



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació Guillem Cifre de Colonya

Memòria del Treball de Fi de Grau

**Les activitats físiques i esportives extraescolars
en l'educació primària augmenten el rendiment
acadèmic.**

Sara Ana Salvà Marí

Grau en Educació Primària

Any acadèmic 2017-18

DNI de l'alumne: 43460157R

Treball tutelat per Josep Vidal
Departament de pedagogia i didàctiques específiques

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball:

Activitats extraescolars, primària, rendiment acadèmic, esport, beneficis cognitius

Resum

El tema d'estudi d'aquest treball de fi de grau pretén mostrar la importància que té la realització d'activitat física extraescolar en el rendiment acadèmic, així com, en quin dels dos sexes té més importància. En quant a la relació entre l'activitat física i el rendiment acadèmic són moltes les investigacions que estudien aquestes dues variables. En la majoria dels resultats surt que els alumnes que realitzen activitat física extraescolar obtenen millor notes en els seus estudis acadèmics. Per reafirmar-ho, s'elaborà un qüestionari a una mostra de 52 alumnes dels quals 35 són nins i 18 són nines d'entre 8 i 10 anys. Es va dur a terme mitjançant un qüestionari que els demanà informació sobre la seva activitat física, i en el cas de realitzar-ne se'ls demanà quants de dies i hores. Llavors, s'analitzaren tots els qüestionaris dividint als alumnes en quatre grups: els que realitzen activitat física de 0 a 1 hores a la setmana (27,66% de la mostra), de 2 a 3 (48,76% de la mostra), de 4 a 5 (17,02% de la mostra) i més de 5 hores (6,38% de la mostra). Finalment, es va fer una estadística d'hores d'activitat física extraescolar en relació a les qualificacions obtingudes, que vaig observar mitjançant l'eina Gestib. S'afirma que a quantes més hores d'activitat físiques esportives extraescolars es realitzen més elevades són les qualificacions.

Paraules clau: activitat física extraescolar, rendiment acadèmic, educació primària, infants, exercici.

Abstract

The subject of study of this end-of-degree work aims to show the importance of carrying out physical activity out of school in academic performance, as well as, in which of the two sexes is more important. In terms of the relationship between physical activity and academic performance, there are many studies that study these two variables. Most of the results show that students who perform extracurricular physical activity obtain better grades in their academic studies. To reaffirm it, a questionnaire was prepared to a sample of 52 students of which 35 are nins and 18 are dolls of between 8 and 10 years old. It was carried out by means of a questionnaire that asked them for information about their physical activity, and in the case of doing so they were asked how many days and hours. Then, all the questionnaires were analyzed, dividing the students into four groups: those who perform physical activity from 0 to 1 hours a week (27.66% of the sample), from 2 to 3 (48.76% of the sample).), from 4 to 5 (17,02% of the sample) and more than 5 hours

(6,38% of the sample). Finally, a statistic of hours of physical activity outside of school was made in relation to the grades obtained, which I observed using the Gestib tool. It is affirmed that the more hours of physical activity after school sports are performed higher are the grades.

Keywords: physical activity out of school, academic performance, primary education, children, exercise

ÍNDEX

1. Justificació.....	Pàg. 5
2. Objectius.....	Pàg. 7
3. Marc teòric.....	Pàg. 8
4. Metodologia.....	Pàg. 13
5. Resultats.....	Pàg. 16
6. Discussions.....	Pàg. 22
7. Conclusions.....	Pàg. 23
8. Referències bibliogràfiques.....	Pàg. 24
9. Annex	

Justificació

El tema d'estudi d'aquest treball de fi de grau pretén mostrar la importància que té la realització d'activitat física extraescolar en el rendiment acadèmic, així com, en quin dels dos sexes té més importància.

Actualment la tecnologia té molta importància en el nostre dia a dia i en moltes ocasions ens passem hores i hores enfront d'una pantalla, i per tant, sense adonar-nos deixem de cuidar-nos a nosaltres mateixos. Això provoca que hi hagi més persones inactives que actives dins la nostra societat, així com, dur un estil de vida no saludable.

L'activitat física ocupa un paper importantíssim dins la salut, sobretot en edats primerenques on els infants estan en procés de desenvolupament. Segons OMS (2010) es considera activitat física "qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigeixi despesa d'energia". No només engloba l'exercici sinó que també altres activitats que impliquin un moviment corporal. En les edats de primària aquesta activitat física es realitza en els moments de joc, en les formes de desplaçament, en les activitats recreatives i en els esports. Per tant, la realització d'activitat física pot influir positivament en el rendiment acadèmic (Esteban-Cornejo, I., i Ortega, F. B. 2016).

Al llarg dels anys s'han realitzat diversos estudis que relacionen l'activitat física amb el rendiment acadèmic i s'ha pogut comprovar que majoritàriament afavoreix positivament sobre la capacitat cognitiva. Holloway (2002) citat a Cladellas, R. (2013) va trobar que existeix una alta correlació entre la participació dels estudiants en activitats extraescolars i un descens en la ràtio d'abandons primerencs a l'escola, tant en nins com en nines. Altres estudis citats per (Duncan, 2000; Gillman, 2001 citat a Cladellas, R. 2013), van indicar que els estudiants que participaven en activitats extraescolars eren més propensos a tenir un major assoliment acadèmic i compromís amb l'escola. Per això, investigar sobre els beneficis que aporta l'activitat física en els nins és molt important. Perquè d'aquesta manera es pot intentar promoure una vida activa i no sedentària explicant els diversos beneficis que hi pot aportar.

L'escola ocupa un paper molt important en la promoció de salut, per això, s'ha d'intentar potenciar des de dintre uns hàbits de vida saludable. Centrant-nos en aquest treball donarem molta importància tant a l'oferta dels centres perquè els alumnes puguin realitzar activitats físiques i esportives extraescolars com en les hores que inverteixen cada un d'ells en aquestes.

Amb aquest treball pretén remarcar la importància de l'activitat física extraescolar per obtenir un millor benefici en el rendiment acadèmic. Si bé, no és possible realitzar hores extres curriculars d'activitat física, proposaré una sèrie de vies perquè l'escola potencii aquest hàbit i faci arribar la importància d'aquest mateix a les famílies.

Objectius

L'objectiu principal d'aquest estudi és analitzar si els alumnes que realitzen activitats físiques i esportives extraescolars tenen millor rendiment acadèmic que la resta.

Per aconseguir l'objectiu general em plantejo aquests altres:

- Conèixer la quantitat de nins que efectuen activitats físiques i esportives extraescolars.
- Saber a quin dels dos sexes afecta més positivament la realització d'activitat física.

Marc teòric

La Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix l'activitat física com tots els moviments que es realitzen en la nostra vida diària, incloent el temps d'oci, d'esport i de feina entre d'altres. Per això, és fonamental per tenir una bona salut.

L'activitat perquè sigui efectiva s'ha de dur a terme durant un temps igual o superior als seixanta minuts en activitats físiques, d'intensitat moderada o vigorosa. Si es compleixen aquest paràmetres la salut es veurà beneficiada positivament. Majoritàriament es recomana que l'activitat que es realitzi sigui aeròbica intercalant exercicis que consolidin el sistema múscul-esquelètic.

La importància de l'activitat física durant el desenvolupament de l'infant està present en molts d'estudis actuals per veure quin és el seu benefici real. La salut física i psicològica de l'infant està íntimament lligada a la realització d'activitat física de manera regular (Skybo, 2002 citat a Ortega, J. A. F. 2009). És primordial adquirir hàbits sobre l'activitat física durant la infantesa ja que aquesta al llarg dels anys es veurà afectada (ja sigui de manera positiva o negativa). També, ens ajudarà a minvar la possibilitat de patir una malaltia. Per tant, l'activitat física és un element indispensable en el desenvolupament humà.

Per mantenir una bona salut mitjançant l'activitat física no basta fer exercici només els caps de setmana sinó que s'ha d'anar fent regularment perquè sinó, no es compensa el sedentarisme de la resta dels dies que no es realitza activitat física. Segons OMS (2010) els fruits de l'activitat física desapareix setanta-i-dues hores després d'haver-ho realitzat. Per això, és molt important realitzar-la regularment.

Els beneficis que aporta l'activitat física a la salut dels nins i adolescents són: una millora de la forma física, reducció del greix corporal, i es té un perfil favorable quant al risc de malalties cardiovasculars i metabòliques, major salut òssia, i és té una menor presència de símptomes de depressió segons l'OMS (2010). Per altra banda, la falta d'aquesta activitat pot conduir a un sedentarisme que pot influir de manera negativa perquè es poden produir una sèrie de malalties i carències que provoca la falta d'exercici.

Hem de tenir en compte que en el temps de creixement de l'infant, en l'etapa de desenvolupament, és el moment on les seves pors, inseguretats i tots els dubtes que tenen fan que el sistema creï a nivell metabòlic substàncies que intoxiquen al cervell, als músculs, en resum, a tots els sistemes. I, això es veu lligat amb l'esport ja que a través d'aquest, tant pel moviment com perquè s'activa més el metabolisme (degut a la depuració i demés); es poden eliminar. Això fomenta la facilitat d'aprenentatge, de seguretat i d'estar millor amb un mateix.

L'activitat física es considera una conducta segons Martínez, V., Sánchez, M. (2008) i està en les nostres mans promoure aquesta perquè sigui activa i així, es millori la condició física dels infants. Podem potenciar la conducta creant oportunitats en el nostre dia a dia per a millorar-la. Tenint en compte la importància que té l'activitat física cal prendre les mesures necessàries per donar facilitats a que es pugui realitzar tots aquests tipus d'exercici, com per exemple la creació de carrils bicis, accés gratuït o de baix cost als palaus esportius o piscines, elements de gimnàstica en els passejos i en els parcs públics entre d'altres.

En quant als centres educatius també és una bona idea oferir una gran varietat d'activitats extraescolars que impulsin a la realització d'activitat física. Per tot això i més, es molt necessària la implicació de les famílies, centres educatius i agents socials relacionats amb aquesta tasca. Al llarg dels anys s'ha anat incrementat a quasi tots els centres escolars les activitats físiques prenent aquestes el protagonisme que li correspon.

Com he esmentat anteriorment, els centres educatius també tenen un paper fonamental en el desenvolupament de l'activitat física dels infants. Com diu Ortega, J. A. F. (2009) l'escola és un espai de construcció social, es considera un espai fructífer per actuar sobre les condicions de vida dels infants i les seves famílies. Des dels centres s'han creat molts de programes i projectes amb l'esperança d'augmentar les condicions de la qualitat de vida perquè sigui el més favorable possible. Per això la comunicació i l'ajuda entre les diverses comunitats són imprescindibles.

En quant a la relació entre l'activitat física i el rendiment acadèmic són moltes les investigacions que estudien aquestes dues variables. En la majoria dels resultats surt que

els alumnes que realitzen activitat física extraescolar obtenen millor notes en els seus estudis acadèmics.

És important entendre el concepte de rendiment acadèmic que fa referència a la productivitat de l'infant i al resultat final de l'esforç mitjançant les activitats i el procés per arribar-hi. També, es pot entendre com l'esforç que l'alumne fa i demostra cap a l'escola.

L'activitat física s'associa amb una millora en el rendiment escolar que engloba la concentració, la memòria i el comportament dins l'aula (Strong, Et. 2005 citat en Hannon, J. 2014). Un estudi fet a Amèrica recull uns resultats on es veu reflectit que els alumnes que feien exercici addicional al pautat en el centre es desenvolupaven millor que la resta dels companys en les diferents àrees, especialment en matemàtiques i en l'àmbit de lectura.

Com be esmenten González, J., Portolés, A. (2006) en el seu llibre l'activitat física millora els processos cognitius durant la infantesa. Només realitzant un mínim de mitja hora diària dedicat a l'activitat física ja es pot observar una millora en les qualificacions quant als nins que no en realitzen. Afegir, que majoritàriament aquesta millora es reflexa més en els nins que en les nines ja que és el sexe que més practica esport extraescolar a part de l'obligatori a l'escola.

Són moltes les investigacions en aquest camp d'estudi en les quals s'ha vist reafirmada la idea de que les activitat físiques extraescolars milloren en molts d'aspectes diferents àmbits del desenvolupament de l'infant com pot ser: a nivell ossi, articular i muscular (Ballón i Gamboa 2008 citat en Sánchez-Alcaraz Martínez, B. 2015), saludable (Dunn Truvedi i O'Neal 2001 citat en Sánchez-Alcaraz Martínez, B. 2015) o psicosocial (Gutiérrez 1995 citat en Sánchez-Alcaraz Martínez, B. 2015). Remarcar que també influeix en el nivell cognitiu i per això, afecta positivament en el rendiment acadèmic dels infants (Hanneford 1995 citat en Sánchez-Alcaraz Martínez, B. 2015).

Si continuem exposant les investigacions trobades sobre aquest camp observem com la majoria de les persones estan totalment d'acord en que l'activitat física extra a la obligatòria que es dona als centres educatius és un dels factors que predomina en l'àmbit

acadèmic. Entre d'altres aspectes, aquesta millora es deu a un millor funcionament del cervell, a un nivell més alt de concentració d'energies i a canvis en el cos que milloren l'autoestima i per tant, es millora el desenvolupament de l'aprenentatge (Ramírez Silva, W., Vinaccia Alpi, S., i Suárez, G. R. 2004).

Per altra banda, quan practiquem activitat física regular les qualitats del cervell milloren. Aquestes es deuen a un augment en el flux en sang que rep l'òrgan, els canvis en els nivells hormonals, l'assimilació dels nutrients i una major activació del mateix (Cocke 2002 citat en Ramírez Silva, W., Vinaccia Alpi, S. Suárez, G. R. 2004)

Per això, el nivell cognitiu incrementa les substàncies encarregades de conservar la salut de les neurones. D'aquesta manera les diverses funcions del cervell es veuen afavorides de manera colateral.

En contraposició als beneficis que es tenen quan realitzem activitat física si aquesta no s'executa durant un cert temps a la setmana el desenvolupament de l'infant es pot veure afectat negativament. Aquests efectes sobretot es donen als països desenvolupats. Degut a això les connotacions negatives tenen incidència en alguns dels aspectes de l'infant com podria ser el sedentarisme, la falta d'una bona alimentació, estar més exhibit a agafar malalties, etc.

Tot i així, els problemes que més destaquen quant a la manca d'activitat física és l'obesitat i el sobrepès, dos aspectes que preocupen molt a la societat actual. Aquestes malalties augmenten diàriament a causa d'una alimentació reduïda quant a nutrients essencials i la falta d'exercici físic. Això es pot comprovar a un estudi realitzat als Estats Units on la majoria dels infants pateixen obesitat i, posteriorment, en la seva adolescència la segueixen arrossegant. Per evitar arribar a n'aquest extrem es indispensable seguir les recomanacions de les OMS en quant al temps que s'ha de dedicar diàriament a fer exercici.

Pel satisfactori compliment de les accions anomenades fins al punt en el qual ens trobem cal dir que el paper del docent d'educació física juntament amb la resta del professorat del centre ha de tenir una gran implicació perquè els alumnes millorin els seus hàbits de vida. Potenciant la importància de la realització d'activitat físiques i esportives extraescolars, i explicant els beneficis que es poden obtenir tant a nivell físic com cognitiu. Per altra banda, es fonamental que els pares entenguin que és essencial realitzar

activitats extraescolars i que no són un obstacle. Que amb una organització tot es pot complir.

Als Estats Units és segueix un programa integral que consisteix en utilitzar tots els recursos disponibles perquè els alumnes siguin físicament actius. Fan exercici durant una hora per dia (les recomanacions nacionals) i desenvolupen el coneixement, les habilitats i la confiança amb un mateix per estar físicament actiu durant la seva vida quotidiana. Segueixen cinc paràmetres: activitat física abans i després de l'escola, l'educació física, la participació de la comunitat i les famílies així com, potenciar aquesta en el temps d'esbarjo i entre classes.

Personalment, penso que totes les escoles dins les seves possibilitats haurien d'aprofitar al màxim tots els recursos disponibles per potenciar i inculcar hàbits saludables als alumnes. D'aquesta manera es pot propiciar unes rutines que es duran a terme al llarg de la seva vida. L'activitat física no només s'esdevé en les hores de gimnàstica dins de l'organització escolar, sinó que també es poden promoure "petits exercicis quotidians", com per exemple pujar més escales, anar al centre caminant i no amb transport públic, igual que moltes altres coses.

Metodologia

Mostra:

Per afirmar que la realització d'activitat física extraescolar influeix en el rendiment acadèmic es va fer un qüestionari a una mostra d'alumnes d'entre 8 i 10 anys del CEIP Son Oliva, on se'ls va demanar informació sobre la seva activitat física extraescolar.

El CEIP Son Oliva està situat al terme municipal de Palma al barri de Son Oliva. És una escola d'infantil i primària de doble línia. Vaig elegir aquest centre perquè és on realitzo les pràctiques de menció d'Educació Física i era la forma més còmoda i directa de dur a terme el meu estudi de camp. El qüestionari el vaig passar a una mostra de 52 alumnes en total dels quals 35 eren nins i 18 eren nines.

Instrument:

Per conèixer l'activitat física dels alumnes utilitzaré un qüestionari d'elaboració pròpia. L'he confeccionat amb un llenguatge destinat als alumnes de manera que sigui fàcil de completar i d'entendre. L'he elaborat en base de la investigació que he de dur a terme pel meu treball i la relació amb els objectius.

Totes les preguntes del qüestionari són de respostes oberta ja que ells han de redactar la resposta en base a les seves activitats.

Les preguntes que he redactat perquè els alumnes responguin són les següents:

- Realitzes alguna activitat extraescolar?
 - o Si és dintre de l'escola es trobaran una graella on hi ha el nom de totes les activitats que ofereix el centre i han de marcar amb un "x" les que realitzin.
 - o Si no és dintre de l'escola, tenen un espai per escriure quina realitzen.
- Quants de dies i hores a la setmana?
- Recordes quant de temps fa que la realitzes?
- Realitzeu alguna activitat lliurement diferent a l'anterior? (Per exemple: anar d'excursió, a córrer, a jugar amb els pares...)
 - o I amb quina freqüència?
- Saps si els teus pares realitzen normalment qualche esport? Quin?

Per a incloure la taula amb les activitats extraescolars que el centre ofereix he anat al taulell informatiu del centre on hi ha tots els documents amb els preus i les activitats que imparteix el centre.

Per observar el rendiment acadèmic de cada alumne utilitzaré l'eina de gestió educativa de les Illes Balears anomenada Gestib. D'aquesta manera podré veure les qualificacions finals que han obtingut els alumnes en els dos trimestres anteriors.

Procediments:

Per a realitzar el qüestionari al centre en un primer lloc, vaig parlar amb la directora. Llavors, vàrem veure quins horaris tenien disponibles les tutores de tercer i quin horari tenia jo amb les pràctiques i vàrem arribar a un acord. Finalment, el dimecres de 13h a 14h vaig anar a realitzar-lo. Mitja hora a un curs i mitja a l'altre.

Quan el vaig dur a terme vaig aprofitar per explicar que era un qüestionari, perquè servia la informació obtinguda i també, els vaig explicar que formava part del meu treball de fi de grau que havia de realitzar per poder acabar la carrera de mestra d'Educació Primària. L'explicació esmentada anteriorment la vaig dur a terme de manera oral perquè era la manera més fàcil de que els alumnes entenguessin el que estaven fent i perquè.

Un cop realitzat el qüestionari, la directora em va passar un llistat de les notes finals del primer i segon trimestre dels alumnes.

Anàlisi de dades:

Per comparar les dades obtingudes en ambdós instruments (qüestionari i Gestib) en primer lloc, separaré als alumnes segons si realitzen activitat física o no. Si en realitzen, els dividiré per hores quedant així:

- Els que no realitzen activitat física fora de l'horari escolar amb els que realitzen una hora setmana els agruparé junts.
- Els que realitzen de dues a tres hores setmanals els agruparé junts.
- De quatre a cinc serà un altre grup.
- Més de cinc hores serà el quart grup.

Mentre tant aprofitaré per fer els mateixos grups però separats per sexe, nins i nines.

A continuació, devora cada alumne escriuré les seves notes finals del curs acadèmic 2017-2018 tant de les assignatures troncal com de les específiques. Un cop hagi fet aquest dos procediments, faré una nota mitjana de les notes dels alumnes de totes les assignatures. Llavors, sumaré totes les mitjanes dels alumnes que es troben dins el mateix grup segons la seva activitat física. Finalment, faré una explicació del que podem observar en el gràfic de resultats (aquesta acció es repetirà de diverses maneres que s'aniran descobrint sobre la realització dels resultats).

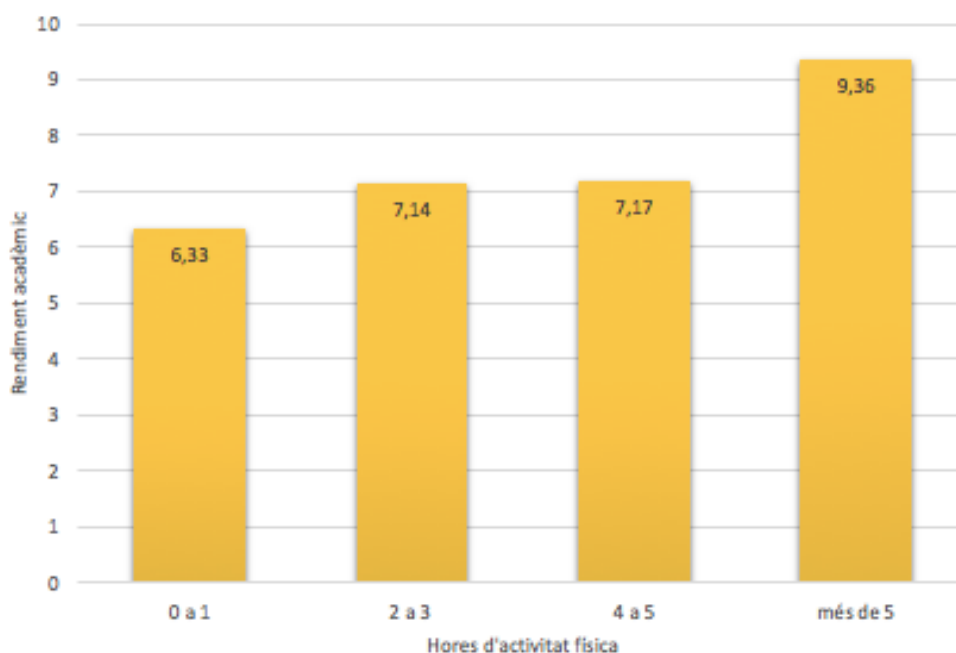
Per altra banda, com el meu treball de camp es dur a terme a una mostra molt petita i a un lloc concret; els alumnes que tenen necessitats i, per tant, una adaptació curricular significativa no estaran inclosos dins els resultats.

Resultats

A continuació, s'inclourà una sèrie de gràfics per veure la relació entre les hores d'activitat físiques (AF) esportives extraescolars i el rendiment acadèmic (RA). Tenint en compte que la mostra total és de 47 alumnes, dels quals 26 són nins i 21 són nines, els resultats obtinguts són els següents:

En totes les gràfiques l'eix d'abscisses fa referència a les hores d'activitat físiques extraescolars realitzades durant la setmana i, l'eix d'ordenades fa referència a les qualificacions acadèmiques.

Figura 1. Relació entre AF i RA de tota la mostra en relació a la mitjana de les qualificacions.



Com es pot observar, els alumnes que inverteixen més de cinc hores setmanals en activitats físiques esportives extraescolars tenen un millor resultat acadèmic que la resta. A diferència, dels que no realitzen activitat física o només una hora a la setmana que obtenen una menor qualificació. Gairebé entre els alumnes que realitzen entre 2 a 3 hores i els de 4 a 5 hores no hi ha una diferència rellevant.

Figura 2. Relació entre AF i RA en nins.

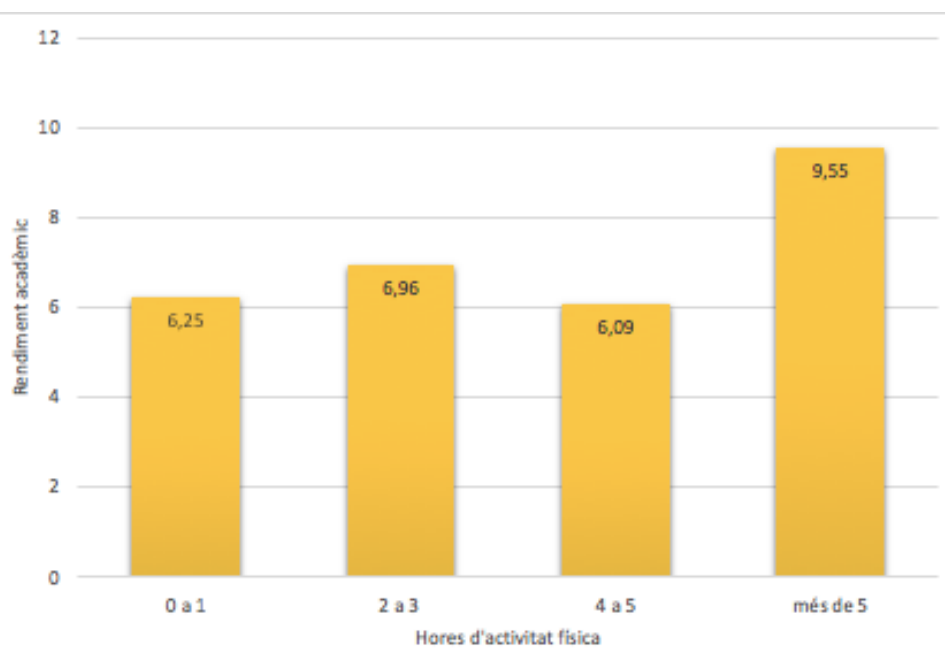
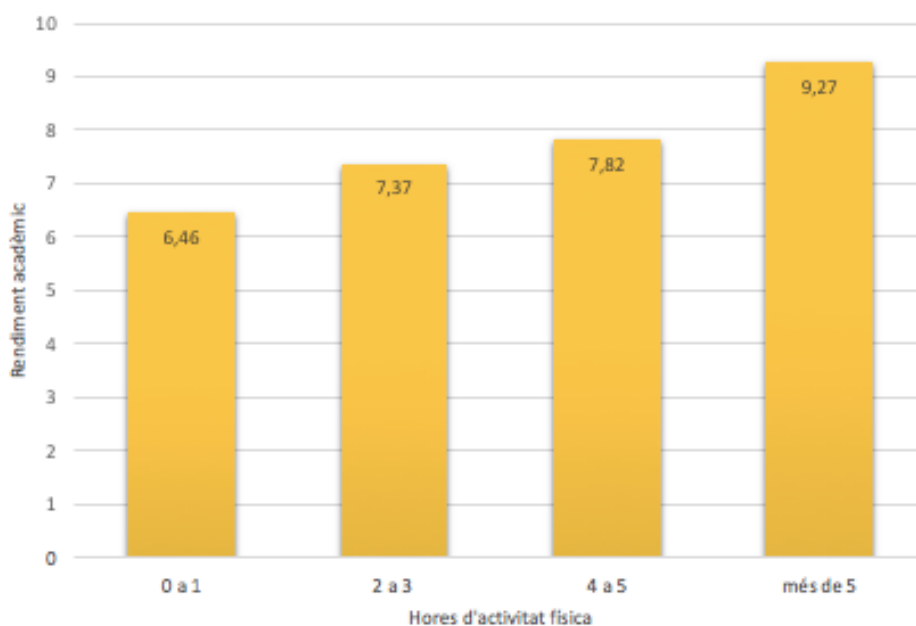


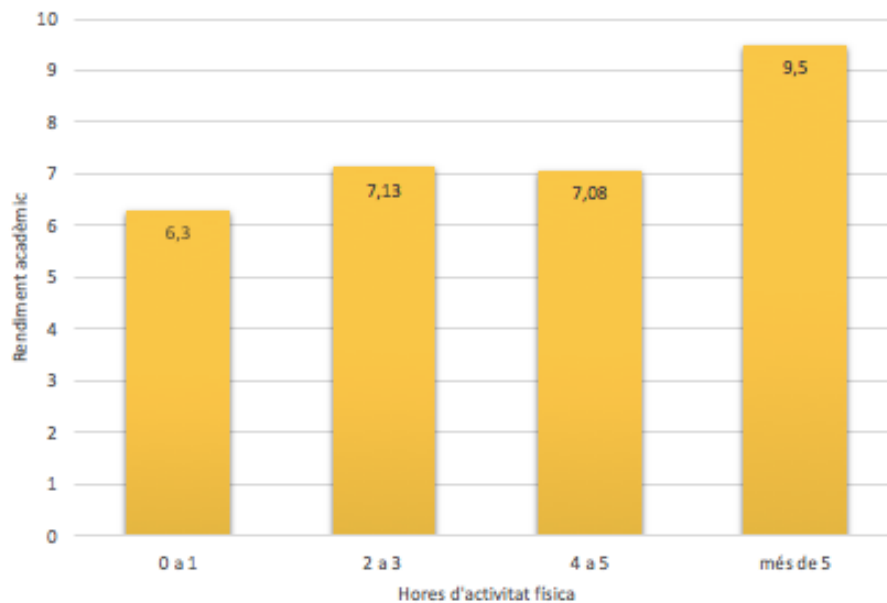
Figura 3. Relació entre AF i RA en nines.



Com podem observar en la figura 2 i 3, quantes més hores d'activitat física extraescolar realitzen millors qualificacions obtenen. Encara que, en els nines que realitzen entre quatre a cinc hores d'AF es pot observar un lleuger descens de les qualificacions respecte a la mitjana dels nins que realitzen entre 2 o 3 hores d'activitat física a la setmana.

Els gràfics següents fan referència només a la mitjana de les àrees troncal (ciències socials, ciències naturals, llengua catalana, llengua castellana, llengua anglesa i matemàtiques).

Figura 4. Relació entre l'AF i RA de tota la mostra en relació a les àrees troncal.



A diferència de la mitjana obtinguda de les qualificacions de totes les àrees quan parlem de la mitjana de les qualificacions només de les àrees troncal podem observar que, quantes més hores més increment de les qualificacions. A excepció del tercer rang que fa una petita davallada respecta als alumnes del segon rang.

Figura 5. Relació entre l'AF i RA dels nins en relació a les àrees troncal.

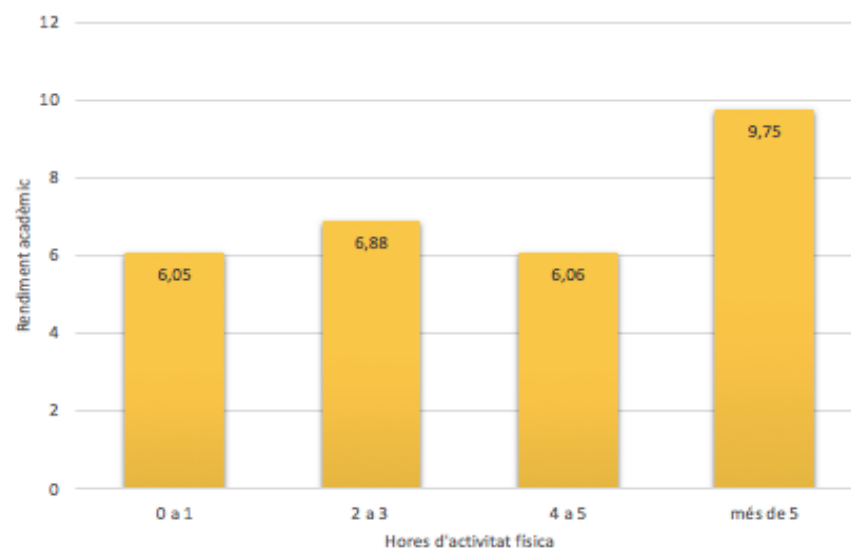
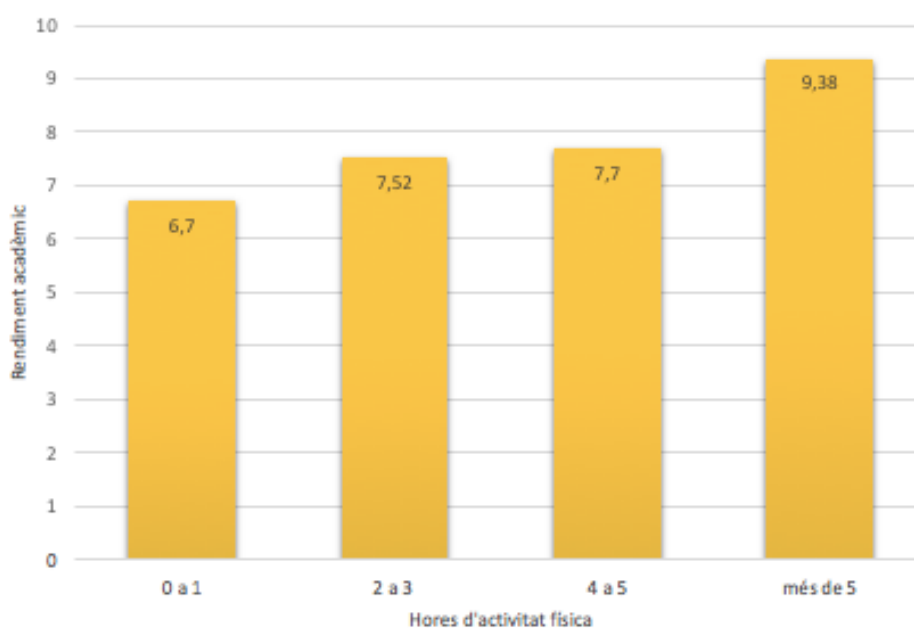


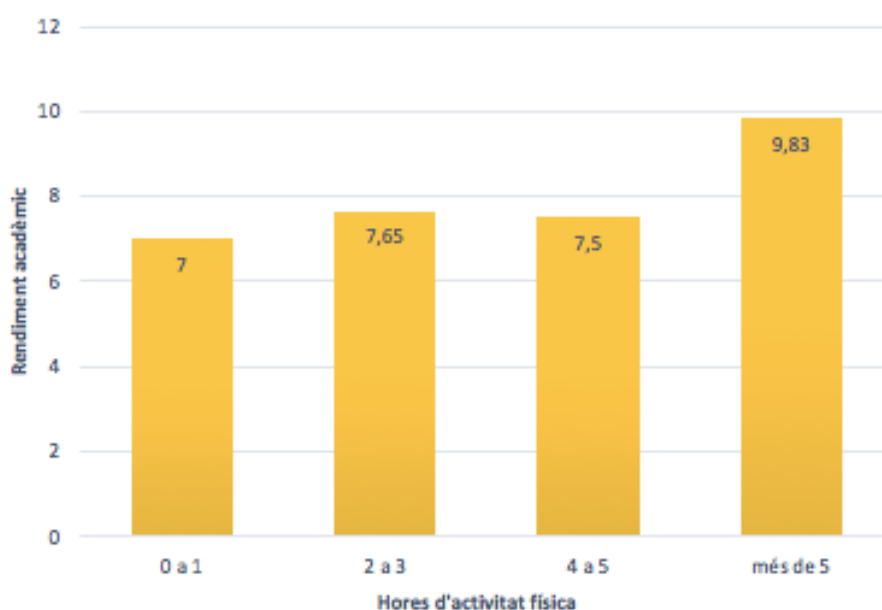
Figura 6. Relació entre l'AF i RA de les nines en relació a les àrees troncal.



Quant a la mitjana de les àrees troncal podem veure que és segueix la mateixa línia. A més hores d'activitat física millor rendiment acadèmic obtenen. Esmentant, el petit descens de les qualificacions dels nins (figura 5) en el tercer rang respecte al segon.

Els següents gràfics fan referència únicament a les qualificacions obtingudes a l'àrea d'Educació Física.

Figura 7. Relació entre l'AF i RA de tota la mostra en relació a l'àrea d'EF.



Com es pot observar, es segueix el mateix patró que en totes les figures anteriors. Quantes més hores d'activitat física major és el rendiment acadèmic. Encara que, el segon rang obté una qualificació de 0,15 dècimes més que el tercer rang.

Figura 8. Relació entre l'AF i RA dels nins en relació a l'àrea d'EF.

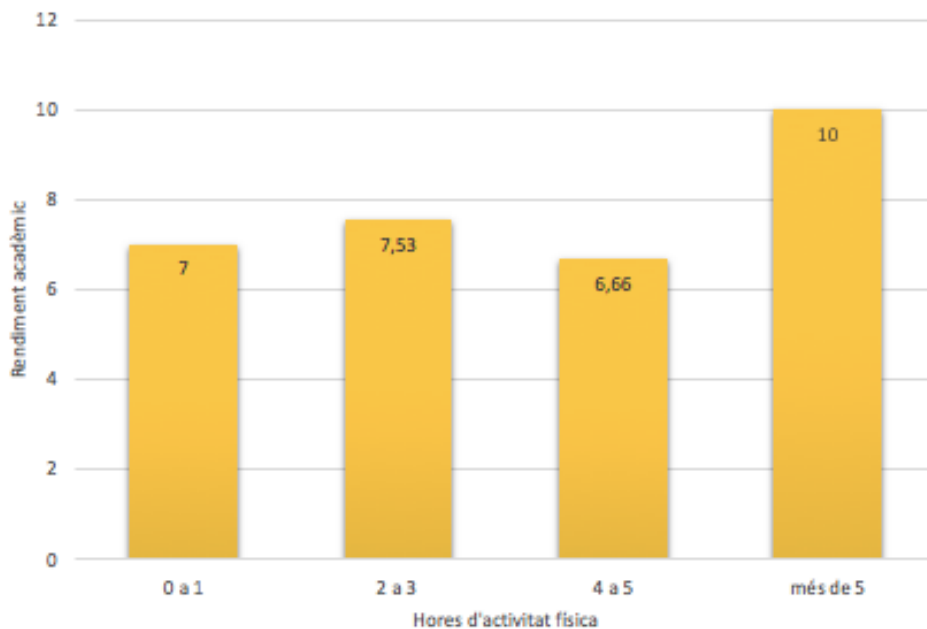
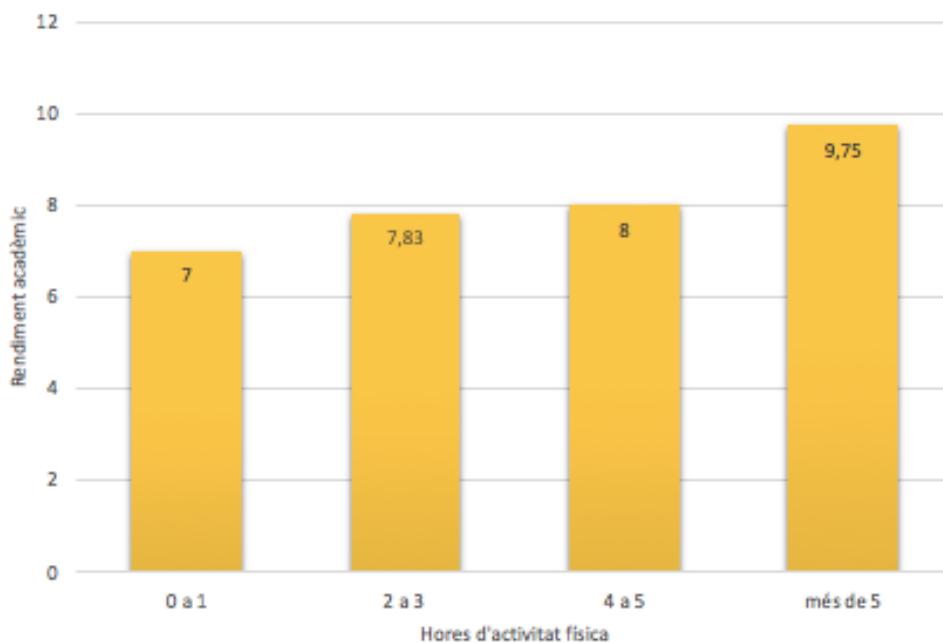


Figura 9. Relació entre l'AF i RA de les nines en relació a l'àrea d'EF.



Finalment, com es pot observar, es segueix el mateix patró que en totes les figures anteriors. Augmenta el rendiment acadèmic a mesura que augmenten les hores d'activitat física. Encara que, en el cas dels nins els alumnes que realitzen activitat física de 4 a 5 hores a la setmana obtenen una qualificació més baixa que inclús els que realitzen menys hores.

Discussió

L'objectiu d'aquest estudi es basava en conèixer la relació entre les hores dedicades a l'activitat física fora de l'horari escolar i el rendiment acadèmic en una mostra d'alumnes d'entre 8 i 10 anys. Per poder conèixer aquesta relació es va tenir en compte la mitjana de totes les assignatures, la mitjana de les assignatures troncal i la nota de l'àrea d'Educació Física. Quedant així que un 27,66% de la mostra dedica entre 0 i 1 hora a l'AF, el 48,76% (el nombre més nombrós) dedica entre 2 i 3 hores a la setmana, el 17,02% dels alumnes dediquen entre 4 i 5 hores i, finalment, el 6,38% (el nombre més reduït) dedica més de 5 hores setmanals. Finalment, un cop fet l'estudi s'ha pogut observar quantes més hores d'activitat física millor rendiment acadèmic presenten els alumnes.

Aquests valors coincideixen amb altres estudis que afirmen que la participació d'estudiants en activitats extraescolars provoca un augment en les qualificacions acadèmiques (Duncan, 2000; Gillman, 2001 citat a Cladellas, R. 2013). Com també, afirma Holloway (2002) citat a Cladellas, R. (2013) que existeix una alta correlació entre l'activitat física i el rendiment acadèmic que provoca que hi hagi un descens en la ràtio dels nins que abandonen l'escola.

Per tant, tota activitat física que realitzi l'infant promourà un major rendiment acadèmic acompanyat d'una bona relació social amb la resta i una millora en el nivell cognitiu (Hanneford 1995 citat en Sánchez-Alcaraz Martínez, B. 2015). Com bé esmenta Cladellas, R. (2013) s'han de cercar activitats que alliberin a l'alumne de la càrrega cognitiva, i dins aquesta no hi figuren els repassos, activitat que està més de moda entre els alumnes.

Conclusions

Les principals conclusions del present estudi són:

- Conclusió 1: A través d'aquest breu estudi hem pogut observar com l'activitat física esportiva extraescolar influeix positivament, tant en nins com en nines, en el rendiment acadèmic. Quantes més hores dedicades a l'activitat física, millors qualificacions obtenen.

- Conclusió 2: L'escola és el nucli principal a partir del qual es pot potenciar un augment de l'activitat física en els infants. Oferir més activitats extraescolars i fer sortides des del centre que la potenciïn. També, és molt important informar als pares dels beneficis que té dur un bon hàbit d'activitat física relacionat amb una alimentació saludable, així com, els perjudicis que té no realitzar activitat física.

- Conclusió 3: Potenciar des de les classes d'Educació Física la rellevància de l'activitat física pel nostre benestar sense deixar de banda la importància d'una alimentació saludable.

Referències bibliogràfiques

Cladellas Pros, R., Clariana, M., Badía Martín, M. del M., & Gotzens Busquets, C. (2013). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 87–97. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4518876>

Esteban-Cornejo, I., & Ortega, F. B. (2016). Entrenando músculos y cerebros: Ser físicamente activo para ser cognitivamente activo a edades tempranas. *Archivos de Medicina Del Deporte*, 33(3), 161–162.

González Hernández, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: Relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 9(1), 51–65.

Hannon, J. (2014). *International Electronic Journal of Elementary Education*, 2015, 7(3), 441-450.

Martínez, V., Sánchez, M. (2008, febrero). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista española de cardiología. Vol 61* (núm 2), 108-111. <http://www.revespcardiol.org/es/content/articulo/13116196/>

Ortega, J. A. F. (2009). Promoción de actividad física en niños y adolescentes. Promotion of physical activity in, 129–136.

Pantoja Vallejo, A., Montijano González, J., & Gomila Serra, B. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts Educació Física y Deportes*, (107), 13–23. [http://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/1\).107.01](http://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/1).107.01)

Ramírez Silva, W., Vinaccia Alpi, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67–76. <http://doi.org/10.1016/j.econedurev.2010.04.008>

Sánchez-Alcaraz Martínez, B. (2015). En El Rendimiento Académico De Jóvenes Escolares. *Revista Digital de Educación Física*, 35, 28–35.

World Health Organization. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Geneva: *WHO Library Cataloguing-in-Publication*, (Completo), 1–58. http://doi.org/978_92_4_359997_7

ANNEX

Annex 1.

A continuació, es mostra el qüestionari que es va dur a terme per a conèixer l'activitat física dels alumnes.

Nom i llinatges: _____ Curs: _____

Any de naixement: _____

1. Realitzeu alguna activitat extraescolar?
(Si no realitzeu cap activitat extraescolar passeu a la pregunta 5)

Si fas una activitat extraescolar dintre de l'escola marca amb una "X" la que facis:

FUN ENGLISH	
HANDBALL	
TEATRE	
TALLER LECTO/ESCRITURA	
BÀSQUET	
FUTBOL	
FLAG-RUGBY	
PSICOMOTRICITAT	
LUDOTECA	
ESCACS	
BASDMINTONG	
GIMNÀSTICA RÍTMICA	

Si practiqueu una activitat extraescolar fora de l'escola escriviu quina:

