdf

ORÉ, R. (2012) "Comprensión lectora, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Metropolitana".[en línea]. Disponible a: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/2738/1/ore_or.pdf

Organización Mundial de la Salud (2010) [en línea] Disponible a: http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/naos/ficheros/investigacion/WHO_Recomendaciones_Actividad_Fisica_Salud.pdf

ORTEGA, V. (2012) "Hábitos de Estudio y Rendimiento Académico en Estudiantes de Segundo de Secundaria de una Institución Educativa del Callao." [en línea] Disponible a: http://repositorio.usil.edu.pe/wp-content/uploads/2014/07/2012_Ortega_H%C3%A1bitos-de-estudio-y-rendimiento-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-de-segundo-de-secundaria-de-una-instituci%C3%B3n-educativa-del-Callao.pdf

PADILLA, M.T.; GARCÍA, S.; SUÁREZ, M. (2010) "Diferencias de género en el autoconcepto general y académico de estudiantes de 4º de ESO." [en línea] *Revista de Educación*, pp. 495-515. Disponible a: http://www.revistaeducacion.educacion.es/re352/re352_22.pdf

PAJARES, F. (2007) "Los elementos de una propuesta de investigación." [en línea] *Evaluar* 7. pp. 47-60. Disponible a: <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/ElementsInSpanish.pdf>

PARRA, A.; OLIVA, A.; ANTOLÍN, L. (2009) "Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente." [en línea] *Papeles del Psicólogo*, Vol. 30, núm. 3, pp. 3-13. Disponible a: http://www.ayto-fuenlabrada.es/recursos/doc/bienestar_social/39085_234234201214344.pdf

PAZ, L.; RODRÍGUEZ, P.; MARTÍNEZ, M. (2009) "Funcionamiento familiar de alumnos con bajo rendimiento escolar y su comparación con un grupo de rendimiento promedio en una preparatoria de la Universidad de Guadalajara." [en línea] pp. 5-16. Dins de: *Revista de Educación y Desarrollo, Centro Universitario de Ciencias de la Salud UdeG Centro de Estudios sobre Aprendizaje y Desarrollo*. Número 10. Disponible a: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/pdf/no_10/010_RED_VF_Completa.pdf

PEREZ, I.J.; DELGADO, M. (2013) "Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física escolar." [en línea] *Revista de Educación*. núm. 360, pp. 314-337 Disponible a: <http://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre360/re36015.pdf?documentId=0901e72b814a77ef>

PINEDA, S.; ALIÑO, M. (1999) "Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud de la adolescencia: El concepto de adolescencia." [en línea] Disponible a: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/prevemi/manual_de_practicas_clinicas_para_la_atencion_integral_a_la_salud_de_los_adolescentes.pdf

Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. (2008) [en línea] Consejo Superior de Deportes. Disponible a: www.lamoncloa.gob.es/espana/eh14/otras/Documents/Plan%20A+D.pdf

PORTOLES, A. (2014) "Orientación de Metas y Práctica de Actividad Física en Adolescentes. Implicaciones sobre el Rendimiento Académico y el Burnout." [en línea] Disponible a: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/39908/1/TESIS%20DOCTORAL%20DEFINITIVA%20ALBERTO%20PORTOLES%20ARI%C3%91O.pdf>

Quadern dones i esport (2007) [en línea] Ajuntament de Barcelona. Institut Barcelona Esports Disponible a: http://www.bcn.cat/donesiesport/pdf/DiE_1_2007.pdf

RAMIRO, J.; SANCHEZ, F.; GARCÍA, M.; VERA, P. (Coord.); HERNANDEZ, J.L (Coord.) (1999) "Libro Blanco de la I+D en el deporte." [en línea] *Revista de biomecánica*, núm 22, pp. 35-39. Disponible a: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4881849>

RAMIREZ, W. VINACCIA, S.; SUAREZ, G.R (2004) "El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica". [en línea] *Revista de Estudios Sociales*, núm. 18, pp. 67-75. Disponible a: http://res.uniandes.edu.co/pdf/descargar.php?f=/data/Revista_No_18/08_Dossier6.pdf

REVERTER, J.; PLAZA, D.; JOVÉ, M.C; HERNÁNDEZ, V. (2014) "Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante)" [en línea] *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 25, pp. 48-52. Disponible a: dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4554726.pdf

ROCA, E. (Coord.); CARMONA, J; BOIX, C.; COLOMÉ, R.; LÓPEZ, A.; SANGUINETTI, A.; CARO, M.; (2010) "L'aprenentatge en la infància i l'adolescència: claus per evitar el fracàs escolar" [en línea]. *Quaderns Faros*, Observatori de Salut de la Infància i l'Adolescència. Hospital Sant Joan de Déu, Barcelona. Disponible a: faros.hsjsbcn.org/sites/default/files/1774.2-faros4_catala_1.pdf

RODRIGUEZ, P.L. (2006) "Educación Física y Salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma". [en línea]. *Colección Educación Física*. vol.177. Murcia: Editorial Inde. Disponible a: <https://books.google.es/books?isbn=8497290836>

ROBLEDO, P.; GARCÍA, J.N. (2009) "El entorno familiar y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos con dificultades de aprendizaje: revisión de estudios empíricos." [en línea] *Aula Abierta*, vol.37, núm 1, pp. 117-128. Disponible a: dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3000179.pdf

ROMERO, G.A. (2010) "Las actividades extraescolares como refuerzo del aprendizaje en el aula" [en línea] *Andalucía*, núm 26. Disponible a: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_26/GUSTAVO-ADOLFO_ROMERO_BAREA_01.pdf

SÁNCHEZ, J.; MARTÍNEZ, A; ANDREO, M.M (2015) "Influencia de la práctica de actividad física extraescolar en el rendimiento académico de jóvenes escolares." [en línea] *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Any 6, núm. 35. Disponible a: <http://emasf.webcindario.com>

SEDER, A.C; VILLALONGA, BELLMUNT. H.; DOMINGO, C.H. (2014) "Estudio del rendimiento académico en atletas adolescentes del Club de Atletismo Playas de Castellón." [en línea] *Revista de Ciencias del Deporte*, vol. 10, núm. 1, pp. 53-66. Disponible a: <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/viewFile/147/v10-n1-a5>

SICILIA, A. (1998) "Actividad extraescolar, educación física y currículum." [en línea] pp.19-44. Dins de: SICILIA, A. (Coord.); SANTOS, M. A. (Coord). *Actividades físicas extraescolares: una propuesta alternativa*. Barcelona: Editorial Inde.

SUAREZ, N.; HERRERO, E.T.; BERNANDO, A.; FERNANDEZ, E.; CEREZO, R.; GONZALEZ, J.A.; ROSARIO, P.; NUÑEZ, J.C. (2011) "El fracaso escolar en Educación Secundaria: Análisis del papel de la implicación familiar." [en línea] *Revista de Formación del Profesorado e Investigación Educativa*. Universidad de Oviedo. Disponible a: dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3844447

TORT, Antoni. (2015) *Apunts de classe. Societat, Famílies i Educació: Evolució i contextos d'Intervenció*. Universitat de Vic.

VARELA, L. (2006) "Evaluación de programas extraescolares: importancia del nivel de participación en las percepciones sobre el tiempo libre, rendimiento académico y habilidad deportiva de los participantes". [en línea]. *Revista galego-portuguesa de Psicología e Educación*, any 10, vol. 13, núm. 11-12. Disponible a: http://ruc.udc.es/bitstream/2183/7053/1/RGP_13-11.pdf

VÁZQUEZ, L.F; GALLEGOS, R.M. (2008) "Alteraciones de estilos de vida en adolescentes de nivel secundaria" [en línea] Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro. Disponible a: <http://www.uaq.mx/investigacion/difusion/veranos/memorias2008/10VeranoRegionCentro/30UACVazquezMejia.pdf>

VÉLEZ, A.; ROA, C. (2005). "Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina". [en línea] *Revista Educación Médica*, vol. 8, núm 2, pp. 74-82. Disponible a: <http://scielo.isciii.es/pdf/edu/v8n2/original1.pdf>

VIÑAS, J.; PLANS, A.; OLIVA, S. (2014) "Estudi dels hàbits esportius de la població en edat escolar de la ciutat de Barcelona". [en línea]. Disponible a: <http://esports.bcn.cat/sites/default/files/Estudi%20H%C3%A0bits%20Esportius%20Escolars%20a%20Barcelona%202013.pdf>

VIZUETE, M. (2005) "Profesor de educación física europeo. Perfil profesional y niveles de competencia" [en línea] *Revista Española de Educación Física y Deporte*. núm. 2. Disponible a: http://revista.consejo-colef.es/index.php/REEFD_376/article/viewFile/22/20

WEISSMANN, P. (2005) "Adolescencia" [en línea]. *Revista Iberoamericana de Educación*. vol. 35, núm. 6. Disponible a: <http://www.rieoei.org/deloslectores/898Weissmann.PDF>

12. Annexes

1. Qüestionari de pràctica Física i ús del temps lliure (PFYTL) (Capdevila, A., 2003)
2. Questionari d'activitat física per a adolescents (PAQ-A) (Kowalski, Crocker i Kowalski, 1997 citat a Martínez i alt. 2009)
3. Qüestionari destinat als pares i mares (Capdevila, A., 2013)
4. Qüestionari de comportaments, actituds i valors sobre l'activitat física i l'esport (AVENA) Chillón i alt., 2003 citat a Delgado i alt., 2005)
5. Enquesta final utilitzada a l'estudi

1. Qüestionari de pràctica Física i ús del temps lliure (PFYTL) (Capdevila, A., 2003)

Anexo II.2. Cuestionario PFYTL

El siguiente cuestionario pertenece a una investigación centrada en la influencia que pueda tener la práctica habitual de actividad física y deporte sobre el rendimiento académico de jóvenes de 3º y 4º de ESO. Para ello, se precisa conocer los hábitos deportivos y de ocio de los jóvenes en estas edades. Por favor, responde con total sinceridad. Muchas gracias por tu colaboración.

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ **CURSO:** _____

SEXO: ___Masc. ___Fem. **EDAD:** _____ **NACIONALIDAD** _____

CENTRO EDUCATIVO: _____

1. ¿Practicas algún tipo de actividad física o deporte en la actualidad, fuera del horario escolar?
(Si la respuesta es NO pasa directamente a responder la cuestión nº 6)
___SÍ PRACTICO ___NO PRACTICO

2. ¿Qué tipo de actividad o deporte practicas? Señala sólo los que practiques con mayor frecuencia. Señala con un **1** el que más practiques, con un **2** el 2º, etc. Si no está en la lista añádelo al final, en "otros".

___ Actividades Subacuáticas	___ Ciclismo	___ Kárate	___ Squash
___ Aeróbic	___ Escalada	___ Motociclismo	___ Surf
___ Atletismo	___ Esgrima	___ Natación	___ Taekwondo
___ Automovilismo	___ Esquí	___ Natación Sincronizada	___ Tenis
___ Bádminton	___ Frontón	___ Orientación	___ Tenis de mesa
___ Baile	___ Fútbol	___ Pádel	___ Tiro con arco
___ Ballet	___ Fútbol sala	___ Patinaje	___ Tiro olímpico
___ Baloncesto	___ Gimnasia	___ Pelota Valenciana	___ Triatlón
___ Balonmano	___ Golf	___ Pentatlón Moderno	___ Vela
___ Béisbol o Sófbol	___ Halterofilia	___ Piragüismo	___ Voleibol
___ Bicicleta de Montaña	___ Hípica	___ Remo	___ Waterpolo
___ Boxeo	___ Hockey	___ Rugby	Otros: _____
___ Carreras de montaña	___ Judo	___ Senderismo	

3. ¿Qué tipo de práctica deportiva/física realizas?
___1. Practico a las órdenes de un entrenador/a o monitor/a.
___2. Practico por libre, por mi cuenta.

4. ¿Compites o haces exhibiciones/espectáculo en tu deporte o actividad física?
___SÍ ___NO

5. ¿Cuántas horas dedicas al día a entrenar y a competir? (anota el tiempo que dedicas a entrenar cada día incluyendo el tiempo de transporte).

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
Entreno/practico aproximadamente	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h

6. ¿Cuántas horas duermes al día? (suma las horas de siesta)
Duermo ___horas al día (entre semana)
Duermo ___horas al día (en fin de semana)

7. ¿Cuántas horas al día realizas las siguientes actividades? (si algún día no realizas esa actividad señala con "0 horas")

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
Ver la TV	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h
Jugar videojuegos	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h
Navegar por Internet	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h
Ocio sedentario								___h

NO RESPONDAS EN LA ZONA SOMBRADA

2. Questionari d'activitat física per a adolescents (PAQ-A) (Kowalski, Crocker i Kowalski, 1997 citat a Martínez i alt. 2009)

Anexo 1

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cual es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aerobic/spinning.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baile/danza.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquí.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balónmano.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, karate, ...).....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros:.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala solo una)

- No hice/hago educación física.....
- Casi nunca.....
- Algunas veces.....
- A menudo.....
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿ qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco.....
- Correr y jugar bastante.....
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo.....

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala solo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala solo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana.....
- 2-3 veces en la última semana.....
- 4 veces en la última semana.....
- 5 veces o más en la última semana.....

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala solo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.....
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).....
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.....

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí.....
- No.....

3. Qüestionari destinat als pares i mares (Capdevila, A., 2013)

Ana Capdevila Seder

Anexo:

Anexo II.3. Cuestionario padres y madres

Este cuestionario pertenece a una investigación centrada en la influencia que pueda tener la práctica habitual de actividad física y deporte sobre el rendimiento académico del adolescente. Para ello, se precisa de la valoración de dicha práctica por parte de la familia del alumno/a. Si su hijo/a no practica ningún deporte o actividad física habitualmente responda sólo a las cuestiones nº 1, nº 2 y nº 3. Muchas gracias por su colaboración.

NOMBRE Y APELLIDOS ALUMNO/A: _____ CURSO: _____
CENTRO EDUCATIVO: _____

1. Indique qué nivel de estudios posee señalando con una "X" la opción correspondiente tanto el padre/tutor como la madre/tutora del alumno/a.

	PADRE/TUTOR	MADRE/TUTORA
1. No finalizó estudios primarios	1 _____	1 _____
2. Estudios primarios (graduado escolar)	2 _____	2 _____
3. Bachiller o Formación Profesional	3 _____	3 _____
4. Título Medio (Diplomados)	4 _____	4 _____
5. Título Superior (Licenciados)	5 _____	5 _____

2. Indique a qué nivel socio-económico considera que pertenece su familia.

__1. Bajo __2. Medio-bajo __3. Medio __4. Medio-alto __5. Alto

3. ¿Algún miembro de su familia practica deporte habitualmente o lo ha practicado con anterioridad? __SÍ __NO

¿Quiénes? _____ (Indique la relación familiar con el alumno/a: padre, madre, hermanos, tíos, primos, abuelos, etc.)

4. Indique el grado en que ustedes están a favor o en contra respecto a que su hijo/a practique deporte o actividad física de forma habitual:

- __1. Muy en contra
__2. En contra
__3. Ni a favor ni en contra
__4. A favor
__5. Muy a favor

5. Indique en qué medida creen ustedes que el deporte que practica su hijo/a influye en su rendimiento académico. (El 1 correspondería a una influencia claramente negativa y el 5 a una influencia positiva, el 3 corresponde a una influencia neutra, no afecta ni positiva ni negativamente sobre el rendimiento académico).

__1. Muy negativa __2. Negativa __3. Neutra __4. Positiva __5. Muy positiva

6. Indique el grado de implicación que ustedes tienen respecto a la vida deportiva de su hijo/a

(1 = mínima implicación y 5 = la máxima posible).

- Desplazamientos (transporte para ir a entrenar o competir)	1	2	3	4	5
- Alimentación adecuada a su deporte	1	2	3	4	5
- Descanso (respetar sus horas de descanso)	1	2	3	4	5
- Equipación y material deportivo	1	2	3	4	5
- Asistencia a competiciones para ver a su hijo/a	1	2	3	4	5

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

4. Questionari de comportaments, actituds i valors sobre l'activitat física i l'esport (AVENA) Chillón i alt., 2003 citat a Delgado i alt., 2005)



COMPORTAMIENTOS, ACTITUDES Y VALORES
SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

NOMBRE: _____	APELLIDOS: _____
Fecha de la encuesta: _____	
Ciudad: _____	
Número: _____	Persona responsable: _____
INSTITUTO/COLEGIO: _____	CURSO: _____

En el siguiente cuestionario te vamos a preguntar sobre cuestiones relacionadas con la actividad físico-deportiva en general. Debes leer atentamente cada pregunta y marcar con una cruz (X) la respuesta con la cual te identifiques. Solamente te pedimos que prestes **ATENCIÓN** y que seas **SINCERO/A**.

- 1.- Considerando la actividad físico-deportiva en todas sus formas, es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, e independientemente de que la practiques o no, ¿días que te interesa?
- Mucho 3 [] []
- Bastante 2
- Poco 1
- Nada 0

- 2.- Con respecto al interés por la actividad físico-deportiva y a su nivel de práctica, se pueden considerar seis grupos de población, ¿con cuál te identificas más?
- Me interesa la actividad físico-deportiva y la practico suficientemente. 5
- Me interesa la actividad físico-deportiva, pero no la practico tanto como quisiera. 4 [] []
- No me interesa la actividad físico-deportiva, pero la practico por obligación (enfermedad, clases, trabajo, etc.) 3
- Me interesa la actividad físico-deportiva, la he practicado, pero ahora ya no la practico. 2
- Nunca he practicado actividad físico-deportiva, pero me gustaría hacerlo. 1
- No la practico ni me interesa. 0

- 3.- ¿Practicas actualmente alguna actividad físico-deportiva fuera del horario escolar?
- Practico una 1 [] []
- Practico varias 2
- No practico ninguna (CONTINUA POR LA PREGUNTA NÚMERO 16) 0

- 4.- ¿Podrías decirme por qué motivos practicas actividad físico-deportiva principalmente? (señala un máximo de **TRES RESPUESTAS**)
- Por diversión y pasar el tiempo. 1
- Por encontrarme con amigos. 2
- Por hacer ejercicio físico. 3
- Porque me gusta la actividad físico-deportiva. 4 [] []
- Por mantener la línea. 5
- Por evasión (escapar de lo habitual). 6
- Por mantener y/o mejorar mi salud. 7
- Porque me gusta competir. 8
- Otra razón, ¿cuál? _____ 9

584



- 5.- Por lo general, ¿con qué frecuencia sueles practicar actividad físico-deportiva fuera del horario escolar?

- Tres veces o más por semana. 4 [] []
- Una o dos veces por semana. 3
- Con menos frecuencia. 2
- Sólo en vacaciones. 1
- Nunca 0

- 6.- Y más en concreto, ¿me podrías decir qué actividad físico-deportiva o actividades físico-deportivas practicas fuera del horario escolar?

14. ¿En qué época del año haces más actividad físico-deportiva?

- En todas por igual. 1
- Más en verano. 2
- Más en invierno. 3
- Durante el curso 4

--	--

15.- ¿Tienes licencia federativa?

- Sí 1
- No 0
- No lo se 2

--

16.- ¿Has dejado o abandonado la práctica físico-deportiva?

- Sí 1
- No (CONTINUA POR LA PREGUNTA NÚMERO 18) 0

--	--

17.- Si has dejado o abandonado la practica deportiva, de los motivos que aparecen a continuación, dinos, por orden de importancia, los que más influyeron en su decisión. (máximo **DOS RESPUESTAS**).

	Orden de importancia	
	1ª	2ª
No tenía instalaciones deportivas adecuadas.	1	1
No tenía instalaciones deportivas cerca.	2	2
Por lesiones.	3	3
Por la salud.	4	4
Me enfadé con el entrenador.	5	5
Me enfadé con los directivos.	6	6
Mis padres no me dejaban.	7	7
No le gustaba a mi novio/a.	8	8
Los estudios me exigían demasiado.	9	9
Salía muy cansado o muy tarde del trabajo.	10	10
Por pereza y desgana.	11	11
Dejó de gustarme hacer actividad físico-deportiva.	12	12
No le veía los beneficios.	13	12
Mis amigos no hacían actividad físico-deportiva.	14	14
Falta de apoyo y estímulo.	15	15
Por falta de dinero.	16	16
Otra, ¿cuál?	17	17

--	--	--	--

18.- ¿Practicas en la actualidad actividad físico-deportiva?

- Sí (SIGUE POR LA PREGUNTA NÚMERO 20) 1
- No 0

--	--

19.- Si no practicas actividad físico-deportiva en la actualidad, dime, por favor, las **DOS razones** principales por orden de importancia.

	Orden de importancia	
	1ª	2ª
No me gusta	1	1
Por la salud	1	1
No me enseñaron en la escuela	1	1
No le veo beneficios	4	4
No le veo utilidad	1	1
No tengo tiempo	4	4
No hay instalaciones deportivas cerca	1	1
No hay instalaciones deportivas adecuadas	1	1
Salgo muy cansado del trabajo o del estudio	4	4
Por pereza y desgana	11	11
Otra, ¿cuál?	11	11

--	--

20.- ¿Cómo dirías que es tu forma física (fuerza, resistencia, flexibilidad,...)?

- Excelente 5
- Buena 4
- Aceptable 3
- Deficiente 2
- Francamente mala 1

--	--

21.- ¿Cómo eres de bueno en las actividades físico-deportivas comparado con los de tu edad?

- De los mejores 4
- Bueno 3
- Medio 2
- Por debajo de la media 1

--	--

22.- Con independencia de que hagas o no actividad físico-deportiva, y hablando en términos generales, ¿qué es lo que más te gusta de la actividad físico-deportiva? (máximo DOS respuestas).

- Permite adquirir una buena forma física. 1
- El ambiente de diversión y entretenimiento. 2
- Permite estar con amigos. 3
- Permite experimentar la naturaleza. 4
- Sirve para relajarse. 5
- La competición. 6
- El espectáculo que ofrece. 7
- Es una forma de educación. 8
- Nada. 9
- Otro, ¿cuál? _____ 10
- No se. 11

23.- ¿Y qué es lo que menos te gusta de la actividad físico-deportiva? (máximo DOS respuestas).

- La lucha, la competición. 1
- La actividad físico-deportiva profesional y el dinero. 2
- La tensión. 3
- El culto al campeón deportivo. 4
- La publicidad. 5
- La estupidez deportiva. 6
- Es muy cansado. 7
- Otro, ¿cuál? _____ 8
- No se. 9

24.- Abajo tienes una lista de personas que tú conoces. ¿Practica alguna de ellas alguna actividad físico-deportiva en su tiempo libre? (por favor, señala una sola casilla por persona)

	Cada semana	De vez en cuando	Nunca	Antes hacia	No sé	No tengo
Padre	1	2	3	4	5	6
Madre	1	2	3	4	5	6
Hermano mayor	1	2	3	4	5	6
Hermana mayor	1	2	3	4	5	6
Mejor amigo/a	1	2	3	4	5	6
Tutor de clase	1	2	3	4	5	6
Profesor de Educación Física	1	2	3	4	5	6

25.- ¿Qué te parecen las clases de educación física del instituto/colegio?

- Me gustan mucho 7
- Me gustan 6
- Ni me gustan ni me disgustan 5
- Me disgustan 4
- No me gustan en absoluto 3
- No asisto a ellas 2
- No tengo educación física en el instituto 1

--	--

26.- Lee atentamente cada una de las afirmaciones y rodea con un círculo el número que coincida con tu opinión, según la tabla que presentamos a continuación

CÓDIGO	VALORACIÓN
5	Muy de acuerdo
4	De acuerdo
3	Indiferente
2	En desacuerdo
1	Muy en desacuerdo

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Ejemplo: el hielo es frío y duro	1	2	3	4	5
1.- Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se me va volando	1	2	3	4	5
2.- Si no hago actividad física me veo mal físicamente	1	2	3	4	5
3.- Siempre que puedo practico actividad física	1	2	3	4	5
4.- Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física	1	2	3	4	5
5.- Si no hago actividad física todos los días me encuentro mal	1	2	3	4	5
6.- No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física	1	2	3	4	5
7.- Mis únicos amigos y amigas están vinculados al mundo de la actividad física	1	2	3	4	5
8.- Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado al tipo de actividad que voy a realizar a continuación	1	2	3	4	5
9.- Hago actividad física fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia	1	2	3	4	5
10.- No siento ningún placer haciendo actividad física	1	2	3	4	5

9.- Hago actividad física fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia	1	2	3	4	5	
10.- No siento ningún placer haciendo actividad física	1	2	3	4	5	
11.- Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento	1	2	3	4	5	
12.- Practico actividad física de forma regular desde hace años	1	2	3	4	5	
13.- Para disfrutar haciendo actividad física necesito competir con otras personas	1	2	3	4	5	
14.- Después de una sesión de práctica física intensa, siempre realizo ejercicios de estiramiento	1	2	3	4	5	
15.- Hago actividad física porque así obtengo una apariencia agradable para los demás	1	2	3	4	5	
16.- Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico	1	2	3	4	5	
17.- Después de realizar actividad física, suelo sentir algún tipo de molestias físicas, como por ejemplo agujetas o dolores articulares	1	2	3	4	5	
18.- Hago actividad física porque me gusta llamar la atención con mi apariencia	1	2	3	4	5	
19.- No hago actividad física por diversión, sino para superarme	1	2	3	4	5	
20.- No hago actividad física porque no encuentro un horario que me vaya bien	1	2	3	4	5	
21.- Lo único que me gusta es hacer ejercicio	1	2	3	4	5	

<an

A continuación te vamos a preguntar sobre las **ACTIVIDADES** que realizas durante tu **TIEMPO LIBRE**

27.- ¿En qué sueles emplear, en general, tu tiempo libre?

28.- Para aquellas cosas que has indicado ¿con qué frecuencia las realizas?

	4 Todos los días	3 1 vez a semana	2 Vacaciones	1 Casi nunca	
Estar en familia					
Ir a bailar					
Ir al cine					
Ir al teatro					
Hacer actividad físico-deportiva					
No hacer nada en especial					
Estar con amigos/as					
Salir al campo, ir de excursión					
Ver la televisión					
Leer libros, revistas					
Ir a reuniones políticas					
Ir a alguna asociación o club					
Oír la radio					
Salir con mi novio/a o algún chico/a					
Escuchar música					
Hacer trabajos manuales					
Ocuparme del jardín					
Tocar un instrumento musical					
Otra, ¿cuál?					

29.- Y si dependiera sólo de ti, ¿en qué te gustaría emplear tu tiempo libre? (responde un máximo de **TRES** opciones de preferencia)

	ME GUSTARÍA	
Estar en familia	1	
Ir a bailar	1	
Ir al cine	1	
Ir al teatro	1	
Hacer actividad físico-deportiva	1	
No hacer nada en especial	1	
Estar con amigos/as	1	
Salir al campo, ir de excursión	1	
Ver la televisión	1	
Leer libros, revistas	1	
Ir a reuniones políticas	1	
Ir a alguna asociación o club	1	
Oír la radio	1	
Salir con mi novio/a o algún chico/a	1	
Escuchar música	1	
Hacer trabajos manuales	1	
Ocuparme del jardín	1	
Tocar un instrumento musical	1	
Otra, ¿cuál?	1	

30.- ¿Cuántas horas al día sueles pasar viendo la televisión?

- Ninguna 0
- Menos de media hora al día 1
- De media a una hora 2
- Más de 1 hora y hasta 3 horas 3
- Alrededor de 3 a 4 horas 4
- Más de 4 horas 5

31.- ¿Cuántas horas en un día de semana sueles jugar con juegos de ordenador, videoconsola o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio?

- Ninguna 0
- Menos de media hora al día 1
- De media a una hora 2
- Más de 1 hora y hasta 3 horas 3
- Alrededor de 3 a 4 horas 4
- Más de 4 horas 5

32.- ¿Cuántas horas en un día de fin de semana sueles jugar con juegos de ordenador, videoconsola o estás conectado a internet por razones que no sean de estudio?

- Ninguna 0
- Menos de media hora al día 1
- De media a una hora 2
- Más de 1 hora y hasta 3 horas 3
- Alrededor de 3 a 4 horas 4
- Más de 4 horas 5

33.- ¿A qué hora te sueles ir a la cama si tienes que levantarte el día siguiente para ir al instituto/colegio?

- Sobre las nueve o antes 1
- Sobre las nueve y media 2
- Sobre las diez 3
- Sobre las diez y media 4
- Sobre las once 5
- Sobre las once y media 6
- Sobre las doce o más tarde 7

34.- ¿A qué hora te levantas normalmente los días de instituto/colegio?

- Sobre las seis y media o antes 1
- Sobre las siete 2
- Sobre las siete y media 3
- Sobre las ocho 4
- Sobre las ocho y media 5
- Sobre las nueve o más tarde 6

35.- ¿Te encuentras cansado por la mañana cuando vas al instituto/colegio?

- Raras veces o nunca 1
- Algunas veces 2
- De 1 a 3 veces por semana 3
- 4 o más veces por semana 4

36.- Actualmente, ¿cómo sueles ir al instituto? (por favor, señala UNA SOLA casilla)

- A pie 1
- En bicicleta 2
- En autobús o metro 3
- En coche 4
- En moto o motocicleta 5
- Otra forma () 6

593



PROYECTO AVENA ♣

37.- ¿Cuánto tardas en llegar al instituto desde que sales de tu casa?

- Un cuarto de hora o menos 1
- De un cuarto de hora a media hora 2
- De media hora a una hora 3
- Más de una hora 4

38.- ¿Cuánto tiempo empleas cada día en estudiar o hacer los deberes?

- Ninguno 0
- Menos de media hora al día 1
- De media a una hora 2
- Más de 1 hora y hasta 3 horas 3
- Alrededor de 3 a 4 horas 4
- Más de 4 horas 5

- GRACIAS POR COLABORAR -

5. Enquesta final utilitzada a l'estudi

NOM i COGNOMS: _____

SEXE: Masc. _____ Fem. _____ **EDAT:** _____ **CURS:** _____

El següent qüestionari pertany a una investigació centrada en l'influència que pot tenir l'activitat extraescolar esportiva sobre el rendiment acadèmic en joves adolescents. Per això, volem conèixer quins hàbits esportius tens.

Recorda:

- No hi ha preguntes bones o dolentes. Això no és cap examen.
- Contesta les preguntes de la forma més honesta i sincera possible. És molt important.

1. Practiques ACTUALMENT alguna activitat extraescolar? Anglès, teatre, futbol, música, reforç escolar... (Si la resposta és NO passa directament a respondre la pregunta número 5).

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

2. Quina/es tipus d'activitat extraescolar practiques? Marca totes les que facis.

<input type="checkbox"/> Aeròbic	<input type="checkbox"/> Ciclisme (muntanya i/o carretera)	<input type="checkbox"/> Hípica	<input type="checkbox"/> Pàdel	<input type="checkbox"/> Triatló
<input type="checkbox"/> Atletisme	<input type="checkbox"/> Dansa	<input type="checkbox"/> Handbol	<input type="checkbox"/> Patinatge	<input type="checkbox"/> Trial amb bicicleta
<input type="checkbox"/> Anglès	<input type="checkbox"/> Escacs	<input type="checkbox"/> Hoquei	<input type="checkbox"/> Reforç escolar	<input type="checkbox"/> Trial amb moto
<input type="checkbox"/> Arts marcial	<input type="checkbox"/> Escalada	<input type="checkbox"/> Motociclisme	<input type="checkbox"/> Rugby	<input type="checkbox"/> Voleibol
<input type="checkbox"/> Bàdminton	<input type="checkbox"/> Futbol	<input type="checkbox"/> Música	<input type="checkbox"/> Tennis	<input type="checkbox"/> Waterpolo
<input type="checkbox"/> Ballet	<input type="checkbox"/> Futbol sala	<input type="checkbox"/> Natació	<input type="checkbox"/> Tennis taula	<input type="checkbox"/> Altres: _____
<input type="checkbox"/> Bàsquet	<input type="checkbox"/> Gimnàstica	<input type="checkbox"/> Natació sincronitzada	<input type="checkbox"/> Tir amb arc	_____

3. Competeixes o realitzes exhibicions/espectacles en la teva activitat extraescolar? (Si la resposta és NO passa directament a respondre la pregunta número 5).

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

4. Quantes hores dediques a la setmana a entrenar i a competir en la teva activitat extraescolar esportiva? En cas que en facis més d'1 suma les hores.

<input type="checkbox"/>	Menys de 2 hores a la setmana
<input type="checkbox"/>	Entre 2 i 3 hores a la setmana
<input type="checkbox"/>	Entre 3 i 5 hores a la setmana
<input type="checkbox"/>	Més de 5 hores la setmana

5. Quina de les següents frases descriu millor la teva última setmana? Si has estat malalt o si alguna cosa va impedir que realitzessis activitat física, descriu-ne una habitual. Llegeix les 5 abans de decidir quina és la que es descriu millor. (Senyala només 1).

<input type="checkbox"/>	Tota o la majoria del meu temps lliure el vaig dedicar a activitats que suposen poc esforç físic
<input type="checkbox"/>	Algunes vegades (1 o 2 vegades) vaig fer activitat física en el meu temps lliure (per exemple, córrer, anar amb bicicleta, passejar el gos, tasques del jardí, ballar)
<input type="checkbox"/>	A vegades (3-4 vegades a la setmana) vaig fer activitat física en el meu temps lliure
<input type="checkbox"/>	Bastant sovint (5-6 vegades en la última setmana) vaig fer activitat física en el meu temps lliure
<input type="checkbox"/>	Molt sovint (7 o més vegades en la última setmana) vaig fer activitat física en el meu temps lliure

6. Has deixat o abandonat alguna activitat extraescolar? (Si la resposta es NO passa directament a respondre la pregunta número 8)

	Si
	No

7. Si has deixat o abandonat la pràctica esportiva, digna'ns dels motius dels que apareixen a continuació, els que més van influir en la teva decisió. Per ordre d'importància on 1 és la que més va influir i 3 és la que menys. (màxim 3 respostes).

No tenia instal·lacions esportives adequades	
No tenia instal·lacions a prop	
Per lesions	
Per la salut	
Em vaig enfadar amb l'entrenador/directius	
Els meus pares no em deixaven	
Els estudis m'exigien massa	
Sortia molt tard o massa cansat	
Per mandra o desgana	
Em va deixar d'agradar l'activitat esportiva	
No li veia els beneficis	
Els meus amics no feien activitat esportiva	
Per falta de diners	
No tenia temps	
Altres. Quina? _____	

8. En què dediques el teu temps lliure? Per ordre d'importància, on 1 és la que més n'hi dediques i 3 és la que menys. (màxim 3 respostes).

Estar en família	
Estar amb els amics/gues	
Fer activitat esportiva	
Llegir	
Mirar la TV	
Jugar a videojocs	
Navegar per Internet	
Escoltar música	
Ocupar-me de tasques de casa	
Tocar un instrument musical	
Escoltar música/radio	
Anar alguna associació o club	
Cine/Teatre	
No fer res en especial	
Altres. Quina? _____	

9. Aproximadament, quantes hores dorms al dia? (suma les hores de la migdiada)

6 hores o menys al dia	<input type="checkbox"/>
7-8 hores al dia	<input type="checkbox"/>
9 o més hores al dia	<input type="checkbox"/>

10. Aproximadament, quantes hores al dia sols mirar la TV, jugar amb l'ordinador, videoconsola o estàs connectat a Internet per raons que no siguin d'estudi?

Cap	<input type="checkbox"/>
Menys de mitja hora al dia	<input type="checkbox"/>
De mitja a una hora	<input type="checkbox"/>
Entre 1 i 3 hores	<input type="checkbox"/>
Més de 3 hores	<input type="checkbox"/>

11. Aproximadament, quan de temps al dia dediques en estudiar o a fer deures?

Cap	<input type="checkbox"/>
Menys de mitja hora al dia	<input type="checkbox"/>
De mitja a una hora	<input type="checkbox"/>
Entre 1 i 3 hores	<input type="checkbox"/>
Més de 3 hores	<input type="checkbox"/>

12. Indica quin nivell d'estudis poseeix senyalant amb una "X" l'opció corresponent tant el teu pare/tutor (P) com la teva mare/tutora (M).

	P	M
No va acabar estudis primaris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estudis primaris (graduat escolar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batxillerat o Formació Professional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Títol Mitjà (Diplomat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Títol Superior (Llicenciats)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Indica quin nivell socio-econòmic consideres que pertany la teva família.

Baix Mitjà-Baix Mitjà Mitjà-Alt Alt

14. Algun membre de la teva família practica esport habitualment o l'ha practicat amb anterioritat?

<input type="checkbox"/>	Si
<input type="checkbox"/>	No

Qui/ns? _____ (indica la relació familiar que hi tens tu: pare, mare, germans, cosins, avis, tiets, etc.)

-GRÀCIES PER COL-LABORAR-