

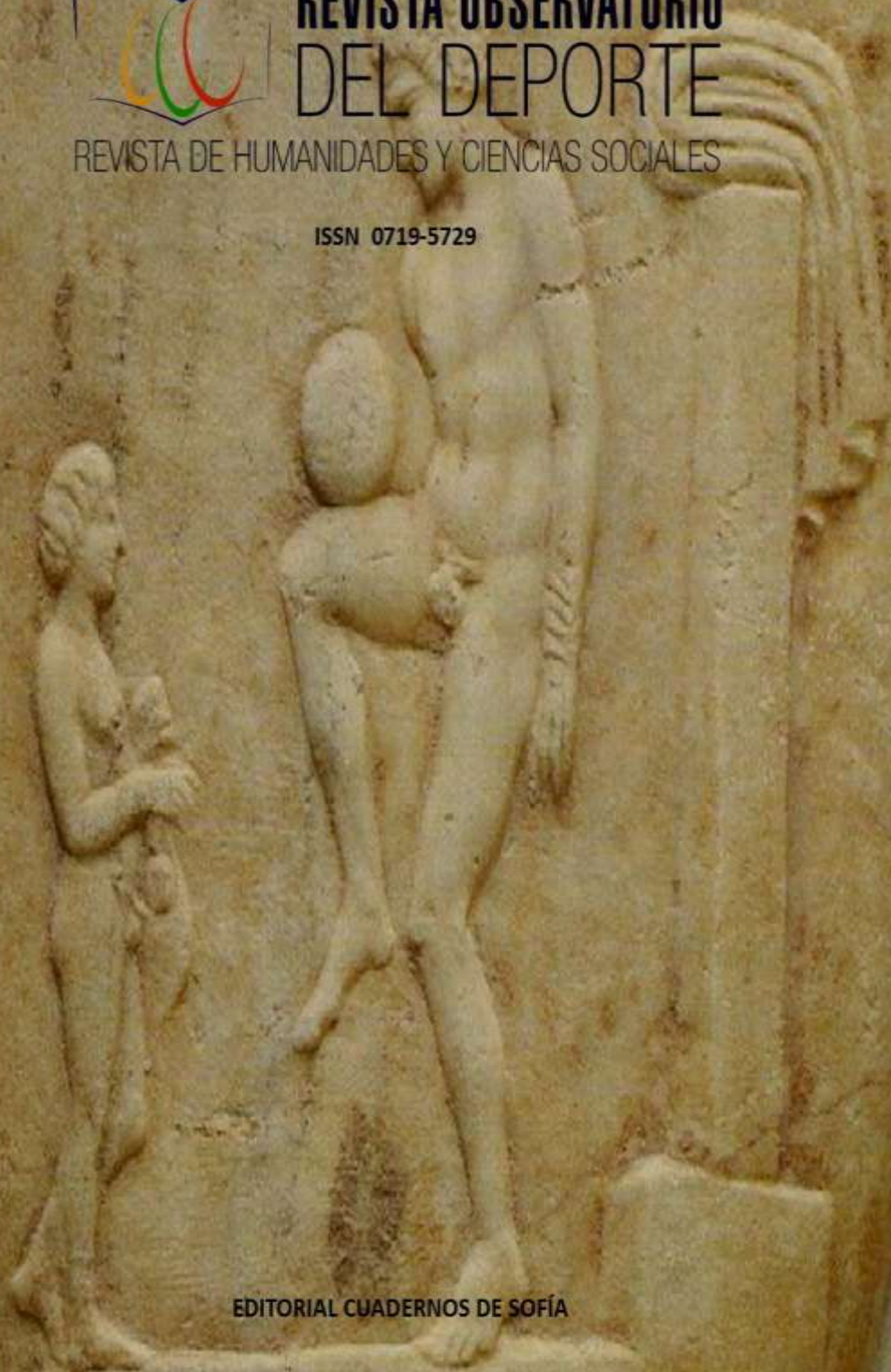
Volumen 5 - Número 1 - Enero/Abril 2019



# REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729



EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

## CUERPO DIRECTIVO

### Director

**Juan Luis Carter Beltrán**  
*Universidad de Los Lagos, Chile*

### Editor

**Juan Guillermo Estay Sepúlveda**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

### Cuerpo Asistente

#### Traductora: Inglés

**Pauline Corthorn Escudero**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

#### Traductora: Portugués

**Elaine Cristina Pereira Menegón**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

#### Diagramación / Documentación

**Carolina Cabezas Cáceres**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

### Portada

**Felipe Maximiliano Estay Guerrero**  
*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

## CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

## CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

## COMITÉ EDITORIAL

### Mg. Adriana Angarita Fonseca

*Universidad de Santander, Colombia*

### Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

*CENSUPEG y CMRPD, Brasil*

### Dra. Rosario Castro López

*Universidad de Córdoba, España*

### Mg. Yamileth Chacón Araya

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

### Dr. Óscar Chiva Bartoll

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

### Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

*Universidad de Granada, España*

### Dr. Jesús Gil Gómez

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

### Ph. D. José Moncada Jiménez

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

### Dra. Maribel Parra Saldías

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso,  
Chile*

### Mg. Aysel Rivera Villafuerte

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

## Comité Científico Internacional

### Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

*Universidad de La Coruña, España*

### Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

*Universidad de Barcelona, España*

### Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

*England Futsal National Team, Reino Unido  
The International Futsal Academy, Reino Unido*

### Dr. Antonio Bettine de Almeida

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**  
*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Paul De Knop**  
*Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Dr. Eric de Léséleuc**  
*INS HEA, Francia*

**Mg. Pablo Del Val Martín**  
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
Ecuador*

**Dr. Christopher Gaffney**  
*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**  
*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**  
*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Carmen González y González de Mesa**  
*Universidad de Oviedo, España*

**Dr. Rogério de Melo Grillo**  
*Universidade Estadual de Campinas, Brasil*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**  
*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**  
*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**  
*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Amador Lara Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**  
*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**  
*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**  
*Universidad de Oriente, Cuba  
Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**  
*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**  
*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**  
*Western University Canada, Canadá*

**Dr. Juan Torres Guerrero**  
*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**  
*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**  
*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**  
*Universidad Católica de Brasilia, Brasil  
Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez**  
*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Rolando Zamora Castro**  
*Universidad de Oriente, Cuba  
Director Revista Arrancada*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:  
**EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA**

Representante Legal  
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial  
Santiago – Chile

**Indización**

Revista ODEP, indizada en:



## **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA VIDA Y LA ESCUELA**

### **BENEFITS OF SPORTS PRACTICE IN LIFE AND SCHOOL**

**Mg. Andrés Romero Casado**

Investigador Independiente, España

**Dra. Rosario Castro López**

Universidad de Córdoba, España

r.castro@magisteriosc.es

**Mg. C. Calderón de Diego**

Investigadora Independiente

**Dra. M. L. Zagalaz Sánchez**

Universidad de Jaén, España

**Fecha de Recepción:** 06 de marzo de 2019 – **Fecha Revisión:** 30 de marzo de 2019

**Fecha de Aceptación:** 28 de abril de 2019 – **Fecha de Publicación:** 12 de mayo de 2019

#### **Resumen**

La actividad física supone un beneficio esencial en la sociedad mejorando su calidad de vida y prolongándola con efectos positivos psicológicos, fisiológicos y sociales. Además, contribuye en la población escolar al desarrollo integral de la persona y a la mejora del rendimiento académico. A través de esta investigación se pretende conocer la gran relación que tiene la actividad física con tres variables: la salud, el rendimiento académico y las habilidades sociales. La muestra abarcó a 108 alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria, realizándose un estudio de diseño observacional descriptivo transversal. A través de un cuestionario autoelaborado se midieron las variables: la salud, el rendimiento académico y las habilidades sociales. Con respecto a las variables sociodemográficas se han completado la edad, el sexo y el curso. Los resultados obtenidos muestran que existe un gran vínculo entre deporte, salud, habilidades sociales y rendimiento académico y se destacó que la práctica deportiva y los buenos hábitos nutricionales y dietéticos benefician las puntuaciones académicas de todas las asignaturas.

#### **Palabras Claves**

Deporte – Niños – Salud – Calificaciones académicas – Educación física

#### **Abstract**

The physical activity supposes an essential benefit in the society improving its quality of life and prolonging it with positive psychological, physiological and social effects. In addition, it contributes in the school population to the integral development of the person and to the improvement of academic performance. Through this research, we intend to know the great relationship that physical activity has with three variables: health, academic performance and social skills. The

sample included 108 students in the third cycle of Primary Education, performing a transversal descriptive observational design study. Through a self-made questionnaire the variables were measured: health, academic performance and social skills. Regarding the sociodemographic variables, the age, sex and course have been completed. The results show that there is a great link between sport, health, social skills and academic performance and it was emphasized that sports practice and good nutritional and dietary habits benefit the academic scores of all subjects.

### **Keywords**

Sports – Children – Health – Academic qualifications – Physical education

### **Para Citar este Artículo:**

Romero Casado, Andrés; Castro López, Rosario; Calderón de Diego, C. y Zagalaz Sánchez, M. L. Beneficios de la práctica deportiva en la vida y la escuela. Revista Observatorio del Deporte Vol: 5 num 1 (2019): 61-79.

## Introducción

El deporte y las actividades deportivas se hallan en auge en la población actual. Además de los beneficios para la salud, unidos a buenos hábitos, suponen un aumento de la calidad de vida también en el menor. Por el contrario, el sedentarismo contribuye no sólo de forma perjudicial para la salud sino, también, en la esfera social de las personas. La Educación Física es una asignatura necesaria en los colegios en la que los alumnos adquieren conocimiento de su cuerpo, lo aceptan, practican ejercicio beneficioso para su salud e interactúan socialmente entre ellos. Pero con este estudio pretendemos profundizar algo más, ¿está relacionado el rendimiento académico con la práctica del ejercicio físico?

Diferentes estudios hablan acerca del tema a tratar en este estudio. Luengo-Vaquero<sup>1</sup> manifiesta que, en España, el porcentaje de niños que practican actividades físico deportivas de forma extraescolar ha aumentado. El porcentaje de inactividad es superior en el sexo femenino. La autora propone enfocar el tiempo libre de los alumnos para la práctica del juego como ocio<sup>2</sup>. También son deficientes las recomendaciones de actividad física media-vigorosa (AFMV) al día que deben de llevar a cabo los escolares (60 min AFMV/día). En algunos estudios, la AFMV que se realiza en la escuela debe equivaler a la mitad de AFMV recomendada para la salud<sup>3</sup>.

En la actualidad, la condición física y el autoconcepto tienen una relación más estrecha. De hecho, las jóvenes adolescentes que han practicado deporte a edades tempranas desarrollan una valoración más favorable acerca de su imagen corporal y autoconcepto físico<sup>4</sup>. Los mismos autores, también indican que hay diferencias de edad en cuanto al autoconcepto siendo éste más favorable a edad más tardía.

Siguiendo con el autoconcepto, una de las motivaciones que llevan a realizar deporte en edades más tardías es, precisamente, la apariencia física; de hecho, según Contreras, Fernández, García, Palou, y Ponseti<sup>5</sup>, la baja estimación del aspecto físico es el motor para realizar actividades deportivas. La frecuencia con la que se realizan actividades deportivas está relacionada directamente con el autoconcepto, siendo éste mayor cuando se realiza ejercicio con estrecha periodicidad y se invierte más tiempo. En contraposición, la autopercepción favorable disminuye con el abandono de la práctica. El aspecto físico está relacionado con el Autoconcepto Físico y, por ende, con el Autoconcepto General y la Autoestima<sup>6</sup>. A su vez, un buen autoconcepto físico influye de

---

<sup>1</sup> C. Luengo-Vaquero, "Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria", Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Vol: 7 num 27 (2007): 174-184.

<sup>2</sup> C. Luengo-Vaquero, "Actividad físico-deportiva extraescolar..."

<sup>3</sup> G. Torres-Luque; I. López-Fernández y E. Álvarez-Carnero, "Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares", Revista de psicología del deporte, Vol: 24 num 2 (2015): 373-379.

<sup>4</sup> F. Guillén-García y M. Ramírez-Gómez, "Relación entre Autoconcepto y Condición Física en Alumnos del Tercer Ciclo de Primaria", Revista de Psicología del deporte, Vol: 20 num 1 (2011): 045-059.

<sup>5</sup> O. R. Contreras-Jordán; J. G. Fernández-Bustos; L. M. García-López; P. P. Palou-Sampol y X. Ponseti-Verdager, "El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes", Revista de Psicología del Deporte, Vol: 19 num 1 (2010): 23-39.

<sup>6</sup> O. R. Contreras-Jordán; J. G. Fernández-Bustos; L. M. García-López; P. P. Palou-Sampol y X. Ponseti-Verdager, "El autoconcepto físico y su relación..."

manera positiva en la personalidad de los sujetos como puede ser el rasgo de la responsabilidad y extraversión<sup>7</sup>.

El deporte influye, también, en el niño en cuanto a las habilidades sociales se refiere. Se llegó a la conclusión de que el grupo de niño/as y adolescentes que practicaron un deporte, mostraron más conductas prosociales, respetuosas y disciplinadas así como menos conductas antisociales y delictivas que aquellos que no lo habían hecho<sup>8</sup>. Además, la práctica de un deporte permite una mejor adaptación personal y social en el niño evitando comportamientos agresivos y desviados. En esta línea, Muñoz, de Los Fayos, y Chirivella<sup>9</sup>, destacan también, la adquisición de conductas tales como liderazgo, autoconfianza y adaptación social con la práctica deportiva.

En cuanto a las “tareas” o “deberes” escolares, Vanegas-Silva<sup>10</sup> recoge que la cantidad y calidad de las mismas debe estar acorde al tiempo que el niño tiene para realizar sus actividades cotidianas y actividad deportiva.

En lo referente al rendimiento académico, España, Malta y Turquía son los países europeos que menos horas de Educación Física incorporan, obteniendo peores resultados académicos en los informes PISA en comparación con países que obtienen mejores resultados y que, a su vez, incorporan en su programa más horas de la asignatura (Francia y Austria). Resulta, de esta forma, una controversia que, en la actualidad, la ley vigente (Ley Orgánica para la mejora de la calidad educativa), reduzca horas de Educación Física, y más concretamente, en alumnos de tercer curso, pues a esa edad se empiezan a adquirir hábitos saludables que podrán mantener los niños a lo largo de sus vidas<sup>11</sup>.

Un estudio propuesto por Cladellas, Clariana, Gotzens, Badia, y Dezcallar<sup>12</sup>, muestran que la práctica de actividades extraescolares deportivas de intensidad moderada dedicación de 2-5 horas semanales, favorece el rendimiento de los alumnos de primaria en: matemáticas, lengua e idiomas; así como la nota media de todas las asignaturas. Otro estudio, muestra también una relación significativa entre la condición física y el rendimiento académico, teniendo un efecto positivo en este último<sup>13</sup>.

<sup>7</sup> J. Cachón-Zagalaz; R. Castro-López; P. Valdivia-Moral y M. L. Zagalaz-Sánchez, “Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios”, Retos, num 32 (2017): 53-57.

<sup>8</sup> A. Muñoz-Pelegrín; E. J. G. de Los Fayos-Ruiz y E. Chirivella-Cantón, “Estudio de conductas prosociales y antisociales. Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte”, Información psicológica, num 99 (2014): 64-78.

<sup>9</sup> A. Muñoz-Pelegrín; E. J. G. de Los Fayos-Ruiz y E. Chirivella-Cantón, “Estudio de conductas prosociales y antisociales...”

<sup>10</sup> N. I. Vanegas-Silva, “Ecología del aprendizaje (parte II): sueño, ejercicio físico y tareas escolares”, Revista de investigación Educación, Vol: 10 num 1 (2014): 56-80.

<sup>11</sup> D. Bernal-Rubio y M. J. Daniel-Huerta, “Educación Física: una asignatura para mejorar el rendimiento académico, la cognición y los valores”, Revista Infancia, Educación y Aprendizaje, Vol: 2 num 1 (2016): 96-114.

<sup>12</sup> R. Cladellas-Pros; M. Clariana-I Muntada; C. Gotzens-Busquets; M. Badia-Martín y T. Dezcallar-Sáez, “Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria”. Revista de psicología del deporte, Vol: 24 num 1 (2015): 53-59.

<sup>13</sup> J. Cachón-Zagalaz; R. Castro-López; V. Pérez-Gómez y M. L. Zagalaz-Sánchez, “Valoración de la relación entre Rendimiento Académico y Condición Física en escolares zaragozanos”, Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte, Vol: 5 num 1 (2015): 47-54.



Con ello, estos autores infieren, pues, que las actividades deportivas en los niños favorecen de forma positiva las calificaciones de las asignaturas de mayor capacidad de atención y desempeño de la tarea.

## **Metodología**

### **A.- Población y muestra**

La muestra fue intencional y abarcó a los alumnos de tercer ciclo (5º y 6º curso), cuatro cursos de un colegio de Educación Primaria.

La muestra estuvo compuesta por el total de alumnos de las clases (n=108).

La edad media de los alumnos fue de 11 años (MT=1.25). De ellos, un 57.4% eran chicos frente a un 42.6% de chicas.

### **B.- Variables**

Se estudiaron las variables: actividad físico-deportiva, actitud hacia la educación física, hábitos nutricionales-dietéticos, hábitos higiénicos, horas de sueño, higiene postural, horas de sedentarismo, satisfacción general con el colegio y calificaciones académicas. Como variables sociodemográficas se tuvieron en cuenta: edad, sexo y curso.

### **C.- Instrumentos de medida**

Para las variables: deporte y actividad físico-deportiva, actitud hacia la educación física, hábitos nutricionales-dietéticos, hábitos higiénicos, horas de sueño, higiene postural, horas de sedentarismo y satisfacción general con el colegio; se repartió a los alumnos un cuestionario. El cuestionario es de elaboración propia y consta de 28 ítems. Para la construcción del cuestionario nos basamos en la unificación de preguntas consideradas clave del “Cuestionario de Actitud hacia la Educación física” por Moreno; Rodríguez y Gutiérrez<sup>14</sup> y de la “Encuesta de Talleres Educativos del Programa de Educación para la Salud, Hábitos de vida Saludables en familia de Alicante” por Excmo. Ayuntamiento de Alicante Concejalía de Sanidad y Consumo (2015). Dos de las preguntas son dicotómicas (de respuesta sí/no), mientras que el resto son de tipo Likert-gradual. Se obtienen así, porcentajes para cada respuesta que se analizan y comparan. Las calificaciones fueron facilitadas por los tutores de cada clase.

### **D.- Análisis estadístico**

Se utilizó el programa informático PSPP, de carácter estadístico y libre acceso. Se empleó la distribución de frecuencias para las variables cualitativas (por ejemplo; nominales: hombre y mujer; ordinales: mucho, bastante, poco y nada) y la media  $\pm$  la desviación estándar para las cuantitativas. Para establecer relaciones entre variables, se asignó un valor numérico a las respuestas de todas las variables y se estableció correlación a través del coeficiente de correlación de Pearson. Se consideró significativo un valor  $p < .05$ .

---

<sup>14</sup> J. A. Moreno; P. L. Rodríguez y M. Gutiérrez, “Intereses y actitudes hacia la Educación Física”, Revista Española de Educación Física, Vol: XI num 2 (2003): 14-28.

## Resultados

Por variables, se desglosan los resultados más relevantes para cada clase:

### A.- Deporte y actividad físico-deportiva

ÍTEM	5ºA	5ºB	6ºA	6ºB
<b>Practica deporte en horario extraescolar</b>	95.83%	87.50%	83.87%	75.86%
<b>Le interesa el deporte</b>				
<b>Mucho</b>	62.5%	66.67%	67.74%	72.41%
<b>Bastante</b>	33.3%	20.83%	25.81%	24.14%
<b>Poco</b>	4.17%	12.50%	16.13%	3.45%
<b>Tiempo que suele dedicar al día</b>				
<b>Ninguno</b>	8.33%	4.17%	6.45%	-
<b>&lt;1 hora</b>	4.17%	8.33%	9.68%	3.45%
<b>1 hora</b>	29.17%	45.83%	35.48%	27.59%
<b>2 horas</b>	25%	12.50%	22.58%	37.93%
<b>&gt;2 horas</b>	33.33%	29.17%	25.81%	31.03%
<b>Los padres practican deporte</b>	58.33%	54.17%	58.06%	75.86%
<b>Preferencia de deporte a tiempo con amigos</b>	25%	37.5%	22.58%	48.27%
<b>Preferencia de deporte a televisión</b>	79.17%	87.5%	77.42%	89.66%

Tabla 1

Estadísticos descriptivos básicos, variable deporte y actividad físico deportiva

En todas las clases coincide que el día a la semana que más se practica deporte es el jueves, a excepción de 6ºB quien refiere por igual miércoles y viernes. En las cuatro clases, la actividad decae el fin de semana, en concreto el domingo.

Entre los motivos por los que los alumnos no realizan deporte caben destacar: pereza y desgan, porque los amigos dejaron de practicarlo, porque las instalaciones quedan lejos, por falta de tiempo libre y por problemas de salud (1.85%). Hay alumnos que también refieren que el deporte nunca se les dio bien.

Entre los motivos que llevan a los alumnos a realizar deporte/actividades físico deportivas encontramos (Figura 1):



Figura 1

Motivos por los que practica deporte y la forma en que prefieren practicarlo es con amigos

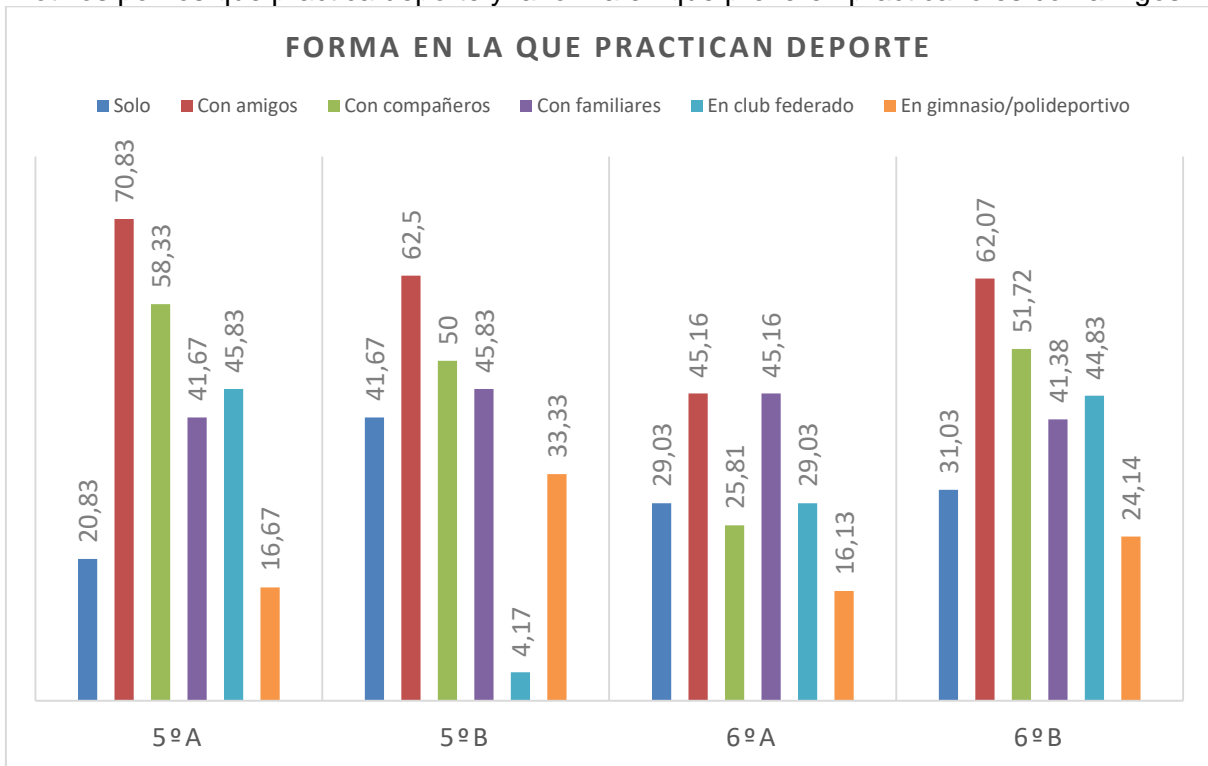


Figura 2

forma en la que practica deporte

### B.- Actitud hacia la Educación Física (EF)

ÍTEMS	5ºA	5ºB	6ºA	6ºB
“La EF es aburrida”*	4.17%	8.34%	6.45%	3.45%
“Lo que aprendo en EF no sirve para nada”**	4.17%	12.5%	16.13%	6.9%
“La EF es la asignatura que más me gusta”	87.5%	83.33%	90.32%	72.41%
“Las clases de EF mejoran mi estado de ánimo”	79.16%	87.5%	80.65%	86.21%
“No debería existir EF en el colegio”	-	4.17%	-	6.9%
“En EF me relaciono con otros compañeros”	87.50%	87.50%	77.42%	68.96%
“Mi profesor me anima a hacer ejercicio físico fuera de clase”	33.34%	45.83%	58.07%	27.58%

\*Se tuvieron en cuenta las respuestas “algo de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”.

\*\*Se tuvieron en cuenta las mismas respuestas que en el apartado anterior.

Tabla 2

Estadística descriptiva básica, variable actitud hacia la Educación Física

### C.- Hábitos nutricionales y dietéticos

La Tabla 3 refleja las comidas diarias que realizan los alumnos:

COMIDA /CURSO	5ºA	5ºB	6ºA	6ºB
DESAYUNO	95.83%	91.67%	96.77%	89.66%
MEDIA MAÑANA	87.50%	70.83%	96.77%	89.66%
COMIDA	100%	100%	100%	100%
MERIENDA	95.83%	66.67%	70.97%	86.21%
CENA	100%	100%	96.77%	100%

Tabla 3

Estadística descriptiva básica, medida de tendencia central, variable comidas diarias

Referente a la ingesta de golosinas, hasta un 3.7% del total afirma consumirlas a diario y un 88% “de vez en cuando”. (Figura 3). No hay diferencias significativas entre clases.



Figura 3

Ingesta de Golosina

La tabla 4 muestra por clases la periodicidad con la que ingieren cada grupo de alimentos:

Frecuencia de consumo/ Curso		5ºA	5ºB	6ºA	6ºB
<b>Verduras</b>	<b>Todos los días</b>	16.67	16.67	6.45%	10.34
	1-5 días/ semana	%	%	16.13%	%
	1-3 días/ semana	16.67	12.50	48.39%	31.03
	1 día/ semana	%	%	19.35%	%
	Nunca	50%	37.50	9.68%	31.03
		12.50	%	%	%
		%	25%		20.69
		4.17%	8.33%		%
					6.90%
<b>Frutas</b>	<b>Todos los días</b>	29.17	50%	35.48%	34.48
	1-5 días/ semana	%	16.67	22.58%	%
	1-3 días/ semana	33.33	%	16.13%	27.59
	1 día/ semana	%	20.83	22.58%	%
	Nunca	25%	%	3.23%	27.59
		12.50	8.33%		%
		%	-		6.90%
		-			3.45%
<b>Carnes y Pescados</b>	Todos los días	12.50	8.33%	33.26%	10.34
	<b>1-5 días/ semana</b>	%	62.50	35.48%	%
	1-3 días/ semana	33.335	%	22.58%	37.93
	1 día/ semana	33.33	20.83	6.45%	%
	Nunca	%	%	3.23%	41.38
		20.83	8.33%		%
		%			10.34
		-			%
					-
<b>Pastas y Legumbres</b>	Todos los días	-	4.17%	3.23%	-
	1-5 días/ semana	16.67	12.50	38.71%	24.14
	<b>1-3 días/ semana</b>	%	%	45.16%	%
	1 día/ semana	50%	54.17	9.68%	58.62
	Nunca	25%	%	3.23%	%
		8.33%	29.17		17.24
			%		%
			-		-

Tabla 4

Estadísticos descriptivos básicos variable frecuencia de consumo

#### D.- Hábitos higiénicos

La mayoría de alumnos refieren ducharse todos los días (73.15%). El resto, lo hacen de 3-4 veces en semana. 6ºB es el curso con mayor porcentaje que refiere ducharse diariamente (86.21%). En cuanto a la higiene bucodental y el lavado de manos, se detalla en las figuras 4 y 5:

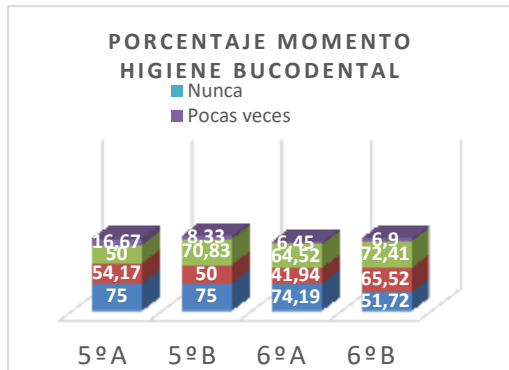


Figura 4  
Porcentaje higiene bucodental

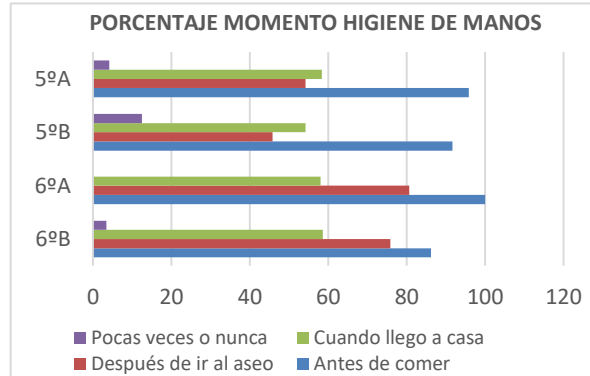


Figura 5  
Porcentaje lavado de manos

**E.- Horas de sueño**

Ninguna clase llega al 70%. (Figura 6)

Son varios los alumnos que duermen en exceso o por el contrario, que no duermen ni 6 horas al día como ocurre en 6ºB (10.34%).

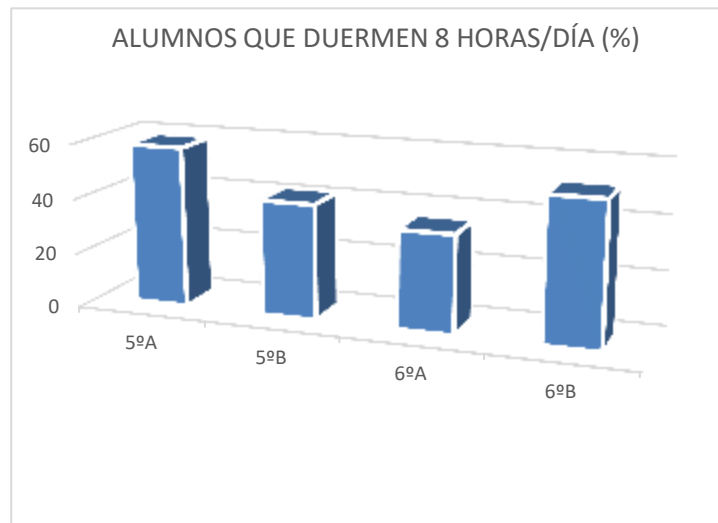


Figura 6  
Porcentaje alumnos que duermen 8 horas al día

**F.- Higiene Postural**

Se preguntó cómo llevaban el material a clase y qué postura adoptaban para entretenerse con el ordenador (Tablas 5 y 6).

<b>Forma que llevan el material/ Curso</b>	<b>5ºA</b>	<b>5ºB</b>	<b>6ºA</b>	<b>6ºB</b>
Con una mochila en la espalda	79.17%	62.50%	80.65%	93.10%
Con una mochila con carro	16.67%	33.33%	16.13%	6.90%
Mochila en la espalda cogida sólo de un lado	4.17%	4.17%	3.23%	-

Tabla 5  
Estadísticos descriptivos básicos variable forma que llevan el material

<b>Postura que adopta al jugar al PC/ Curso</b>	<b>5ºA</b>	<b>5ºB</b>	<b>6ºA</b>	<b>6ºB</b>
Sentado en la silla con respaldar	70.83%	45.835	58.06%	41.38%
Sentado en la silla sin respaldar	4.17%	4.17%	-	3.45%
En el sillón apoyado en respaldar	16.67%	29.17%	25.81%	37.93%
En el sillón mal apoyado	4.17%	-	-	6.90%
Acostado	4.17%	20.83%	16.13%	10.34%

Tabla 6  
Estadísticos descriptivos básicos variable postura que adoptan al jugar al pc

### G.- Horas de sedentarismo

En la Tabla 7 figuran las horas que pasaban viendo la televisión al día y con Internet.

Tabla 7 Horas/Curso	5ºA		5ºB		6ºA		6ºB	
	TV	Int	TV	Int	TV	Int	TV	Int
<2 horas	54.17 %	54.17 %	87.50 %	54.17 %	64.52 %	41.94%	72.41 %	65.52 %
>2 horas	37.50 %	29.17 %	12.50 %	20.83 %	29.03 %	51.61%	13.79 %	17.24 5
>4horas	8.33%	8.33%	-	12.50 %	6.45%	6.45%	13.79 %	13.79 %
>6 horas	-	8.33%	-	8.33%	-	-	-	3.45%

Tabla 7  
Estadísticos descriptivos básicos variable horas TV y internet

### H.- Satisfacción general con el colegio

La mayoría supera el 85% de satisfacción en la escuela (Figura 7).

El curso 6ºB manifestó no sentirse satisfecho en un porcentaje de 41.38%.



Fig. 7  
Satisfacción general del colegio

**I.- Calificaciones académicas**

Se clasificaron por cursos las calificaciones de todas las asignaturas referentes al segundo cuatrimestre. Se empleó la media ± la desviación estándar (Tabla 8).

<b>Asignatura/Curso</b>	<b>5ºA</b>	<b>5ºB</b>	<b>6ºA</b>	<b>6ºB</b>
<i>Ed. Artística</i>	7.13±1.26	7.21±1.41	7.61±1.99	7.34±1.17
<i>Ed. Física</i>	7.88±1.39	7.79±1.38	7.81±1.17	7.97±1.21
<i>Lengua</i>	6.21±1.32	6.79±1.38	7.45±1.55	5.38±1.18
<i>Inglés</i>	5.54±1.50	5.46±1.77	5.06±2.34	5.17±1.77
<i>Matemáticas</i>	6.63±1.24	6.92±1.41	7.32±1.78	6.24±1.53
<i>Religión</i>	7.46±1.56	7.67±0.76	7.42±1.91	6.76±1.18
<i>Francés</i>	7.21±1.44	7.04±1.57	6.90±1.99	6.14±1.83
<i>Cienc. Naturales</i>	7.46±1.44	7.00±1.41	7.26±1.69	7.86±1.25
<i>Cienc. Sociales</i>	7.46±1.28	6.58±1.59	7.58±1.95	5.41±1.66

Tabla 8  
Estadísticos descriptivos básicos, medias calificaciones asignaturas

**J.- Relación entre variables**

Asignando los valores 1 y 2 a las etiquetas de género “hombre” y “mujer” respectivamente y los valores 1 para la afirmación de práctica deportiva y 2 para la falta de práctica, se obtiene que:

**5ºA**

**Género y deporte**

Los chicos practican más deporte extraescolar que las chicas (r=0.23, p<0.05).

Las chicas, obtienen calificaciones más bajas en la asignatura de Educación Física. (r=-0.22, p<0.05)



Existe relación positiva entre la práctica del deporte extraescolar en los alumnos y la práctica de deporte de sus padres ( $r=0.25$ ,  $p<0.05$ ).

### ***Horas de sedentarismo***

Existe una correlación negativa entre las horas que los alumnos dedican a Internet/ver la televisión y las calificaciones de todas las asignaturas; obteniéndose valores más cercanos a  $r=-1$  para la relación horas de televisión y calificaciones académicas.

## **5ºB**

### ***Género y deporte***

Las chicas practican más deporte extraescolar ( $r=-0.32$ ,  $p<0.05$ ).

### ***Deporte y calificaciones***

Correlación directa entre la práctica de deporte extraescolar y las calificaciones académicas de todas las asignaturas.

### ***Horas de sedentarismo y calificaciones***

Correlación negativa entre las horas que los alumnos dedican a Internet/ver la televisión y las calificaciones de todas las asignaturas; obteniéndose valores más cercanos a  $r=-1$  para la relación horas de televisión y calificaciones académicas.

## **6ºA**

### ***Género y deporte***

Los chicos practican más deporte ( $r=0.34$ ,  $p<0.05$ ) y también más horas a diario ( $r=-0.34$ ,  $p<0.05$ ).

### ***Deporte y calificaciones***

La práctica de deporte extraescolar guarda relación directa con las calificaciones de todas las asignaturas.

### ***Hábitos nutricionales-dietéticos y calificaciones***

El desayuno y la comida de media mañana guardan relación directa con todas las calificaciones académicas, en especial la comida de media mañana con las calificaciones de las asignaturas de:

Matemáticas ( $r=0.35$ ,  $p<0.05$ )

Educación Física ( $r=0.29$ ,  $p<0.05$ )

Se observa relación directa, también, entre el consumo diario de frutas y verduras y las calificaciones de todas las asignaturas.

**6ºB****Género y deporte**

Los chicos practican más deporte ( $r=0.18$ ,  $p<.05$ ).

**Horas de sedentarismo y calificaciones**

Correlación negativa entre las horas que los alumnos dedican a Internet/ver la televisión y las calificaciones de todas las asignaturas; obteniéndose valores más cercanos a  $r=-1$  para la relación horas de Internet y calificaciones académicas.

**Hábitos nutricionales-dietéticos y calificaciones**

Correlación directa entre realizar el desayuno y la comida de media mañana con las calificaciones de todas las asignaturas. A destacar la relación:

Desayuno-calificación Educación Física ( $r=0.28$ ,  $p<.05$ ).

Media mañana-calificación Lengua ( $r=0.40$ ,  $p<.05$ ).

**Discusión**

La conciencia social hacia el deporte parece ir en aumento<sup>15</sup>. En el caso de los menores, la tasa de obesidad infantil, ha ido en aumento en los últimos años<sup>16</sup>. La educación física en la escuela contribuye a la educación para la salud del alumno, “cultura de buenos hábitos” y práctica de actividad físico-deportiva<sup>17</sup>. A su vez, todo ello se relaciona con mejores puntuaciones en las calificaciones del resto de asignaturas<sup>18</sup>.

Se encuentra pues, que a menor edad (cursos inferiores) se practica más deporte extraescolar; el abandono del deporte con el aumento de edad coincide con otros artículos<sup>19</sup>. Entre las causas de absentismo deportivo destacan: desgana, falta de práctica porque los amigos dejaron el deporte, distancia del domicilio a las instalaciones deportivas, falta de tiempo libre y problemas de salud (1.8%). Algunos alumnos refieren que el deporte nunca se les dio bien.

La media diaria de horas que dedican al deporte se sitúa entre 1 y 2 horas. Sería conveniente analizar qué tipo de actividad realiza el alumnado, pues según recomendaciones, debería ser de intensidad media a vigorosa unos 60 min al día<sup>20</sup>.

<sup>15</sup> C. Luengo-Vaquero, “Actividad físico-deportiva extraescolar...”

<sup>16</sup> C. J. Pastor-Vicedo; P. Gil-Madrona; M. Tortosa-Martínez y J. Martínez-Martínez, “Efectos de un programa de actividad física extracurricular en niños de primer ciclo de ESO con sobrepeso y obesidad”, Revista de psicología del deporte, Vol: 21 num 2 (2012): 379-385.

<sup>17</sup> C. Romero-Cerezo; A. C. Martínez-Baena; M. Ortiz-Camacho y O. R. Contreras-Jordán, “Percepción de padres y madres respecto a la promoción de actividad físico-deportiva para una Escuela Activa y Saludable”, Revista de Psicología del deporte, Vol: 20 num 2 (2011): 605-620.

<sup>18</sup> D. Bernal-Rubio y M. J. Daniel-Huerta, “Educación Física: una asignatura para mejorar...”

<sup>19</sup> O. Molinero-Gonzalez; R. Corbatón-Martínez; N. Garatachea-Vallejo y S. Márquez-Rosa, “Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias mediadas por la participación deportiva y el día de la semana”. Revista de Psicología del Deporte, Vol: 19 num 1 (2010): 103-116.

<sup>20</sup> J. Martínez-Martínez; O. R. Contreras-Jordán; Á. Lera-Navarro y S. Aznar-Laín, “Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de educación primaria: actividad

Se observa relación directa entre la práctica de deporte por parte de los progenitores y la práctica de deporte extraescolar por parte de los alumnos de 5<sup>º</sup>A y 5<sup>º</sup>B, siendo más significativo en el caso de 5<sup>º</sup>A. Esto es apoyado también por Teques y Serpa<sup>21</sup>. Sin embargo, en los alumnos de sexto curso, no hay relación o ésta es indirecta. Esto puede explicarse por una mayor competitividad de los progenitores o unas expectativas de estos en sus hijos que generen un clima no motivacional en los alumnos, llegando estos a no querer practicar deporte en su tiempo libre<sup>22</sup>.

Por lo general, los alumnos prefieren practicar deporte con sus amigos.

En cuanto a la actitud del alumno hacia la asignatura de EF existe un porcentaje reducido de alumnos con actitud negativa hacia ella. Esto puede deberse a varios factores, entre ellos, el clima motivacional y la comparación entre alumnos por parte del profesor<sup>23</sup>.

La mayoría de alumnos coinciden en que es la asignatura preferida y les ayuda a relacionarse con otros compañeros. Resulta muy llamativo el dato de que los alumnos de las cuatro clases perciben que el profesor de EF no les anima lo suficiente a realizar ejercicio físico fuera de clase. Sería conveniente estudiar las impresiones del profesorado de EF y de sus alumnos, pues suelen diferir bastante<sup>24</sup>.

En lo referente a los hábitos nutricionales-dietéticos, no todos los niños realizan las cinco comidas diarias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, ni tienen una ingesta diaria de frutas y verduras<sup>25</sup>. En nuestro estudio, se ha encontrado relación directa entre realizar las comidas de “desayuno” y “media mañana” con la obtención de mejores calificaciones en todas las asignaturas, así como la ingesta diaria de frutas y verduras. A nuestro parecer, esto es posible gracias a una mejor condición física por el aporte de glucosa y vitaminas en las horas en las que hay que prestar atención en clase y el esfuerzo mental que esto supone al alumno<sup>26</sup>.

Así mismo, se ha relacionado las horas de sueño de forma directa con la obtención de calificaciones positivas. Coincide con numerosas publicaciones, en que el descanso

---

física diaria y sesiones de educación física”, *Revista de Psicología del Deporte*, Vol: 21 num 1 (2012): 117-123.

<sup>21</sup> P. Teques y S. Serpa, “Implicación parental: adaptación de un modelo teórico al deporte”, *Revista de Psicología del Deporte*, Vol: 18 num 2 (2009): 235-252.

<sup>22</sup> F. Drobnic; Á. García; M. Roig y S. Gabaldón, La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores (Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu, 2013).

<sup>23</sup> M. Gutiérrez-Sanmartín; L. M. Ruiz-Pérez y E. López-Sobrado, “Clima motivacional en Educación Física: concordancia entre las percepciones de los alumnos y las de sus profesores”, *Revista de Psicología del Deporte*, Vol: 20 num 2 (2011): 321-335.

<sup>24</sup> M. Gutiérrez-Sanmartín; L. M. Ruiz-Pérez y E. López-Sobrado, “Clima motivacional en...”

<sup>25</sup> B. Kain; C. Olivares; A. Castillo y D. Vio, “Validación y aplicación de instrumentos para evaluar intervenciones educativas en obesidad de escolares”. *Revista chilena de pediatría*, Vol: 72 num 4 (2001): 308-318.

<sup>26</sup> M. A. Amat-Huerta; V. Anuncibay-Sánchez; J. Soto-Volante; N. Alonso-Nicolás; A. Villalmanzo-Francisco y S. Lopera-Ramírez, “Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona)”. *Nure Investigación*, Vol: 3 num 23 (2006).

ayuda al alumno a mantenerse concentrado y la concentración es requisito para conseguir resultados académicos favorables<sup>27</sup>.

Por lo general, la higiene del alumnado es correcta, observándose algunas deficiencias en la higiene bucodental y el lavado de manos.

Con el fin de prevenir lesiones que imposibiliten, en un futuro, la práctica deportiva, sería aconsejable corregir posturas en el alumnado, pues existe evidencia entre la relación de lesiones musculoesqueléticas y la higiene postural<sup>28</sup>. La mayoría de alumnos, cargan la mochila en sus espaldas, el porcentaje de alumnos que así lo hacen, aumenta en cursos superiores.

Referente a las horas de sedentarismo, se tuvieron en cuenta las horas que los alumnos dedicaban a ver la televisión y a pasar tiempo con Internet. Destacan porcentajes significativos de alumnos que dedican más de 4 y 6 horas al día a estas actividades, superando, en ocasiones el 16 y 20%. Coincidimos con otros estudios en que la televisión como ocio ha sido desplazada por el uso de Internet<sup>29</sup>. En nuestro estudio, se relaciona el aumento de horas de estas actividades sedentarias con bajas calificaciones en consonancia con otras publicaciones<sup>30</sup>.

La satisfacción del alumnado con el colegio resulta significativamente positiva. Sería conveniente estudiar los factores que hacen que en 6ºB no alcance porcentajes elevados.

Conviene mencionar algunas limitaciones del estudio. El título inicial de este trabajo, era “El deporte relacionado con la salud, el rendimiento académico y las habilidades sociales”. Sin embargo, por las características del formulario y de la muestra, se ha relacionado el deporte y el resto de hábitos saludables con el rendimiento académico, pues la muestra era representada por alumnos sin problemas de salud relevantes para el ejercicio físico. A su vez, no ha sido posible encontrar forma de monitorizar las habilidades sociales de forma objetiva en el tiempo dispuesto. Es por este motivo, que se pretende buscar formas objetivas para medir las habilidades sociales de los alumnos y continuar ampliando y mejorando este estudio en un futuro.

## Bibliografía

Amat-Huerta, M. A.; Anuncibay-Sánchez, V.; Soto-Volante, J.; Alonso-Nicolás, N.; Villalmanzo-Francisco, A. y Lopera-Ramírez, S. “Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de Viladecans (Barcelona)”. Nure Investigación, Vol: 3 num 23 (2006).

<sup>27</sup> R. Cladellas-Pros; M. Clariana-I Muntada; C. Gotzens-Busquets; M. Badia-Martín y T. Dezcallar-Sáez, “Patrones de descanso, actividades físico-deportivas...”

<sup>28</sup> J. J. L. Guardia-García, Educación e higiene postural en el ámbito de la educación física. Papel del maestro de educación física en la prevención y el tratamiento de lesiones. Trabajo fin de grado. Universidad de Granada. 2017. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/46297>

<sup>29</sup> T. Mut-Amengual y M. Morey-López, “Preferencias en el uso de Internet, televisión, videoconsolas y teléfonos móviles entre los menores de las Islas Baleares”, Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, num 27 (2008).

<sup>30</sup> A. Ameneiros-Estévez y M. C. Ricoy-Lorenzo, “Los videojuegos en la adolescencia: prácticas y polémicas asociadas”, Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, num 13 (2015): 115-119.

Ameneiros-Estévez, A. y Ricoy-Lorenzo, M. C. “Los videojuegos en la adolescencia: prácticas y polémicas asociadas”. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, num 13 (2015): 115-119.

Bernal-Rubio, D. y Daniel-Huerta, M. J. “Educación Física: una asignatura para mejorar el rendimiento académico, la cognición y los valores”. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, Vol: 2 num 1 (2016): 96-114.

Cachón-Zagalaz, J.; Castro-López, R.; Pérez-Gómez, V. y Zagalaz-Sánchez, M<sup>a</sup> L. “Valoración de la relación entre Rendimiento Académico y Condición Física en escolares zaragozanos”. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, Vol: 5 num 1 (2015): 47-54.

Cachón-Zagalaz, J.; Castro-López, R.; Valdivia-Moral, P. y Zagalaz-Sánchez, M<sup>a</sup> L. “Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios”. *Retos*, num 32 (2017): 53-57.

Cladellas-Pros, R.; Clariana-I Muntada, M.; Gotzens-Busquets, C.; Badia-Martín, M. y Dezcallar-Sáez, T. “Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria”. *Revista de psicología del deporte*, Vol: 24 num 1 (2015): 53-59.

Contreras-Jordán, O. R.; Fernández-Bustos, J. G.; García-López, L. M.; Palou-Sampol, P. y Ponseti-Verdager, X. “El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes”. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol: 19 num 1 (2010): 23-39.

Drobnic, F.; García, À.; Roig, M. y Gabaldón, S. *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. 2013.*

Excmo. Ayuntamiento de Alicante Concejalía de Sanidad y Consumo. Hábitos de vida saludable en familia. 2015. Recuperado de <http://umhsaludable.umh.es/files/2014/06/Programa-de-educaci%C3%B3n-para-la-salud.-H%C3%A1bitos-de-vida-saludable-en-familia.pdf>

Guardia-García, J. J. L. *Educación e higiene postural en el ámbito de la educación física. Papel del maestro de educación física en la prevención y el tratamiento de lesiones. Trabajo fin de grado. Universidad de Granada. 2017. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/46297>*

Guillén-García, F. y Ramírez-Gómez, M. “Relación entre Autoconcepto y Condición Física en Alumnos del Tercer Ciclo de Primaria”. *Revista de Psicología del deporte*, Vol: 20 num 1 (2011): 045-059.

Gutriérrez-Sanmartín, M.; Ruiz-Pérez, L. M. y López-Sobrado, E. “Clima motivacional en Educación Física: concordancia entre las percepciones de los alumnos y las de sus profesores”. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol: 20 num 2 (2011): 321-335.

Kain, B.; Olivares, C.; Castillo, A. y Vio, D. "Validación y aplicación de instrumentos para evaluar intervenciones educativas en obesidad de escolares". Revista chilena de pediatría, Vol: 72 num 4 (2001): 308-318.

Luengo-Vaquero, C. "Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria". Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Vol: 7 num 27 (2007): 174-184.

Martínez-Martínez, J.; Contreras-Jordán, O. R.; Lera-Navarro, Á. y Aznar-Laín, S. "Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de educación primaria: actividad física diaria y sesiones de educación física". Revista de Psicología del Deporte, Vol: 21 num 1 (2012): 117-123.

Molinero-Gonzalez, O.; Corbatón-Martínez, R.; Garatachea-Vallejo, N. y Márquez-Rosa, S. "Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias mediadas por la participación deportiva y el día de la semana". Revista de Psicología del Deporte, Vol: 19 num 1 (2010): 103-116.

Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. "Intereses y actitudes hacia la Educación Física". Revista Española de Educación Física, Vol: XI num 2 (2003): 14-28.

Muñoz-Pelegri, A.; de Los Fayos-Ruiz, E. J. G. y Chirivella-Cantón, E. "Estudio de conductas prosociales y antisociales. Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte". Información psicológica, num 99 (2014): 64-78.

Mut-Amengual, T. y Morey-López, M. "Preferencias en el uso de Internet, televisión, videoconsolas y teléfonos móviles entre los menores de las Islas Baleares". Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa, num 27 (2008).

Pastor-Vicedo, C.J.; Gil-Madrona, P.; Tortosa-Martínez, M. y Martínez-Martínez, J. "Efectos de un programa de actividad física extracurricular en niños de primer ciclo de ESO con sobrepeso y obesidad". Revista de psicología del deporte, Vol: 21 num 2 (2012): 379-385.

Romero-Cerezo, C.; Martínez-Baena, A. C.; Ortiz-Camacho, M. y Contreras-Jordán, O. R. "Percepción de padres y madres respecto a la promoción de actividad físico-deportiva para una Escuela Activa y Saludable". Revista de Psicología del deporte, Vol: 20 num 2 (2011): 605-620.

Teques, P. y Serpa, S. "Implicación parental: adaptación de un modelo teórico al deporte". Revista de Psicología del Deporte, Vol: 18 num 2 (2009): 235-252.

Torres-Luque, G.; López-Fernández, I. y Álvarez-Carnero, E. "Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares". Revista de psicología del deporte, Vol: 24 num 2 (2015): 373-379.

Vanegas-Silva, N. I. "Ecología del aprendizaje (parte II): sueño, ejercicio físico y tareas escolares". Revista de investigación Educación, Vol: 10 num 1 (2014): 56-80.

## CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

MG. ANDRÉS ROMERO CASADO / DRA. ROSARIO CASTRO LÓPEZ / MG. C. CALDERÓN DE DIEGO  
DRA. M. L. ZAGALAZ SÁNCHEZ