



FACULTAT  
D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ,  
ESPORTS I PSICOLOGIA

UVIC | UVIC·UCC

# COM AFECTA EL RENDIMENT ACADÈMIC EN ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Badia Torres, Laura

4t Curs. Treball Final de Grau 2021-2022

Professora: Xantal Borràs Boix

Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya

Vic, 13 de Maig de 2022



## **Resum**

Es duu a terme un estudi correlacional on l'objectiu es analitzar quina influencia té la pràctica esportiva en el rendiment acadèmic. La mostra que s'ha utilitzat per fer l'estudi es formada per adolescent de 3r i 4t de l'ESO de l'institut Francesc Ribalta, un total de 95 alumnes. La hipòtesis que hem qüestiono es si els alumnes que fan activitats extraescolar tenen millor rendiment acadèmic que els que no en fan. Ho he comprovat a partir de diferents dades, el qüestionari PFYTL, el qüestionari d'hàbits i tècniques d'estudi i les notes acadèmiques dels alumnes.

**Paraules clau:** Rendiment acadèmic, activitats extraescolars, alumnes d'ESO, hàbits d'estudi.

## **Abstract**

A correlational study was carried out with the aim of analysing the influence of sports practice on academic performance. The sample used to carry out the study was made up of teenagers in the 3rd and 4th years of ESO at the Francesc Ribalta secondary school, a total of 95 pupils. The hypothesis we set out is whether pupils who take part in extracurricular activities perform better academically than those who do not. I checked this using different information, the PFYTL questionnaire, the study skills and techniques questionnaire and the students academic grades.

**Keywords:** Academic performance, extracurricular activities, ESO students, study habits

# Índex

1	Introducció .....	7
2	Marc Teòric.....	9
2.1	Adolescència i estil de vida .....	9
2.1.1	L'adolescència .....	9
2.1.2	Hàbits i estil de vida en l'adolescència .....	10
2.1.3	El temps lliure.....	11
2.1.4	Definició Activitat Física.....	12
2.1.5	Beneficis de la pràctica d'activitat física .....	13
2.2	Rendiment Acadèmic.....	15
2.2.1	Definició Rendiment Acadèmic.....	15
2.2.2	Factors que poden influir en el Rendiment Acadèmic .....	16
2.3	Activitats Extraescolars .....	17
2.3.1	Factors que poden influir en el Rendiment Acadèmic .....	17
2.4	Rendiment acadèmic i Activitats Físiques Extraescolars .....	18
2.4.1	Relació entre el rendiment acadèmic i les activitats extraescolars .....	18
2.4.2	Relació entre el rendiment acadèmic i les activitats extraescolars físiques... ..	19
3	Objectius i hipòtesis.....	20
4	Metodologia .....	21
4.1	Tipus d'estudi.....	21
4.2	Mostra .....	21
4.2.1	Mostra curs – gènere .....	21

4.2.2 Mostra esportistes curs – gènere .....	22
4.2.3 Mostra No esportistes curs - gènere .....	22
4.3 Procediment.....	23
4.4 Instruments de recollida de dades .....	24
4.4.1 Qüestionari d'Hàbits i Tècniques d'Estudi (CHTE) .....	24
4.4.2 Qüestionari sobre Pràctica Física i ús del Temps Lliure (PFYTL).....	25
4.4.3 Notes acadèmiques .....	26
4.5 Anàlisi de dades .....	26
6 Discussió .....	34
7 Conclusions .....	38
8 Limitacions i Perspectives de futur .....	40
9 Bibliografia.....	42
10 Annex.....	47
10.1 Annex 1. Permís de les famílies.....	47
10.2 Annex 2. Qüestionari CHTE.....	48
10.3 Annex 3. Qüestionari PFYTL .....	54

## Índex de Taules

<i>Taula 1: Beneficis exercici físic. Márquez (1995)</i> .....	13
<i>Taula 2 Beneficis i riscos Devís i Cols. 2000</i> .....	14
<i>Taula 3 Beneficis psicològics Taylor et al. (1985)</i> .....	15
<i>Taula 4 Mostra curs - gènere</i> .....	21
<i>Taula 5 Mostra esportistes curs – gènere</i> .....	22
<i>Taula 6 Mostra no esportistes curs - gènere</i> .....	22
<i>Taula 7 Exemple Qüestionari CHTE</i> .....	25
<i>Taula 8 Puntuació i criteri d'avaluació del Qüestionari CHTE</i> .....	25
<i>Taula 9 Correlació de Pearson</i> .....	26
<i>Taula 10 Subjectes esportistes</i> .....	27
<i>Taula 11 Notes acadèmiques 3r d'ESO</i> .....	28
<i>Taula 12 Notes acadèmiques 4rt d'ESO</i> .....	28
<i>Taula 13 Hores d'esport / setmana 3r d'ESO</i> .....	29
<i>Taula 14 Hores d'esport / Setmana 4rt d'ESO</i> .....	29

## Índex de Figures

<i>Figura 1 Mostra curs - gènere</i> .....	21
<i>Figura 2 Mostra esportistes curs – gènere</i> .....	22
<i>Figura 3 Mostra no esportistes curs - gènere</i> .....	22
<i>Fig. 4 Correlació entre les notes acadèmiques i les hores de pràctica esportiva en els alumnes de 3r d'ESO</i> .....	30
<i>Figura 5 Correlació entre les notes acadèmiques i les hores de pràctica esportiva respecte els alumnes de 4t d'ESO</i> .....	30
<i>Figura 6 Correlació entre les notes acadèmiques de tots els alumnes de 3r i 4t d'ESO i les hores d'esport que practiquen en horari extraescolar</i> .....	31
<i>Figura 7 Correlació entre les notes acadèmiques i les hores d'esport que practiquen en horari extraescolar de tots els alumnes</i> .....	31
<i>Figura. 8 Correlació entres les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi dels alumnes de 3r d'ESO</i> .....	32
<i>Figura. 9 Correlació entres les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi dels alumnes de 4t d'ESO</i> .....	32
<i>Figura. 10 Correlació entres les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi dels alumnes de 3r i 4t d'ESO</i> .....	33
<i>Figura 11 Correlació entres les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi dels alumnes de 3r i 4t d'ESO</i> .....	33

# 1 Introducció

L'estudi que presento a continuació es el Treball Final de Grau que es realitza a l'últim curs de grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Principalment, en aquesta investigació s'analitza com influeix la pràctica d'activitats extraescolars, així com l'absència de pràctica, en el rendiment acadèmic d'alumnat de 3r i 4t d'ESO.

Pel que fa a l'interès a l'hora d'escollir aquesta temàtica, es deu al següent fet. Des de petita he fet moltes activitats extraescolars després de la jornada escolar. En aquest sentit, volia observar si la pràctica tenia una influència positiva, negativa o neutre en el rendiment acadèmic dels alumnes. Vaig començar a buscar informació i, a mesura que avançava en la cerca, vaig adonar-me que existien molts estudis que relacionaven l'activitat física amb el rendiment acadèmic.

Així mateix, generalment i des d'una perspectiva de país, s'ha proposat un ventall ampli d'activitats extraescolars des de la infància fins a l'adolescència. Alguns autors es pregunten si aquest temps lliure del qual disposem per a fer activitats extraescolars acaba o no perjudicant-nos. En aquesta direcció, hi ha nombrosos estudis que demostren que l'ocupació d'aquest temps lliure per mitjà d'activitats extraescolars aporta beneficis per als adolescents.

Des d'aquest punt de vista, el meu treball vol aprofundir en la recerca i la investigació a partir d'un cas pràctic sobre la relació entre les activitats físiques extraescolars i el rendiment acadèmic. En relació a la mostra de l'estudi, els participants han estat alumnes de 3r i 4t d'ESO de l'Institut Francesc Ribalta (Solsona). De fet, vaig completar la meua estada de pràctiques en aquest centre i és precisament en aquest institut on he abocat la investigació. L'alumnat participant ha respost un qüestionari en què se'ls consulta sobre la realització d'activitat física, a més a més d'un segon qüestionari basat en els hàbits d'estudi. Així mateix, he disposat de les qualificacions acadèmiques dels participants de la mostra.

El treball present s'ha dut a terme a partir del mètode científic de Quivy i Campenhoudt (1997), basat en set etapes treballades durant el Seminari d'Investigació.

En primer lloc, vaig entomar una recerca sobre el tema escollit. La primera etapa d'aquest mètode tenia com a objecte d'investigació "Com afecta el rendiment acadèmic en els esportistes d'activitats extraescolars i federades?". Un cop formulada aquesta qüestió,

s'han afrontat i plasmat sobre paper els objectius i la hipòtesi de treball.

Posteriorment, s'encaren la segona i la tercera etapa del mètode científic, corresponents al marc teòric. En aquest sentit, tota la informació i el contingut del temari es fonamenta a partir de bibliografia i autors referenciats. Un cop tractat i traçat el contingut teòric, topem amb la quarta etapa, que consisteix en un model d'anàlisi a favor dels objectius i de la hipòtesi. La metodologia de treball correspon als punts quart i cinquè, que detallen quin és l'estudi emprat, el procediment que s'ha dut a terme, la mostra i l'anàlisi de dades. Tot seguit, es descriu l'instrument de treball, així com el tractament de les dades obtingudes. A posteriori, es presenten gràficament els resultats dels qüestionaris juntament amb la valoració que correspon.

Un cop acabada l'etapa d'observació, es desenvolupa la discussió, és a dir, l'anàlisi de la informació mitjançant la comparació dels resultats obtinguts amb altres estudis científics.

Per acabar, les conclusions culminen l'estudi. Més específicament, s'inclou una valoració sobre l'assoliment o no dels objectius, així com la resolució final de la hipòtesi plantejada. Així mateix, s'esmenten les limitacions amb les quals s'ha topat en el transcurs de la realització del treball, a més a més de les línies i perspectives de futur.

A banda de les set etapes, la investigació incorpora les referències bibliogràfiques consultades.



## 2 Marc Teòric

### 2.1 Adolescència i estil de vida

#### 2.1.1 L'adolescència

El document de l'adolescència explica que es tracta d'una etapa entre la infància i l'edat adulta que s'inicia cronològicament pels canvis puberals i que es caracteritza per profundes transformacions biològiques, psicològiques i socials, moltes generadores de crisis, conflictes i contradiccions, però essencialment positives. No és només un període d'adaptació als canvis corporals, sinó una fase de grans determinacions cap a una independència psicològica i social més gran.

És difícil establir límits cronològics per a aquest període. D'acord amb els conceptes convencionalment acceptats per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'adolescència és l'etapa que transcorre entre els 10 i els 19 anys, distingint-se dues fases: l'adolescència primerenca (10 a 14 anys) i l'adolescència tardana (15 a 19 anys).

Segons Casas i Ceñal (2005):

Encara que el creixement i la maduració sigui un contínuum, l'adolescència la podem dividir en tres etapes: primerenca (11-13 anys), mitjana (14-17 anys) i tardana (17-21 anys), durant les quals l'ésser humà assoleix la maduració física i el pensament abstracte i estableix la seva pròpia identitat. Encara que aquest període pot ser tempestuós, la majoria dels adolescents i famílies ho superen sense excessives estridències. (pp.22).

Seguint la classificació de Casas i Ceñal (2005), les tres etapes de l'adolescència es divideixen en tres:

- Adolescència primerenca (11-13 anys)

La principal característica d'aquesta fase es el ràpid creixement somàtic amb l'aparició dels caràcters sexuals secundaris. Els canvis fan que es perdi la imatge corporal prèvia, creant preocupacions i curiositats pels canvis físics. Pel que fa a la capacitat de pensament, és totalment concreta, ja que no perceben les implicacions futures dels seus actes ni les decisions actuals.

- Adolescència mitjana (14 – 17 anys)

En aquesta etapa, tant el creixement com la maduració sexual ja han finalitzat gairebé. Per

això, els canvis que es produeixen són molt més lents. Cognitivament, els pensaments són més abstractes, tot i que hi poden haver períodes variables més accentuats amb l'estrès. Cada cop són més capaços de percebre implicacions futures dels seus actes i decisions. Tot i així, tenen una sensació d'omnipotència i invulnerabilitat amb el pensament com si allò no anés amb ells. Quant a les relacions sexuals, són més plurals i augmenta la capacitat d'atracció. En aquesta línia, les fantasies romàntiques estan en plena expansió.

- Adolescència tardana (17- 21 anys)

En aquesta edat ja no hi ha creixement i ja són físicament madurs. En l'adolescència tardana el pensament abstracte està establert, tot i que no tothom ho aconsegueix de la mateixa manera. L'orientació és cap al futur i ja saben actuar a partir dels seus actes.

### **2.1.2 Hàbits i estil de vida en l'adolescència**

Per una banda, Casimiro i Cols (1999), citat per Del Castillo Sotomayor (2008), defineixen "estil de vida com els comportaments d'una persona tant des d'un punt de vista individual com de les relacions de grup, que es construeix al voltant d'una sèrie de patrons conductuals comuns".

D'altra banda, Gutiérrez (2000), citat per Del Castillo Sotomayor (2008), defineix "el mateix terme com la manera de viure que adopta una persona o grup, la manera d'ocupar el seu temps lliure, el consum, els hàbits alimentaris, i higiènics".

Mendoza i Cols (1994), citat per Tercedor i Delgado (2000), mostren quatre grans tipus de factors que determinen l'estil de vida d'una persona: les característiques individuals, genètiques o adquirides; les característiques de l'entorn microsocial en què es desenvolupa l'individu (habitatge, família, escola, etc.); els factors macrosocials, que influeixen directament sobre els anteriors (el sistema social, la cultura predominant, els mitjans de comunicació, etc.); per últim, el medi físic geogràfic.

Segons l'OMS (2010), l'estil de vida és el resultat d'un conjunt d'hàbits que ens permeten gaudir d'un equilibri entre benestar físic, mental i social.

1. La salut física. Aquest concepte fa referència al bon funcionament del nostre organisme, així com a l'absència de malalties. En aquest sentit, la prevenció és imprescindible. Per això, dur a terme una dieta equilibrada i allunyada de sucres, ultraprocessats i substàncies tòxiques ens ajuda a sentir-nos millor.

2. La salut mental. Pel que fa a la salut mental, podem parlar de l'absència d'estrès, cansament, ansietat, cura personal, autoestima i pensaments positius.
3. La salut social. Finalment, el benestar social fa al·lusió a les relacions que tenim amb altres persones, la nostra participació en el desenvolupament de la societat i altres factors que influeixen en la nostra qualitat de vida, com ara tenir un habitatge digne, gaudir d'unes condicions laborals favorables, rebre una educació de qualitat...

### **2.1.3 El temps lliure**

Nuviala et al. (2003) consideren que el concepte 'temps lliure' és més ampli que el d'oci". El temps lliure és aquell període de temps no subjecte a necessitats ni obligacions. Resulta de la diferència de restar al temps total el temps dedicat a les nostres obligacions familiars, laborals i escolars. L'oci no és només tenir temps lliure, sinó sentir-se lliure.

Stebbins (2012) reflexiona que tenir temps lliure no es sinònim d'oci, ja que aquest temps pot resultar tediós i avorrit fruit de la inactivitat o com a conseqüència d'una activitat que no ens resulta interessant ni estimulant.

Tal com explica Figueres al llibre *Animación de ocio y tiempo libre* (2005), diu que el temps lliure és:

El temps que queda després d'haver satisfet les necessitats vitals i socials, és a dir, les obligacions que es tenen com a ésser humà que viu en una estructura social. Quan s'ha invertit cert temps per complir aquestes obligacions, resta un temps alliberat o disponible, el qual es pot dedicar a l'esbarjo, al descans, a la formació o al lleure.

L'important del temps lliure, referit als escolars, és la manera d'utilitzar-lo i la seva aportació en relació a la millora de la qualitat de vida. Com matisa García Montes (200:223), citat per Nuviala et al., (2003), en realitat, no es tracta que el temps lliure sigui lliure, sinó que és la persona la que hauria de viure de manera lliure i voluntària aquest període temporal.

Segons Muñoz i Salgado (2006), l'elecció de les activitats en el temps lliure en adolescents durant el procés de socialització està influenciat pel grup, el procés d'autovaloració i la independència social. A més, també existeix certa influència pel que fa a la dimensió socioeconòmica de l'entorn de cada adolescent. En el moment que les famílies no tenen una supervisió del límits, poden sorgir els factors de risc, com el consum de tabac, alcohol

i drogues, entre moltes d'altres.

Mendo (2000) recalca la importància de tenir temps lliure i ocupar-lo en activitats que ens ajudin a formar-nos com a persones. A més, l'autor indica que el temps lliure té un caràcter preventiu d'alguns dels mals que afligeixen la societat: depressió, solitud, aïllament, alcoholisme, drogoaddicció, malalties per sedentarisme, malalties cròniques, etc. D'aquesta manera, el temps lliure és avui una reivindicació per a totes les classes socials i de tots els grups d'edat.

Segons Lobo i Menchén (2004), el temps lliure dels joves pot presentar en ocasions problemes a causa d'influències negatives en l'exterior. Els mitjans de comunicació socials situen els receptors de la informació en l'actitud de no pensar per compte propi. Moltes vegades, els adults no s'adonen que els joves pateixen mancances significatives. Aquesta generació està perdent la capacitat de gaudir de la vida des de dins. Aquesta realitat comporta uns perills entre els quals destaquen el consumisme, la massificació, l'alienació i l'addicció.

#### **2.1.4 Definició Activitat Física**

L'OMS (2010) defineix l'activitat física com qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics amb el consum d'energia consegüent. L'activitat física fa referència a tot moviment, fins i tot durant el temps de lleure, per desplaçar-se a determinats llocs i des d'ells o com a part del treball d'una persona. L'activitat física, sigui moderada o intensa, millora la salut.

L'OMS (2010) recomana trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana per mantenir un bon estat de salut. Malgrat això, aquesta recomanació varia en funció de l'edat i de les circumstàncies físiques i psicològiques de cada persona.

En aquest sentit, es recomana un mínim de 60 minuts d'activitat física moderada o intensa cada dia. Han d'incloure activitats aeròbiques com caminar i fins a més vigoroses com córrer, almenys tres dies a la setmana. A banda, s'aconsella treballar la força muscular i abdominal i la flexió de cames mínim tres dies a la setmana, així com el reforç d'ossos per mitjà d'activitats com saltar a corda o córrer almenys tres dies.

Segons Suay i Martínez (2008), la diferenciació terminològica entre l'activitat física i l'exercici físic és la següent: l'activitat física és un terme més general que fa referència a qualsevol moviment dels músculs que consumeix energia; en canvi, l'exercici físic

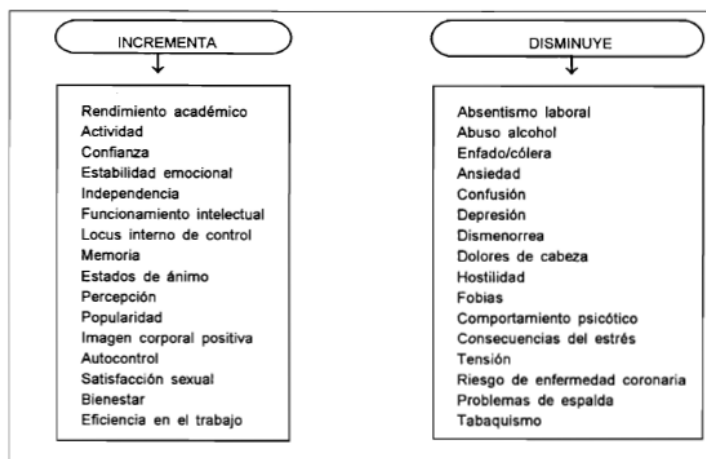
consisteix en una activitat física planificada, estructurada i repetitiva que recerca la millora o manteniment de la forma física.

Devís i cols. (2000) defineixen “Actividad Física” com "qualsevol moviment corporal, realitzat amb els músculs esquelètics, que en resulta una despesa d'energia i una experiència personal i ens permet interactuar amb els éssers i l'ambient que ens envolta".

### 2.1.5 Beneficis de la pràctica d'activitat física

Layman (1970) teoritza que el paper de l'exercici físic i l'esport destaca pel desenvolupament i el manteniment de la salut física, així com la salut mental i l'ajust social. A més, l'autor emfatitza que el principi de la unió ment-cos es vàlid i que existeix una estreta relació entre la salut orgànica i la mental. Argumenta que si l'exercici i l'esport contribueixen en el manteniment de la salut física, igualment afavoreix la salut mental i, per tant, també la prevenció del desordre (Silva y Weinberg, 1984).

Segons Somstroen et al. (1984) citat a Márquez (1995) ens parla que són diversos estudis els que constaten que els efectes més importants de l'exercici no són fisiològics, sinó psicològics, més concretament, la millora de l'autoestima i els canvis de la personalitat.



Taula 1: Beneficis exercici físic. Márquez (1995)

Som Castillo et al. (2007) fan referència a Gutiérrez (2000) al qual cita a Berger (1996) que planteja “que falla algun punt en la recerca perquè no s'entén que l'exercici físic estigui associat a tants beneficis i, això no obstant, hi hagi tan poques persones que el practiquin amb prou intensitat i freqüència per gaudir d'aquests beneficis.”

Devís i Cols. (2000) distingeixen els beneficis i riscos físics, psicològics i socials de forma més resumida a la taula següent:

EFFECTOS	BENEFICIOS	RIESGOS/PERJUICIOS
FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales.</li> <li>- Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas.</li> <li>- Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trastornos leves.</li> <li>- Afecciones cardio-respiratorias.</li> <li>- Lesiones músculo-esqueléticas.</li> <li>- Síndrome de sobreentrenamiento.</li> <li>- Muerte súbita por ejercicio.</li> </ul>
PSICÓLOGICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas.</li> <li>- Estado psicológico de bienestar.</li> <li>- Sensación de competencia.</li> <li>- Relajación.</li> <li>- Distracción, evasión.</li> <li>- Medio para aumentar el autocontrol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obsesión por el ejercicio.</li> <li>- Adicción o dependencia del ejercicio.</li> <li>- Agotamiento (síndrome de burn out).</li> <li>- Anorexia inducida por el ejercicio.</li> </ul>
SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rendimiento académico.</li> <li>- Movilidad social.</li> <li>- Construcción del carácter.</li> </ul>	

Taula 2 Beneficis i riscos Devís i Cols. 2000

Els beneficis saludables més destacats s'obtenen quan es passa del sedentarisme a nivells moderats de condició física o activitat, si bé els beneficis no augmenten més quan es passa de nivells moderats a alts nivells de condició física o activitat.

Navas i Soriano (2016) analitzen la relació entre els motius de la pràctica d'activitat física i de les activitats extraescolars, on els resultats obtinguts indiquen que les raons de la pràctica física-esportiva fora de l'escola s'atribueixen a la salut i l'oci on es produeixen relacions positives i estadísticament significatives amb totes les dimensions d'autoconcepte físic.

Bailey (2006) aprofundeix en els beneficis que comporta la pràctica d'activitats extraescolars de caràcter físic o esportiu. Un increment en l'autoestima dels infants, la confiança, el desenvolupament social i cognitiu i una millora en el rendiment acadèmic són alguns dels avantatges. Com a contrapartida, redueix l'estrès, la depressió i l'ansietat mentre que augmenta la memòria i també l'aprenentatge.

Casimiro (1999) posa de manifest que des del final de l'etapa escolar de la primària fins al final de l'etapa a secundària es produeix un descens significatiu del nivell d'activitat física

dels escolars, tant en nois com en noies. Aquest sedentarisme és un dels factors de risc de les malalties cardiovasculars, metabòliques (obesitat, hipercolesterolèmia, hiperlipèmies, hipertensió arterial, osteoporosi i diabetis) i respiratòries, juntament amb el consum de tabac, alcohol, l'estrès i una dieta desequilibrada.

Taylor et al. (1985) parlen dels diferents beneficis psicològics que pot produir la pràctica d'activitat física en la població.

MILLORA	DISMINUEIX
Rendiment acadèmic	Absentisme laboral
Benestar	Consum d'alcohol
Autoconfiança	Còlera
Estabilitat emocional	Ansietat
Funcionament intel·lectual	Confusió
Locus de control intern	Depressió
Memòria	Dolor de cap
Capacitat perceptiva	Hostilitat
Imatge corporal positiva	Fòbies
Autocontrol	Conducta psicòtica
Satisfacció sexual	Tensió
Rendiment en el treball	Error laborals

Taula 3 Beneficis psicològics Taylor et al. (1985)

## 2.2 Rendiment Acadèmic

### 2.2.1 Definició Rendiment Acadèmic

Segons Lleó (2008), el rendiment acadèmic es defineix 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". De forma més concisa, Tilano, Henao i Restrepo (2009) parlen del rendiment acadèmic com "el producte que rendeix o dona l'alumnat a l'àmbit dels centres d'ensenyament i que, normalment, s'expressa a través de les qualificacions escolars".

Tilano, Henao i Restrepo (2009) afegeixen que es tracta del producte que proporciona l'alumnat en l'àmbit educatiu i que, generalment, aquest rendiment és expressat a través de les qualificacions escolars. Seguint en la mateixa línia, Fullana (2008) el considera la mitjana de totes les notes obtingudes de cada alumne/a en cada assignatura/matèria.

Jiménez (2000), citat per Edel (2003), indica que el rendiment acadèmic és el nivell de coneixements que es demostren sobre una àrea o una matèria en comparació de les persones de la mateixa edat. Valle et al. (2006) conceptualitza el rendiment acadèmic com la capacitat que respon davant d'estímul educatiu, susceptibles de ser interpretats segons objectius o propòsits educatius preestablerts.

En les seves conclusions, Edel (2003) desgrana:

En primera instancia, y considerando las distintas perspectivas teórico-metodológicas sobre el fenómeno de estudio, el autor conceptualiza al rendimiento académico como un constructo susceptible de adoptar valores cuantitativos y cualitativos, a través de los cuales existe una aproximación a la evidencia y dimensión del perfil de habilidades, conocimientos, actitudes y valores desarrollados por el alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje. Lo anterior en virtud de destacar que el rendimiento académico es una intrincada red de articulaciones cognitivas generadas por el hombre que sintetiza las variables de cantidad y cualidad como factores de medición y predicción de la experiencia educativa y que contrariamente de reducirlo como un indicador de desempeño escolar, se considera una constelación dinámica de atributos cuyos rasgos característicos distinguen los resultados de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje.

### **2.2.2 Factors que poden influir en el Rendiment Acadèmic**

Lizasoain et al. (2007) constaten que els resultats acadèmics són desiguals per a les minories. Així ens ho han demostrat diversos estudis on hem pogut analitzar els diversos factors que hi poden influir, com el nivell socioeconòmic, l'autoconcepte que es té del barri, l'autoconcepte personal de cadascun d'ells, l'autoconcepte familiar, entre d'altres. A més, aquest concepte empitjora i es converteix en una situació de doble risc quan els adolescents que pateixen situacions de desigualtats econòmica són escolaritzats en un centre on el nivell econòmic és mitjà-baix. En aquest cas, els resultats són encara pitjors per elles i ells.

Segons Bazán et al. (2007), el suport familiar ha estat considerat un dels elements importants en el procés educatiu i està relacionat amb el grau en què s'involucren famílies a les activitats escolars dels seus fills, igual que el temps que dedica la família a ajudar en la realització de tasques escolars.

Torres i Rodríguez (2006) matisen que, al llarg del temps, el temps d'estudi de l'alumnat s'ha vist afectat per diferents factors. Ara bé, sembla que hi ha consens ampli en relació a les causes, com ara el fracàs o l'èxit escolar, ja que ambdues, en la majoria dels casos, transiten des del personal fins al sociocultural, juntament amb una barreja de factors personals i socials.

D'altra banda, la classe social ocupacional dels pares sembla ser un altre factor que incideix directament en l'aspecte educatiu dels alumnes. Segons determinats estudis (Gil Flores, 2011; Renau, 1985; Sirin, 2005), l'escola presenta incapacitat a l'hora d'adaptar-se a tot l'alumnat i a les seves condicions, atès que el sistema escolar està implícitament orientat a una comunitat estudiantil d'origen social i cultural mitjà alt.



## **2.3 Activitats Extraescolars**

### **2.3.1 Factors que poden influir en el Rendiment Acadèmic**

El Gran Diccionari de la Llengua Catalana defineix extraescolar de la següent manera: “Dit de qualsevol de les activitats pedagògiques o d’esplai a les quals assisteixen voluntàriament els alumnes fora de l’horari escolar”.

Les activitats extraescolars estan definides pel Departament d'Educació com “aquelles adreçades a l'alumnat que faciliten la seva formació en aspectes educatius mitjançant activitats socials, culturals, educatives i del lleure, sense relació directa ni necessària amb l'activitat pròpiament escolar. Es desenvolupen en horari extraescolar i es programen per als dies lectius del curs escolar”. És d'aquesta manera com poden complir algunes funcions socials com ara assegurar l'atenció dels infants permetent conciliar la vida familiar i laboral dins les possibilitats, a part de proporcionar als infants unes oportunitats educatives diferents i complementàries a l'escola.

Les activitats extraescolars han estat associades a diferents factors: un millor nivell educatiu, més competències interpersonals; majors aspiracions i nivell d'atenció (Mahoney, Cairos i Farwer, 2003) major pensament crític i maduresa personal i social (Bauer y Liang, 2003); major motivació (Hollway, 2002). En línies generals, aporten grans beneficis que serveixen de punt d'unió entre les activitats escolars i les realitzades fora de l'àmbit acadèmic (Noam, Biancarosa y Dechausay, 2003). (citats a Pujols, (2015)).

Tal com descriu Delgado (2011) en relació a les activitats extraescolars, les activitats extraescolars són les que es fan fora de l'horari escolar. Hi ha dos motius pels quals els pares hi aposten: el primer és la creença que serà millors per als seus fills i filles; l'altra raó es deu a l'absència dels pares a casa per motius laborals. Això provoca que la mainada hagi de passar fins a 10 o 12 hores en activitats basades en l'aprenentatge o en diferents habilitats.

Santos i Sicilia (1998) asseveren que les activitats físiques extraescolars han de permetre que l'alumne tingui un enriquiment motriu. Així mateix, remarquen que s'han de plantejar perquè generin una diversificació de l'aprenentatge i una oferta àmplia capaç d'atendre els interessos, les motivacions i les necessitats de tots els alumnes, així com aportant a l'infant la participació, independentment del nivell de competència motriu i destresa.

## **2.4 Rendiment acadèmic i Activitats Físiques Extraescolars**

### **2.4.1 Relació entre el rendiment acadèmic i les activitats extraescolars**

Rodriguez et al. (2011) afirmen el següent:

La relació entre rendiment acadèmic i participació en activitats extraescolars ha estat examinada en alguns estudis tot distingint diferències significatives entre els grups d'alta participació, baixa participació i els que no participaven en activitats extraescolars (Varela, 2006). Una idea similar és la que expressa Jábega (2008) quan mostra al seu estudi que "el rendiment escolar dels nens millora sovint en rebre classes de música", especialment quan les classes de música formen part de les activitats extraescolars d'un centre. Altres estudis com el de Moriana i cols. (2006) han demostrat la relació entre l'assistència a les activitats extraescolars i el rendiment acadèmic. En particular, els resultats destaquen que els alumnes que desenvolupen activitats mixtes (acadèmiques i esportives) obtenen millors resultats acadèmics en comparació dels que només realitzen activitats esportives, però no si es comparen amb els que realitzen activitats acadèmiques. Alhora, els alumnes que duen a terme activitats acadèmiques obtenen millors resultats que els que practiquen només activitats esportives.

Això no obstant, Moriana et al. (2006) estudien la influència que poden exercir les activitats extraescolars en el rendiment d'alumnes d'educació secundària de 12 centres educatius. Per mitjà de l'estudi, mostren que aquells alumnes que practiquen activitats fora de l'horari escolar obtenen millor rendiment acadèmic, especialment aquells que fan activitats d'estudi, suport o classes particulars.

Carmona et al. (2011) elaboren un estudi on s'analitzen dos tipus d'activitats extraescolars: per una banda, les no acadèmiques, que s'inclouen activitats com l'esport i el teatre; d'altra banda, les activitats acadèmiques, com poden ser l'aprenentatge d'idiomes, les classes de repàs o sessions d'informàtica. Conclouen que les activitats acadèmiques tenen un millor rendiment en comparació de les no acadèmiques. Tot i això, destaquen les millores obtingudes gràcies a activitats com l'esport i la música.

Tremblay et al. (2000) constaten que realitzar esport i activitat física fora d'hores escolars aporta als infants un millor funcionament del cervell, nivells més alts de concentració i una millora en els processos d'aprenentatge.

## **2.4.2 Relació entre el rendiment acadèmic i les activitats extraescolars físiques**

S'ha identificat una relació positiva entre la pràctica de l'activitat física i el rendiment acadèmic en diversos estudis realitzats pel Departament d'Educació de l'estat de Califòrnia als EUA (Tremblay et al., 2000). Els autors indicats anteriorment donen suport a la idea que dedicar un temps substancial a les activitats físiques en les escoles pot aportar beneficis en el rendiment acadèmic dels infants. Fins i tot, suggereixen que existeixen beneficis, d'un altre tipus en comparació de la quitxalla que no practica esport.

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

A Espanya, són diverses les investigacions encaminades a l'anàlisi de la influència de la pràctica física en el rendiment dels escolars (Ramírez, Vinaccia i Suarez, 2004). Els autors anteriors estudien la correlació entre la pràctica d'activitat física i el rendiment i motivació acadèmiques. En aquest sentit, mostren que els adolescents actius presenten nivells més alts de motivació acadèmica i un millor rendiment acadèmic.

Duda (1995), Siendentop (1998) i Gill (2000) afirmen que la pràctica esportiva a la universitat, al marge de les xifres, té efectes beneficiosos en, com a mínim, quatre àrees d'interès:

1. Millora l'estratègia d'enfrontament dels estudiants, per això pot ser una opció a considerar com a millora de rendiment acadèmic.
2. Millora l'autoestima i el patró cognitiu d'autopercepció.
3. Genera més recursos motivacionals.
4. Millora les capacitats dels esportistes en l'establiment de xarxes socials estables (2004, p.97).

### 3 Objectius i hipòtesis

A continuació, s'exposen els tres objectius del treball: un objectiu general i dos propòsits més específics:

- **Objectiu general**

- 1- Avaluar si les activitats extraescolars o federatives incrementen o afecten el rendiment acadèmic.

- **Objectius específics**

- 2- Determinar l'organització i hàbits d'estudi que duen a terme les persones que practiquen activitats extraescolars o esports federats en relació amb les notes acadèmiques.
- 3- Avaluar la relació d'hores d'activitat física i les notes acadèmiques entre les persones que fan o no activitats extraescolars o esports federats

Un cop finalitzat el present Treball Final de Grau, s'haurà pogut donar resposta a la pregunta inicial. D'aquesta manera i mitjançant l'anàlisi realitzat a partir de la informació obtinguda juntament amb la recerca i la fonamentació teòrica, es podrà saber si la hipòtesi plantejada s'ha complert o no.

En aquest sentit, la hipòtesi formulada és la següent: l'alumnat de 3r i 4t de l'ESO de l'Institut Francesc Ribalta que realitzen pràctica esportiva extraescolar tenen millors resultats acadèmics que els estudiants que no en practiquen, així com major organització d'estudi.

## 4 Metodologia

### 4.1 Tipus d'estudi

La metodologia emprada és un estudi descriptiu observacional. Tal com expliquen Veiga de Cabo, et. al. (2008), els estudis observacionals volen descriure un fenomen dins una població d'estudi i conèixer-ne la distribució. No hi ha cap intervenció per part de l'investigador, el qual es limita a mesurar el fenomen i descriure'l tal com es troba present a la població d'estudi.

En els estudis descriptius, l'investigador es limita a mesurar la presència, les característiques o la distribució d'un fenomen dins la població d'estudi com si es tractés d'un tall en el temps. La primera finalitat d'aquests estudis, com el seu nom indica, és descriure la freqüència i les característiques més importants d'un problema de salut en una població. La seva segona funció és proporcionar dades sobre les quals basar hipòtesis raonables. Així mateix, busquen alguna relació de causa-efecte entre dos fenòmens que es relacionen al llarg del temps com veurem després.

### 4.2 Mostra

L'estudi present ha partit d'una mostra d'un total de 95 alumnes de l'Institut Francesc Ribalta, nois i noies que actualment estan cursant 3r i 4t d'ESO. La selecció es deu al fet que els cursos als quals pertanyen els subjectes ja estan adaptats a l'institut. A més, a vegades és on es produeix el major abandó esportiu, ja que és l'última etapa de l'educació obligatòria.

#### 4.2.1 Mostra curs – gènere

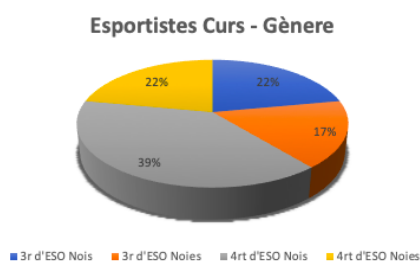


Figura 1 Mostra curs - gènere

ESPORTISTES	Curs		Total
	3r ESO	4rt ESO	
Home	20	23	
Dona	43	18	
Total	54	41	95

Taula 4 Mostra curs - gènere

A la taula 4 es pot observar una participació de 20 subjectes homes i 34 dones que pertanyen al curs 3r de l'ESO, un total de 54 alumnes. Pel que fa a 4t d'ESO, parlem de 23 subjectes homes i 18 dones, un total de 41 estudiants. Per tant, l'estudi compta amb la participació total de 95 subjectes.

#### 4.2.2 Mostra esportistes curs – gènere

En les figures i taules que es mostren a continuació, s'hi plasmen els esportistes participants segons el gènere.

Esportistes Curs - Gènere

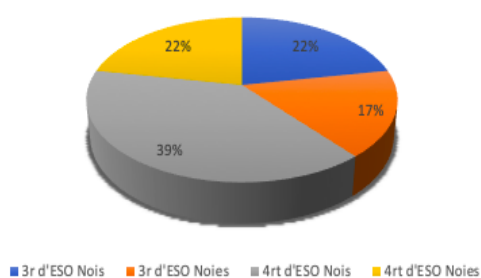


Figura 2 Mostra esportistes curs – gènere

ESPORTISTES	Curs		Total
	3r ESO	4t ESO	
Home	13	23	
Dona	10	13	
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>36</b>	<b>59</b>

Taula 5 Mostra esportistes curs – gènere

Quant al curs de tercer de l'ESO, podem observar que el percentatge de nois i noies és bastant semblant, amb un 22% d'esportistes nois i un 17% d'esportistes noies. En canvi, en el curs per sobre, corresponent a quart de l'ESO, topem amb un percentatge del 39% d'alumnes nois que practiquen activitat física i, en el cas de les noies, un 22%.

#### 4.2.3 Mostra No esportistes curs - gènere

No Esportistes Curs - Gènere

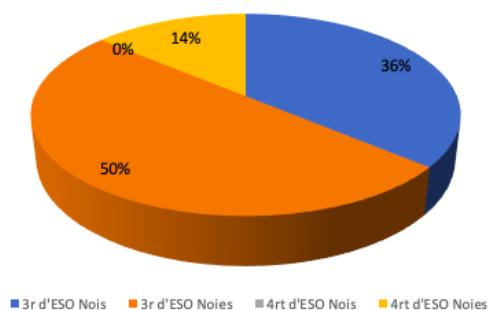


Figura 3 Mostra no esportistes curs - gènere

NO ESPORTISTES	Curs		Total
	3r ESO	4rt ESO	
Home	10	0	
Dona	21	5	
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>5</b>	<b>36</b>

Taula 6 Mostra no esportistes curs - gènere

Les dades constaten que a tercer de l'ESO hi ha un gran nombre de noies que no practiquen cap esport, concretament un percentatge del 45%. Pel que fa als nois del mateix curs, també existeix un nombre considerable en relació a l'absentisme de pràctica esportiva, un 38%. En canvi, no hi ha cap noi de quart de l'ESO que no practiqui esport; tots realitzen alguna activitat esportiva. En canvi, un 17% de les noies no practica esport.

### **4.3 Procediment**

El procediment utilitzat per tractar les dades és el següent. En primer lloc, he triat l'Institut Francesc Ribalta, atès que és el centre on he fet la meva estada de pràctiques i, per tant, la comunicació i el vincle han estat facilitats des del primer moment. En segon lloc, s'ha traçat contacte amb el director de l'Institut, tenint en compte que l'alumnat està directament implicat en l'estudi, és per això que també se n'ha requerit el consentiment dels pares o tutors legals. Un cop el director va haver-se reunit amb l'equip de professorat, se m'ha permès tirat endavant el treball.

Tot seguit, s'ha confeccionat un document de consentiment per a entregar i fer signar els pares, mares o tutors legals dels alumnes, ja que he necessitat les seves notes acadèmiques. A posteriori, m'he dirigit a les diferents línies de 3r i 4t de l'ESO, que són els grups amb els quals he aplicat estudi. Els he proposat l'objecte d'estudi del treball i, a continuació, se'ls ha consultat si estaven disposats a col·laborar-hi. Els que han donat el vistiplau, els he entregat el document de consentiment per a tenir accés a les qualificacions acadèmiques un cop el signin les famílies.

Un cop obtinguda l'aquiescència de les famílies, m'he posat en contacte amb el secretari de l'Institut, el qual m'ha entregat la documentació referida a les notes dels diferents alumnes.

Més endavant, he aprofitat les hores que l'alumnat tenia de tutoria per acabar de gestionar els diferents tràmits de treball. El següent pas ha consistit a proposar dos qüestionaris. El primer, anomenat CHTE, es basa en les tècniques i els hàbits d'estudi; el segon, anomenat PFYTL, està relacionat amb la pràctica esportiva i l'ús del seu temps lliure.

Un cop dispo d'aquests tres instruments, començo a analitzar les dades a partir d'un document Excel, on començo a fer l'estudi i a traçar les correlacions corresponents.

## **4.4 Instruments de recollida de dades**

### **4.4.1 Qüestionari d'Hàbits i Tècniques d'Estudi (CHTE)**

L'instrument utilitzat per a recollir la informació són dos qüestionaris. D'una banda, parlem del Qüestionari d'Hàbits i Tècniques d'Estudi (CHTE) (Álvarez & Fernández, 2002), on s'adapta del protocol. Serveix per mesurar els hàbits i tècniques d'estudi. Hi ha 56 preguntes que es classifiquen en set escales.

S'han desglossat diferents aspectes a les set escales que s'exposen a continuació (entre parèntesi s'indica l'abreviació i la puntuació):

Actitud general cap a l'estudi (AC) (10): inclou tot allò que fa referència a la predisposició, l'interès i la motivació cap a l'estudi.

Lloc d'estudi (LU) (10): al·ludeix a la ubicació física que, d'alguna manera, pot contribuir a una concentració i un rendiment més grans.

Estat físic de l'escolar (ES) (6): es refereix a les condicions físiques personals, quant a la situació del seu organisme, que li permetin un bon rendiment en l'estudi.

Pla de treball (PL) (10): inclou tot allò que fa referència a una bona planificació i estructuració del temps que es dedicarà a l'estudi, tenint en compte el nombre de matèries i la seva dificultat.

Tècniques d'estudi (TE) (9): ofereix pautes sobre com estudiar i recull els diferents passos que cal seguir per estudiar un tema o lliçó.

Exàmens i exercicis (EX) (5): es refereix a les pautes que convé seguir quan es realitza un examen o un exercici.

Treballs (TR) (6): inclou els aspectes que cal tenir en compte per fer un treball, com ara l'esquema inicial, la recerca de fonts d'informació, el desenvolupament i la presentació.

Tot seguit, es mostra un exemple sobre com es puntua el qüestionari i la relació entre la puntuació i la valoració.



Taula 7 Exemple Qüestionari CHTE.

AC	LU	ES	PL	TE	EX	TR
1 SI	2 NO	3 SI	4 SI	5 SI	7 SI	10 SI
6 SI	9 SI	11 SI	12 SI	13 SI	14 SI	20 SI
8 SI	16 NO	18 NO	19 SI	17 NO	23 SI	30 SI
15 NO	25 SI	26 SI	27 SI	21 SI	31 SI	39 NO
22 SI	29 SI	33 SI	34 SI	28 SI	55 NO	50 NO
24 SI	35 SI	53 NO	36 SI	37 SI		56 SI
32 NO	38 SI		40 NO	41 SI		
42 SI	43 NO		44 SI	49 SI		
46 SI	45 SI		48 NO	51 SI		
52 SI	47 SI		54 SI			
PD						
Màx.						
$\frac{6}{10}$	$\frac{3}{10}$	$\frac{5}{6}$	$\frac{7}{10}$	$\frac{4}{9}$	$\frac{1}{5}$	$\frac{4}{6}$

Nota. Qüestionari de Hàbits i Tècniques d'Estudi (CHTE) de Álvarez i Fernández (2002)

Consisteix a mirar el número de la pregunta i, si correspon amb el sí o el no, en cas que s'hagi marcat el mateix que en aquesta taula, es marca amb una creu. Al final de cada columna se sumen les creus i s'apunta en l'apartat de PD. Un cop se sumin tots els resultats, tindrem una puntuació. A la taula que presento a continuació podem observar la puntuació correlacionada amb la valoració.

Taula 8 Puntuació i criteri d'avaluació del Qüestionari CHTE

PUNTUACIÓ	VALORACIÓ
47-56	Bon estudiant
38-46	Estudiant acceptable, podria millorar en algun aspecte
29-37	Estudiant amb aspectes importants a millorar
0-28	No sap estudiar

Nota. Qüestionari de Hàbits i Tècniques d'Estudi (CHTE) de Álvarez i Fernández (2002)

#### 4.4.2 Qüestionari sobre Pràctica Física i ús del Temps Lliure (PFYTL)

Per altre banda, s'ha emprat el Qüestionari sobre Pràctica Física i ús del Temps Lliure (PFYTL) de Capdevila (2013). La finalitat d'aquest qüestionari és conèixer quin tipus d'activitat física practica cada esportista i, alhora, com gestiona el seu temps lliure. A l'apartat d'activitat física es demana la següent informació: pràctica lliure o pràctica dirigida, la pràctica competitiva, la dedicació setmanal i el tipus d'esport. D'aquesta manera, distingirem una classificació amb les persones esportistes i les que no ho són. Pel que fa a l'apartat de temps lliure, es demanen les hores de son i l'oci sedentari per mitjà de l'especificació de les hores diàries dedicades a la televisió, als videojocs i a Internet.

### 4.4.3 Notes acadèmiques

Les notes acadèmiques de l'alumnat de la mostra han estat un element imprescindible per dur a terme l'estudi. En aquest sentit, es va redactar un permís en què els alumnes interessats van haver d'adreçar-lo a les seves famílies per a que el signessin. D'aquesta manera, s'ha pogut acreditar el consentiment de les famílies respecte l'accés a les qualificacions acadèmiques.

Les notes corresponen als alumnes de 3r i 4t d'ESO de les diferents línies A, B, C i D de la primera avaluació del bienni 2021-2022. S'han escollit aquests dos grups perquè són els cursos amb major volum d'alumnat a l'Institut Francesc Ribalta, a banda que en aquesta edat ja estan adaptats en el centre.

Per tal de calcular la mitjana de les notes he inclòs totes les matèries obligatòries del curs, és a dir, llengua catalana, llengua castellana, llengua estrangera, matemàtiques, ciències socials, educació física, educació ètica i projectes.

La conversió de les notes s'ha fet de la següent manera: No presentat = 1; No assolit = 2; Assoliment Suficient = 3; Assoliment Notable = 4; Assoliment Excel·lent = 5.

## 4.5 Anàlisi de dades

Es realitza un anàlisi descriptiu de tots els paràmetres de mitjanes, desviacions estàndards i percentatge, després s'analitza la correlació entre aquests paràmetres a partir del següent sistema de Pearson.

Saravia (2015) informa com funciona la correlació de Pearson, que s'utilitza per trobar la relació lineal entre dues variables que són d'interval. La següent taula ens mostra aproximadament quant d'intensa és la relació que hi ha entre les variables.

Taula 9 Correlació de Pearson

$r = 1$	correlación perfecta.
$0'8 < r < 1$	correlación muy alta
$0'6 < r < 0'8$	correlación alta
$0'4 < r < 0'6$	correlación moderada
$0'2 < r < 0'4$	correlación baja
$0 < r < 0'2$	correlación muy baja
$r = 0$	correlación nula

Nota. Correlació de Pearson. Saravia (2015)

## 5 Resultats

Els resultats s'han obtingut a partir de dos qüestionaris: el PYFTL i CHTE, emprats a través de Google Forms i processats mitjançant fulls de càlcul de l'Excel. Tot seguit, s'han confeccionat taules i gràfics per visualitzar i plasmar millor els resultats, dividits a partir dels següents apartats:

1. Mitjana i desviacions estàndards de les notes acadèmiques i les hores d'entrenament.
2. Correlació entre les hores d'activitat física i les notes acadèmiques.
3. Correlació entre els hàbits d'estudi i les notes acadèmiques.

Primer de tot exposo el tipus d'esport que fan les persones que fan activitat física, seguit de les qualificacions dels estudiants de 3r i després de 4t d'ESO. Posteriorment, s'indiquen les hores que practiquen esport i, per acabar, es calcula la mitjana i les desviacions estàndards de cada apartat.

Els subjectes esportistes de 3r i 4rt d'ESO són practicants de diferents tipus d'esports. A continuació, es presenta una taula que distingeix els diferents esports practicats, amb la qual observem que els esports més exercits són el futbol (21,05%), gimnàs (15,79%) i natació (11,84%). El resultat és de 76 persones, perquè hi ha algun alumne que realitza més d'un esport. A partir del qüestionari PFYTL hem pogut obtenir aquestes dades:

Esport	Persones	Percentatge
Pàdel	4	5,26%
Gimnàs	12	15,79%
Futbol	16	21,05%
Bàsquet	8	10,53%
Teles aèries	6	7,90%
Running	4	5,26%
Natació	9	11,84%
BTT	4	5,26%

Esport	Persones	Percentatge
Taekwondo	1	1,32%
Gimnàstica	3	3,95%
Dansa urbana	3	3,95%
loga	1	1,32%
Escalada	1	1,32%
Ballet	4	5,26%
TOTAL:	76	100%

Taula 10 Subjectes esportistes

## 5.1 Notes acadèmiques i les hores d'entrenament

NOTES	ALUMNES	%
2,13	1	2,04
2,63	2	4,08
2,75	2	4,08
2,88	1	2,04
3,00	5	10,20
3,13	4	8,16
3,38	3	6,12
3,50	2	4,08
3,63	6	12,24
3,88	4	8,16
4,00	6	12,24
4,13	6	12,24
4,38	1	2,04
4,25	3	6,12
4,50	2	4,08
<b>TOTAL:</b>	<b>49 alumnes</b>	<b>100%</b>

Taula 11 Notes acadèmiques 3r d'ESO

NOTES	ALUMNES	%
2,63	1	2,43
2,75	1	2,43
3,00	1	2,43
3,13	3	7,31
3,25	2	4,87
3,38	8	19,51
3,63	4	9,75
3,75	2	4,87
3,88	3	7,31
4,00	5	12,19
4,13	4	9,75
4,38	3	7,31
4,50	2	4,87
4,75	2	4,87
<b>TOTAL:</b>	<b>41 alumnes</b>	<b>100%</b>

Taula 12 Notes acadèmiques 4rt d'ESO

A la taula 11 es poden veure les notes acadèmiques amb percentatge d'obtenció dels 49 alumnes, la mitjana total dels alumnes de 3r d'ESO és de 3,59 sobre 5 punts i la desviació estàndard és de 0,19. A la taula 12 es poden veure les notes acadèmiques amb percentatge d'obtenció dels 41 alumnes, la mitjana total dels alumnes de 4rt d'ESO és de 3,73 sobre 5 punts i la desviació estàndard és de 0,52. La distribució de les notes és troba a la taula expressat amb percentatge.

HORES D'ESPORT /SETMANA	ALUMNES	%
0	31	57,40
3	2	3,70
3,3	1	1,85
4	3	5,55
4,5	1	1,85
5	4	7,40
6	3	5,55
7	5	9,26
7,3	2	3,70
8	2	3,70
<b>TOTAL:</b>	<b>54 alumnes</b>	<b>100%</b>

Taula 13 Hores d'esport / setmana 3r d'ESO

HORES D'ESPORT /SETMANA	ALUMNES	%
0	5	12,19
1	6	14,63
1,15	1	2,43
1,3	1	2,43
2	1	2,43
3	2	4,87
3,45	1	2,43
4	4	9,75
4,3	1	2,43
5	1	2,43
5,3	2	4,87
6	4	9,75
6,15	1	2,43
6,3	1	2,43
6,5	1	2,43
8	1	2,43
8,3	3	7,31
9	2	4,87
10	1	2,43
10,3	1	2,43
15	1	2,43
<b>TOTAL:</b>	<b>41 alumnes</b>	<b>100%</b>

Taula 14 Hores d'esport / Setmana 4rt d'ESO

A la taula 13 es poden veure les hores d'esport amb percentatge d'obtenció dels 54 alumnes que practiquen activitat física fora l'horari acadèmic, la mitjana total dels alumnes de 3r d'ESO és de 2,40 hores a la setmana i la desviació estàndard és de 2,99.

Per altra banda, a la taula 14 es poden veure les hores d'esport amb percentatge d'obtenció dels 41 alumnes que practiquen activitat física fora l'horari acadèmic, la mitjana total dels alumnes de 4r d'ESO és de 4,51 hores a la setmana i la desviació estàndard és de 3,53.

## 5.2 Correlació entre les hores d'activitat física i les notes acadèmiques.

Ens els següents gràfics es representen les diferents correlacions.

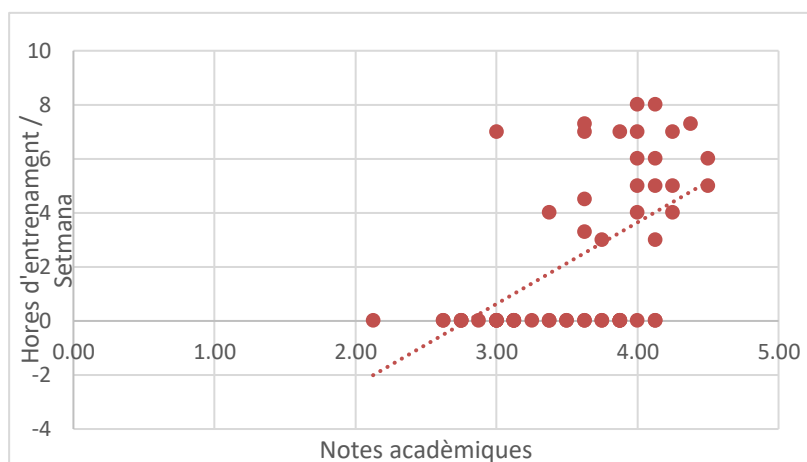


Fig. 4 Correlació entre les notes acadèmiques i les hores de pràctica esportiva en els alumnes de 3r d'ESO

La Fig. 4 és la correlació de les notes acadèmiques i les hores setmanals de pràctica esportiva que practiquen els alumnes de tercer d'ESO. El valor de coeficient de Pearson en aquest curs és de 0,56.

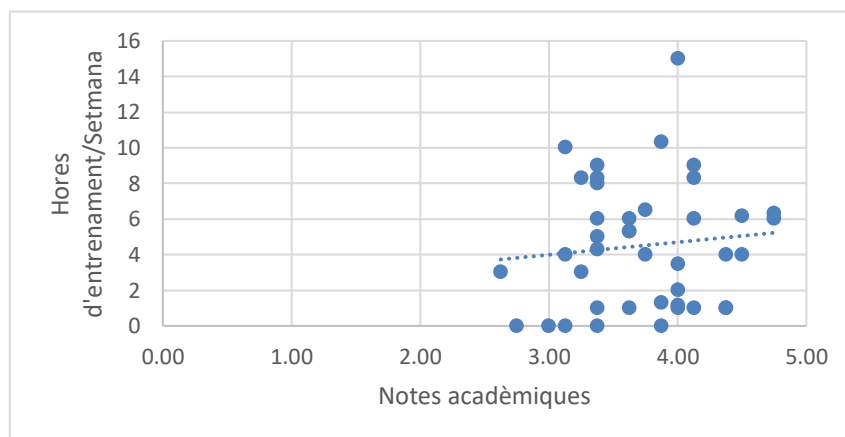
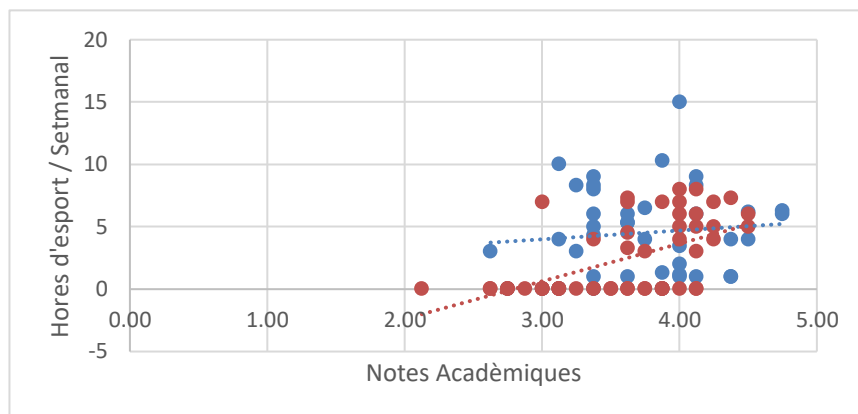


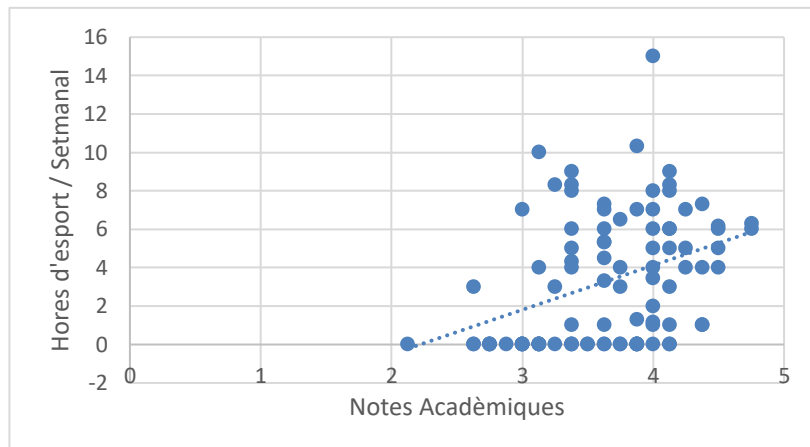
Figura 5 Correlació entre les notes acadèmiques i les hores de pràctica esportiva respecte els alumnes de 4t d'ESO

La Figura 5 és la correlació que existeix entre les notes acadèmiques i les hores setmanals de pràctica esportiva que practiquen els alumnes de quart d'ESO. El valor de coeficient de Pearson en aquest curs és de 0,10; pràcticament hi ha una correlació inexistent.



*Figura 6 Correlació entre les notes acadèmiques de tots els alumnes de 3r i 4t d'ESO i les hores d'esport que practiquen en horari extraescolar*

La Figura 6 mostra els alumnes de 3r d'ESO per mitjà del color vermell i els alumnes de 4t, representats amb el color blau. La mostra que indica el gràfic és d'un total de 95 alumnes, 36 dels quals no duen a terme activitats extraescolars. Hi ha una correlació entre els dos cursos de 0,37.



*Figura 7 Correlació entre les notes acadèmiques i les hores d'esport que practiquen en horari extraescolar de tots els alumnes*

A la Figura 7 no diferenciem entre els dos cursos, atès que és una correlació entre tots els alumnes de l'estudi. El curs de 3r d'ESO, en haver-hi un nombre d'alumnes considerable que no realitzen activitat física, la correlació disminueix. En aquest cas, el valor del coeficient de correlació de Pearson és de 0,37. Per tant, podem afirmar que la relació és positiva baixa.

### 5.3 Correlació entre els hàbits d'estudi i les notes acadèmiques

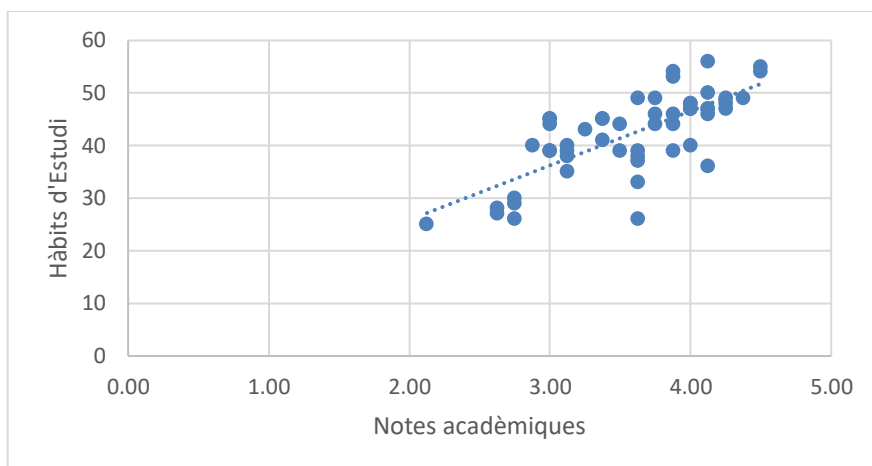


Figura. 8 Correlació entres les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi dels alumnes de 3r d'ESO

La Figura 8 mostra les notes acadèmiques de l'alumnat de 3r d'ESO en relació a la puntuació obtinguda, segons el qüestionari CHTE, sobre els hàbits d'estudis. El valor del coeficient de Correlació de Pearson és de 0,73.

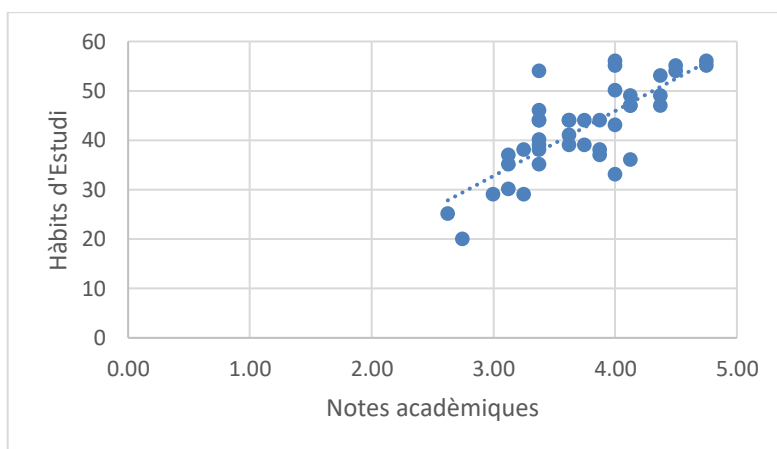


Figura. 9 Correlació entres les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi dels alumnes de 4t d'ESO

Quan als alumnes de 4t d'ESO, la Figura 9 constata una correlació positiva entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi. En aquest sentit, el valor és de 0,76.



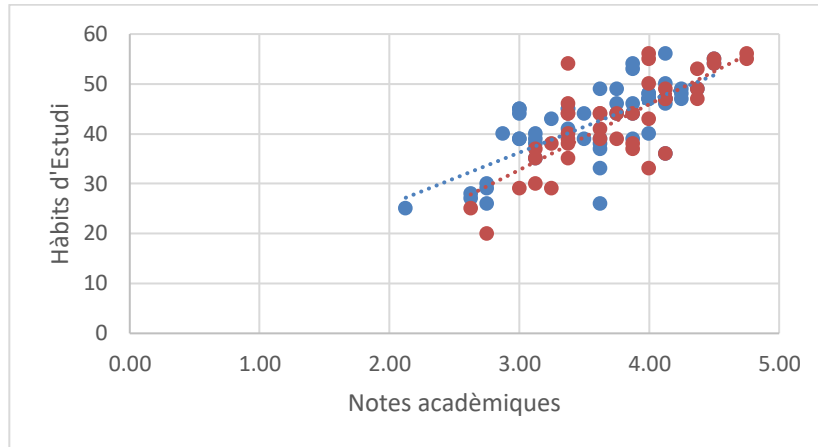


Figura. 10 Correlació entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi dels alumnes de 3r i 4t d'ESO

La Figura 10 separa per colors els diferents cursos: el vermell equival a 3r d'ESO i el blau, a 4t d'ESO. S'observen dues línies de tendència que cadascuna fa al·lusió al seu curs. Respecte ambdós cursos, el valor del Coeficient de Correlació entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi és de 0,74.

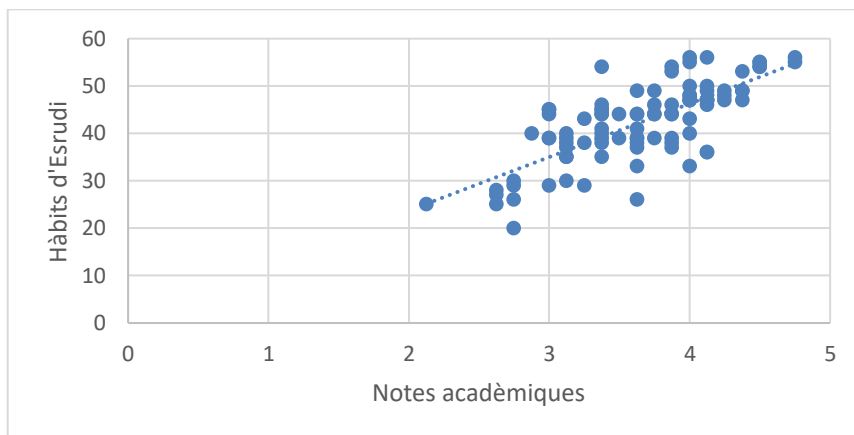


Figura 11 Correlació entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi dels alumnes de 3r i 4t d'ESO

La Figura 11 presenta una correlació entre tot l'alumnat participant a l'estudi. El valor del Coeficient de Correlació entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi és de 0,74.

## 6 Discussió

La discussió es basa en una comparació dels resultats obtinguts del present estudi, així com en altres recerques relacionades en el mateix àmbit de treball.

En primer lloc, es demostra una diferència important en la mitjana d'hores dedicades a la pràctica esportiva respecte un curs i l'altre. En el cas de 3r d'ESO, la mitjana és de 2,40 hores. En canvi, pel que fa a 4t d'ESO, parlem d'una mitjana de 4,51 hores. La diferència es deu al gran nombre de persones de tercer curs que no practiquen esport. Per tant, una quantitat considerable d'alumnes no compleixen amb una de les màximes de l'OMS (2010), que recomana trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana per mantenir un bon estat de salut. Malgrat això, aquesta recomanació varia en funció de l'edat i de les circumstàncies físiques i psicològiques de cada persona.

En la taula 6 s'observa que, si separem per sexe les persones que no fan esport, el resultat és un major nombre de persones amb sexe femení. Segons l'estudi de Reverter et al. (2014), els valors són semblants: el percentatge de persones que fan activitats fora de l'horari escolar és, d'una banda, d'un 58% quant als nois; d'altra banda, un 51,3% en el cas de les noies. Altres autors com Fernández (2005), indiquen que, com tots els estudis, existeixen dades més o menys positives. Per exemple, dos de cada tres escolars practiquen esport durant la setmana, però a mesura que avança el curs, el percentatge de persones que abandonen la pràctica esportiva creix. Amb tot, les dades constaten que els homes practiquen més esport que les dones.

Segons la taula 10, apareixen els esports que practiquen les persones que fan activitats esportives fora l'horari acadèmic, el futbol és l'esport predominant amb un 21,05%; en segon i tercer lloc, el gimnàs (15,79%) i la natació (11,84%). Si es comparen els resultats amb la teoria de Chillón et al., (2002), s'identifiquen coincidències en relació als esports més practicats. Els mateixos autors destaquen com a dades rellevants les activitats físiques esportives que fan els subjectes de la seva mostra, classificats en funció del sexe. En aquest sentit, en el sexe masculí, l'esport més practicat és el futbol (25%), i, seguidament, la natació, el ciclisme i el tennis. Pel que fa al sexe femení, l'ordre de major a menor pràctica és el següent: natació, futbol i voleibol.

La figura 4 mostra un gran nombre de participants amb absentisme d'activitat física, les notes dels quals oscil·len entre el 2,13 i el 4,13. En el curs de 3r d'ESO, el valor de

coeficient de Pearson és de 0,56. En aquesta direcció, després d'obtenir aquest valor, es pot constatar que existeix una correlació positiva alta entre les dues variables, és a dir, les notes acadèmiques es correlacionen positivament amb les hores d'esport extraescolar realitzat. Així mateix, el mateix gràfic reflecteix una tendència lleugera i positiva. En relació a l'absentisme present a tercer d'ESO, es fa referència a un estudi de Beltrán et al., (2012), basat en una mostra de 395 alumnes de batxillerat a la Comunitat Valenciana. Els resultats no són gaire esperançadors perquè el percentatge global d'inactivitat física en els adolescents és del 47,8%. Aquests nivells d'inactivitat física tan superiors suposen grans problemes de salut i exigeixen intensificar campanyes de sensibilització i conscienciació sobre un estil de vida més actiu adreçades a població adolescent.

El percentatge de nois/es que practiquen activitat física és molt menor. Més concretament, són 31 alumnes els que no practiquen cap tipus d'esport fora de l'horari escolar. Som Castillo et al. (2007) fan referència Gutiérrez (2000), citant Berger (1996), quelcom ha de ser un error perquè no s'entén que l'exercici físic estigui associat a tants beneficis i, això no obstant, hi hagi tan poques persones que el practiquin amb prou intensitat i freqüència per gaudir d'aquests beneficis. A més, també ho podem veure en Reverter, et al., (2014) els resultats dels estudis dels quals revelen que poc més de la meitat dels alumnes realitza activitat física. En aquest sentit, aquestes dades constatarien els resultats d'investigacions recents, on es confirma que la població infantil és cada cop més sedentària.

La Figura 5 representa la correlació que existeix entre les qualificacions i les hores setmanals de pràctica esportiva que dediquen els alumnes de quart d'ESO. En aquest cas, el valor de coeficient de Pearson és de 0,10. Pràcticament, s'identifica una correlació inexistente respecte aquestes dades, ja que en aquest curs trobem pocs alumnes que no facin activitat física. Concretament, d'un total de 43 alumnes, només cinc no fan activitat física fora de l'horari extraescolar.

Pel que fa als alumnes de 4t d'ESO, 36 adolescents practiquen esport i cinc, no. Ara bé, tots realitzen activitat física fora de l'horari escolar. A més, la majoria també realitzen altres activitats com anglès i música. En aquesta línia, Carmona et al. (2011) elaboren un estudi on s'analitzen dos tipus d'activitats extraescolars: per una banda, les no acadèmiques, que inclouen activitats com l'esport i el teatre; d'altra banda, les activitats acadèmiques, com ara l'aprenentatge d'idiomes, les classes de repàs o les sessions d'informàtica. Conclouen que les activitats acadèmiques tenen un millor rendiment en comparació de les no acadèmiques. Tot i així, destaquen les millores obtingudes gràcies a activitats com l'esport i la música. Els autors Daley i Ryan (2000) no identifiquen correlacions entre la pràctica

d'exercici físic i les qualificacions acadèmiques dels alumnes. Per tant, es vincularia amb la realitat del curs de 4t d'ESO. Contràriament, a 3r d'ESO es relacionaria amb l'estudi de Fox et al. (2010), que determina la vinculació entre resultats acadèmics, activitat física i la participació en esports d'equip. La investigació associa la participació de 24 persones en esports d'equip a un major grau acadèmic. A banda, comprova que, com més hores dedicades a l'activitat física, millor rendiment i qualificacions acadèmiques.

La figura 6 i 7 es diferencien perquè el primer es discerneix en cursos i el segon indica un total de 95 alumnes, 36 dels quals no duen a terme activitats extraescolars. La correlació entre els dos cursos és de 0,37. Per tant, la correlació és positiva baixa, si bé podríem dir que s'aproxima molt al valor 0 i ens constata que gairebé no hi ha relació lineal (correlació dèbil) entre les dues variables esmentades anteriorment.

Pel que fa a les línies de tendència i en relació a l'eix vermell, la figura 6 té més pendent. Per tant, com més hores d'activitat física, millors qualificacions acadèmiques. En canvi, la línia blava és molt més plana, per tant, el pendent disminueix, la qual cosa ens indica que hi ha menys relació. Maureira et al. (2014) confeccionen un estudi on s'avaluen 309 estudiants de secundària en dos col·legis de Xile. La investigació fa una correlació entre el temps setmanal de pràctica d'activitat física fora d'horari escolar i el rendiment acadèmic. Una de les conclusions rau en el fet que és possible notar una associació entre el temps setmanal dedicat a la pràctica esportiva sobretot amb un increment a favor a l'assignatura de matemàtiques i en la mitjana de les notes.

La figura 8, s'observa la correlació entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi. El valor del coeficient de correlació de Pearson és de 0,73. Per tant, hi ha una correlació positiva alta. Com més elevades són les qualificacions, més bons hàbits d'estudi s'empren. La figura 9 confirma una correlació positiva entre les qualificacions i els hàbits d'estudi. En aquest sentit, el valor és de 0,76, per tant, una correlació alta.

Així mateix, la figura 10, amb els cursos dividits per colors —el vermell equival a 3r d'ESO i el blau, a 4t d'ESO— disposa de dues línies de tendència, en què cadascuna fa al·lusió al seu curs. Respecte ambdós cursos, el valor de Coeficient de Correlació entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi és de 0,74. Amb aquest resultat es pot parlar d'una correlació alta entre les dues variables.

La figura 11 presenta una correlació entre tot l'alumnat participant a l'estudi. El valor del Coeficient de Correlació entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi és de 0,74. Es

tracta d'una bona correlació entre les dues variables. Més concretament i respecte la figura 10, observem que la línia de tendència canvia.

Després d'analitzar les figures de la 8 a la 11, basats en la correlació entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi, comparem la tendència amb diverses investigacions. Aquestes últimes, revisades de Díaz et al, (1995), mostren que el rendiment acadèmic està relacionat de forma positiva amb els hàbits d'estudi. De fet, concorden amb gran part d'investigacions com una variable determinant del rendiment acadèmic. García (1988) explica que els hàbits d'estudi són el resultat d'una ordenació prèvia de l'activitat o planificació i un compliment continu del pla proposat. Altres com Remblay et al. (2000) constaten que realitzar esport i activitat física fora d'hores escolars aporta als infants un millor funcionament cognitiu, nivells més alts de concentració i una millora en els processos d'aprenentatge.

Aquests resultats confirmen el que ja assenyalen Vicuña i Oriola (1975), que sostenen que els alumnes amb baix rendiment acadèmic tenen conductes habituals específiques diferents respecte els estudiants que gaudeixen d'un bon rendiment. Per aquest motiu, els hàbits d'estudi constitueixen un factor important en el rendiment acadèmic. Així mateix, qui també és afí a aquestes afirmacions és Grajales (2002), que sosté que la formació adequada en hàbits d'estudi influeix significativament en el rendiment acadèmic i que el coneixement dels hàbits d'estudi de l'alumnat entre altres variables com la intel·ligència, el locus de control i altres permeten als docents determinar els objectius i els plans de treball adequats per respondre correctament a les necessitats dels estudiants. D'aquesta manera, és possible crear condicions físiques i psicològiques favorables amb el propòsit de millorar les mancances referides anteriorment.

## 7 Conclusions

En aquest apartat de conclusions es pretén respondre la hipòtesi i els objectius formulats al principi de la investigació. A continuació, s'esmenten els objectius:

1. Avaluar si les activitats extraescolars o federatives incrementen o afecten el rendiment acadèmic.
2. Determinar l'organització i els hàbits d'estudi que duen a terme les persones que practiquen activitats extraescolars o esports federats en relació amb les notes acadèmiques.
3. Avaluar la relació d'hores d'activitat física i les notes acadèmiques entre les persones que fan o no activitats extraescolars o esports federats.

Pel que fa a la hipòtesi plantejada, es tractava del següent: l'alumnat de 3r i 4t d'ESO que practica esport extraescolar de l'Institut Francesc Ribalta té millors resultats acadèmics que l'alumnat que no en fa, així com major organització d'estudi.

En relació al primer objectiu específic, es pot concloure que practicar activitats extraescolars proporciona un increment en el rendiment acadèmic, si bé en funció del curs. Veiem que a tercer d'ESO l'augment és significatiu; en canvi, a quart d'ESO pràcticament és inexistent. Per tant, segons l'estudi present, no es pot afirmar del tot que incrementa el rendiment. Ara bé, tal com hem vist en estudis anteriors, existeixen diferents beneficis.

Referent al segon objectiu, observem que la correlació entre les notes acadèmiques i els hàbits d'estudi és molt positiva. Els resultats del valor de coeficient de Pearson són de 0,73 a 3r d'ESO i, a 4t d'ESO, de 0,76. En aquest sentit, s'estipula que la pràctica d'activitats extraescolars determina tenir millors hàbits d'estudi en comparació d'aquells alumnes que no practiquen activitat física fora l'horari escolar. Aquesta conclusió es deu al fet que les persones que fan activitats extraescolars no tenen tant temps lliure. Per tant, han de tenir una bona organització per a poder dur a terme tant les activitats extraescolars com tota la feina derivada de l'institut (deures, pràctiques, estudi, etc.).

Quant al tercer objectiu, a partir de la correlació feta en l'apartat dels resultats i respecte l'alumnat de 3r d'ESO, s'obté una correlació positiva alta de 0,56 entre les variables corresponents a les notes acadèmiques i a les hores de pràctica esportiva. En canvi, pel

que fa al curs de quart de l'ESO, trobem que el valor es 0,10, per tant, la correlació és gairebé inexistent. Això passa perquè a 3r d'ESO hi ha un nombre important d'alumnes que no practiquen esport fora de l'horari acadèmic i, per tant, les seves notes són més baixes respecte els companys que realitzen activitats extraescolars. D'altra banda, en el curs de 4t d'ESO, la gran majoria de l'alumnat practica activitats extraescolars, si bé les qualificacions no són més altes pel que practiquin extraescolars. Així doncs, tal com s'ha comentat anteriorment, no hi ha correlació entre les notes acadèmiques i les hores d'esport a 4t d'ESO.

En termes de conclusió general, es pot constatar que el més rellevant, independentment de les hores destinades a l'entrenament, és tenir i seguir uns bons hàbits d'estudi. Aquí deixem de banda tots aquells alumnes que practiquen activitats extraescolars amb un volum d'hores considerable, si bé les hores que tinguin lliures les poden aprofitar per estudiar i fer deures sense malbaratar-les, atès que hem comprovat que aquestes persones aprofiten el temps d'oci correctament, cosa que es reflecteix positivament en el seu rendiment acadèmic.

Així mateix, és substancial destacar que, a part dels beneficis que té l'esport en el rendiment acadèmic, ho són encara més altres avantatges com la motivació, la constància, l'autoestima, les relacions socials, entre d'altres. Tots aquests aprenentatges es poden veure reflectits posteriorment en el dia a dia, així com a les aules.

Pel que fa a la hipòtesi, no es pot concloure del tot. En primer lloc, es pot afirmar que s'ha complert el fet que els alumnes que fan pràctica esportiva extraescolar tenen un millor rendiment acadèmic que els alumnes que no en practiquen i, alhora, gaudeixen d'una millor organització d'estudi. En relació a l'estudi en qüestió, s'ha complert en els alumnes de tercer d'ESO. En canvi, la mateixa hipòtesi no es compleix en el cas de quart d'ESO. Els motius són els següents: a tercer hi ha un gran nombre de persones que no practiquen esport i tenen menors notes en comparació de les persones que sí que en practiquen, així com també en al·lusió als hàbits d'estudi. Ara bé, a quart d'ESO, la majoria practica esport i les notes són més variades.

Anалitzada la hipòtesi, també es vincula amb l'organització d'estudi, que, en aquest cas, sí que s'ha complert: totes les persones que practiquen activitats extraescolars disposen d'uns millors hàbits d'estudi.

## 8 Limitacions i Perspectives de futur

Durant la realització del treball, s'ha topat amb algunes limitacions. De fet, un cop iniciades les pràctiques a l'Institut Francesc Ribalta i plantejat l'objecte d'estudi, va ser imprescindible parlar amb el director per detallar l'estudi proposat. El mateix director va dir que havia de traslladar la proposta, així com parlar-ne amb l'equip de professors. Al cap d'uns dies, ens vam reunir el director i servidora, moment en què va donar el permís per efectuar i iniciar l'estudi, si bé eren també necessàries les qualificacions de l'alumnat, cosa per la qual es va confeccionar un full de consentiment per a que fos signat pels pares, mares o tutors legals.

Tot seguit, es va explicar el projecte a les línies de 3r i 4t d'ESO i se'ls va demanar si hi havia disposició a col·laborar. Aquells alumnes que van sumar-s'hi van rebre el document de consentiment per a que es pogués tenir accés a les seves notes acadèmiques. És en aquesta fase on es topa amb les primeres limitacions. Aleshores, ens trobàvem en plena onada de COVID-19, en què hi havia alumnes confinats cada dos per tres, la qual cosa impedia que els documents de consentiment arribessin en comptagotes. En definitiva, va tocar anar força al darrere dels estudiants, ja que sense el consentiment patern o matern no podia passar-los els dos qüestionaris i, per tant, tampoc podia avançar correctament en l'estudi.

Tot i així, els fulls van anar arribant, si bé hi va haver alguns alumnes que no el van entregar, la qual cosa va provocar que no s'assolís la mostra prevista inicialment, de 115 alumnes. Finalment, n'han acabat sent 95. Aquest afer ratifica que si tingués més subjectes possiblement els resultats serien uns altres.

Pel que fa al qüestionari d'hàbits d'estudi, es va recalcar especialment als alumnes que apostessin per la sinceritat i l'honestat en les respostes. Tot i això, no es pot assegurar que tot l'alumnat contestés amb tota la franquesa. És per aquest motiu que els resultats en aquesta variable no sabem si són del tot certs.

Per acabar i en relació a l'apartat de resultats on s'han traçat les correlacions a partir de diferents variables, mancava una correlació que implicués l'associació entre tots els aspectes globals. No s'ha pogut fer per manca de coneixements.

Com a tancament de l'estudi i en concepte de perspectives futures, penso que és



interessant conèixer la importància que juga l'activitat física en el nostre dia dia, així com els beneficis que ens aporta tant a nivell acadèmic com personal. Així mateix, considero que aquest tema es pot relacionar amb la professió que vull acabar exercint, mestra d'Educació Física. També pot ser útil per a l'any vinent si puc realitzar el màster d'Educació Secundària Obligatòria, en què no descarto fer un Treball Final de Màster (TFM) relacionat amb aquesta qüestió. Actualment, jo ho he pogut fer amb una mostra petita, però seria molt més enriquidor poder-la ampliar i magnificar per tal de poder disposar de major quantitat de dades i més reals i fer una anàlisi molt més exhaustiva i completa.

## 9 Bibliografía

- Álvarez., M. I Fernández, R. (2002). Cuestionario de hábitos y técnicas de estudio (CHTE). Filadd. Recuperat 8 de març de 2022. <https://filadd.com/doc/resumen-manual-chte-pdf-medicion-y-evaluacion>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76, 397-401. Recuperat de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bazán, A., Sánchez, B. A. i Castañeda, S. (2007). Relación estructural entre apoyo familiar, nivel educativo de los padres, características del maestro y desempeño en lengua escrita. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 12, 701-729.
- Beltrán, V. J., Devís-Devís, J., i Peiró., C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(45), 123-137.
- Capdevila, A. (2013). *El rendimiento académico de adolescentes de 2º ciclo de ESO: Diferencias entre deportistas y no-deportistas*. Universitat Jaume I.
- Carmona, C., Sánchez, P., i Bakieva, M. (2011). Actividades extraescolares y rendimiento académico: Diferencias en autoconcepto y género. *Revista de Investigación Educativa*, 29 (2), 447-465. Recuperat de <https://revistas.um.es/rie/article/view/111341/13536>
- Casas, J. J., i Ceñal, M. J. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales.
- Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, desde final de primaria (12 años) hasta final de secundaria obligatoria (16 años). Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Daley, A., I Ryan, J. (2000). "Academic performance and participation in physical activity by secondary school adolescents". *Perceptual and motor skills*, vol. 91, p. 531-534.
- Del Castillo Sotomayor, E. A. (2018). Estilos de vida en ecolares con sobrepeso y obesidad

que acuden a la UMF 13 del IMSS en Tuxtla Gutiérrez Chiapas.

- Delgado Linares, I. (2011). *El juego infantil y su metodología*. Editorial Paraninfo.
- Devís, J. i cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona. INDE.
- Edel, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 1.
- Extraescolar. (s.d). Diccioniari.cat. <https://www.diccioniari.cat/EC-GDLC-e00157299.xml>
- Fernández, J. N. (2005). Estudio y deporte en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 281-291.
- Figueres, P., *Animación de ocio y tiempo libre*, 1o edición, Barcelona, Altamar, 2005.
- Fox, C. K., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D., i Wall, M. (2010). Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of school health*, 80(1), 31-37.
- Grajales, T. (2002). Hábitos de estudio en estudiantes universitarios, obtenido el 7 d'abril del 2022, en [www.tagnet.org/autores/monografias/Pdf/Castellano/0017mocast.pdf](http://www.tagnet.org/autores/monografias/Pdf/Castellano/0017mocast.pdf)
- Lizasoain, L., Joaristi, L., Lukas, J. F., Santiago, K., i Bargiela, R. (2007). Efectos Contextuales del Nivel Socioeconómico sobre el Rendimiento Académico en la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma Vasca (España). Estudio Diferencial del Nivel Socioeconómico Familiar y el del Centro Escolar Education. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 66(8), 15.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Maureira, F., Díaz, I., Foos., P.Ibañez, C., Molina, D., Aravena, F., Bustos C., i Barra, M. (2014). Relación de la práctica de actividad física y el rendimiento académico en escolares de Santiago de Chile. *Revista Ciencias de la actividad física*, 15(1), 43-50.

- Mendo, A. (2000). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 23.
- Moriana, J.A., Alós, F., Alcalá, R., Pino, M. J., Herruzo, J., i Ruiz, R. (2006). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 8(4), 35-46.
- Muñoz, I., i Salgado, P. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, (6), 39-45.
- Navas, L., i Soriano, J. A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* 11(1), 69-76. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051008.pdf>
- Nuviala, A., Ruiz, J., i García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20.
- OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Consultado el 5 de març del 2022. Recuperat de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pujol, J.T. (2015). Estudi de la influència de les activitats extraescolars esportives en el rendiment acadèmic dels adolescents de l'instiut Antoni Pous i Argila de Manlleu. Recuperat de 7 de maig de 2022, de [http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/4289/trealu\\_a2015\\_pujol\\_joan\\_estudi\\_influencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/4289/trealu_a2015_pujol_joan_estudi_influencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ramírez, W., Vinaccia, S., i Suarez G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-7
- Reverter, J., Plaza, D., Jové, M. C., i Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 48-52.

- Rodríguez, S., Valle, A., Cabanach, R., Núñez, J. i González, J. (2006) Metas académicas, estrategias cognitivas y estrategias de autorregulación de estudio. *Psicothema*, 18 (002), 165-170.
- Santos, M. i Sicilia, A. (Coords.). (1998). *Actividades físicas extraescolares*. Editorial INDE
- Saravia, J. C. (2015). La correlación de Pearson. Stats SOS. Recuperat 10 d'abril 2022, de <https://statssos.online/2015/03/10/pero-que-linda-relacion-tienen-la-correlacion-de-pearson/>
- Stebbins, R. A. (2012). Compromiso temporal discrecional: efectos sobre la elección y el estilo de ocio. *Arbor*, 188(754), 293-300.
- Som Castillo, A., Delgado, M., i Medina, J. (2007). Relaciones entre actividad física, condición física y salud: Salud y actividad física. *Apunts Educación Física y Deportes* 90 ,12-19. Recuperat al 5 de febrer 2022 [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/relaciones\\_entr\\_e\\_actividad\\_fsica\\_condicin\\_fsica\\_y\\_salud.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/relaciones_entr_e_actividad_fsica_condicin_fsica_y_salud.html)
- Suay, F., i Martínez, E.(2008) *Psicobiología de l'esport i de l'activitat física*. València. PUV.
- Tercedor, P., i Delgado, M. (2000). Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. *Efdeportes*. 2, 1-3.
- Tilano, L., Henao, G., i Restrepo, J. (2009). Prácticas educativas familiares y desempeño académico en adolescentes escolarizados en el grado noveno de instituciones educativas oficiales del municipio de Envigado. *El Ágora USB*, 9(1), 35-51.
- Torres, L. E., i Rodríguez, N. Y. (2006) "Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios", en *Revista Enseñanza e investigación en psicología*, vol.11, núm.2, Uni- versidad Veracruzana, Xalapa, México, 2006, pp. 255-270
- Tremblay, M., Inman, J. i Willms, J. (2000). The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-323. Recuperat de <https://pdfs.semanticscholar.org/4402/c40f85b0c837beb87fdd5b6b752ca6b046b2.pdf>
- Veiga de Cabo, J., i Zimmermann, M. (2008). Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. *Medicina y seguridad del*

trabajo, 54(210), 81-88.

## 10 Annex

### 10.1 Annex 1. Permís de les famílies

#### Permís dels pares/tutors legals

Estimats pares, mares, tutors/es:

Sóc estudiant de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport a la Universitat de Vic i estic fent el Treball Final de Grau. El tema és: "Com afecta la pràctica esportiva en el rendiment acadèmic en alumnes que fan activitats extraescolars".

L'objectiu del meu estudi és investigar la relació que hi ha entre els/les nois/es que realitzen pràctica esportiva i els que no, amb els seus resultats acadèmics.

Per a poder realitzar-ho necessito accedir a les notes del 1r trimestre dels vostres fills/es. Per tant, em poso en contacte amb vostès per demanar-los el permís per tenir accés a aquestes dades. Aquesta investigació pretén recollir les notes dels alumnes dels 4 cursos d'ESO de l'Institut Francesc Ribalta de Solsona. Compto amb l'autorització de la direcció de l'institut.

Aquest treball segueix uns canons ètics i morals propis d'un treball d'aquest tipus (confidencialitat i anonimat d'aquestes dades).

Agraeixo la seva col·laboració.

Cordialment,

Laura Badia Torres

Alumna de la Universitat de Vic en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

En/na ..... pare, mare o tutor/a legal de l'alumne/a ..... dono permís per a tenir accés a les notes del 1r trimestre del curs 2021/22 per fins exclusivament acadèmics.

Firma pare, mare o tutor/a:

## 10.2 Annex 2. Questionari CHTE

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Programa Educativo: \_\_\_\_\_

Sexo: M      F

A continuación encontrarás unas preguntas que se refieren a tu forma de estudiar. Léelas con detenimiento y contéstalas marcando en la hoja de respuestas el espacio del:

**SÍ, si lo que se dice coincide SIEMPRE o CASI SIEMPRE con tu forma de estudiar.**

**NO, si lo que se dice NO coincide NUNCA o CASI NUNCA con tu forma de estudiar.**

En caso de duda, contesta SÍ o NO teniendo en cuenta lo que te ocurre con más frecuencia. Recuerda que sólo debes dar una respuesta a cada pregunta. Si te equivocas, debes borrar cuidadosamente la marca y señalar la otra.

Debes ser sincero y contestar a todas las preguntas, pues estos datos servirán para conocer cuál es tu situación en el estudio personal y mejorar, si es necesario, aquellos aspectos que lo requieran. Si no has comprendido algo puedes preguntarlo ahora.



**NO COMIENCES A CONTESTAR HASTA QUE TE LO INDIQUEN**

1. ¿Tienes claras las razones por las que estudias? SI NO
2. ¿Sueles cambiar con cierta frecuencia el lugar donde estudias en tu casa? SI NO
3. ¿Procuras estudiar en aquellas horas en que te encuentras en mejores condiciones para aprender? SI NO
4. ¿Te has parado a pensar sobre el número de actividades que realizas cada día y el tiempo que le dedicas a cada una de ellas? SI NO
5. ¿Acostumbras a mirar el índice y los apartados más importantes de un tema antes de comenzar a estudiar? SI NO
6. ¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores? SI NO
7. ¿Lees con detenimiento los enunciados de las preguntas? SI NO
8. ¿Consideras el estudio una ocasión para aprender? SI NO
9. ¿Tu lugar de estudio está alejado de ruidos y otras cosas que impidan concentrarte? SI NO
10. Antes de empezar tu trabajo, ¿haces un esquema de los aspectos más importantes que vas a desarrollar? SI NO
11. ¿Sueles dormir, por lo menos, 8 horas cada día? SI NO
12. ¿Tienes una idea general de lo que vas a estudiar a lo largo del curso en cada materia o asignatura? SI NO
13. Antes de estudiar el tema con profundidad, ¿realizas una lectura rápida del mismo para hacerte una idea general? SI NO
14. Antes de escribir la respuesta, ¿piensas detenidamente lo que vas a contestar y cómo lo vas a hacer? SI NO
15. Cuando comienzas a estudiar, ¿tardas bastante tiempo en concentrarte? SI NO
16. En el lugar donde estudias habitualmente, ¿hay personas o cosas que distraen tu atención? SI NO
17. Cuando tomas notas, ¿sueles copiar al pie de la letra lo que dice el profesor? SI NO
18. ¿Sueles dormir mal y por la mañana te sientes cansado y poco repuesto? SI NO

19. ¿Has elaborado un plan de trabajo en función del tiempo de que dispones y de las asignaturas que tienes? SI NO

20. Cuando has de hacer un trabajo, ¿sueles comentar con tu profesor el esquema y desarrollo del mismo? SI NO

21. Después de una primera lectura del tema, ¿haces una lectura lenta y reposada para buscar las ideas más importantes? SI NO

22. Cuando faltas a clase, ¿sueles informarte a través de un compañero o del profesor de lo que se ha realizado y se ha de realizar? SI NO

23. En un examen o ejercicio, ¿repartes el tiempo para cada pregunta? SI NO

24. Cuando no comprendes algo, ¿lo anotas para luego consultarlo? SI NO

25. ¿Tienes luz suficiente (luz natural o lámpara para estudiar sin forzar la vista)? SI NO

26. ¿Combinas el tiempo que dedicas al estudio con el tiempo de descanso? SI NO

27. ¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario que pueda asegurarte un buen resultado? SI NO

28. ¿Subrayas las ideas más importantes a medida que vas estudiando un tema? SI NO

29. ¿Sueles abrir un poco la puerta/ventana de tu habitación de estudio para que se ventile? SI NO

30. En el caso que necesites información para hacer un trabajo, ¿sabes cómo encontrarla? SI NO

31. ¿Cuidas de que tu expresión escrita sea clara, ordenada y comprensiva? SI NO

32. ¿Tratas de estudiar sólo lo justo para una prueba o control? SI NO

33. ¿Has notado que los resultados en tus estudios son bajos cuando tienes el tiempo demasiado ocupado en otras cosas? SI NO

34. ¿Sigues el plan de trabajo que te has propuesto desde el principio del curso? SI NO

35. En tu lugar de estudio, ¿dispones de suficiente espacio para tener organizado y a mano todo el material que necesitas? SI NO

36. Antes de empezar a estudiar, ¿piensas lo que vas a hacer y cómo vas a distribuir el tiempo? SI NO

37. Resumes lo más importante de cada uno de los apartados del tema, para elaborar después una síntesis general? SI NO

38. ¿Cabe en tu mesa todo lo que necesitas para el estudio? SI NO

39. Cuando buscas información en un libro, enciclopedia, etc., para realizar un trabajo, ¿te limitas a copiar al pie de la letra lo que lees? SI NO
40. ¿Sueles interrumpir tus sesiones de estudio en casa? SI NO
41. ¿Te has acostumbrado a hacer esquemas, croquis, cuadros, gráficos, etc., cuando estudias un tema? SI NO
42. ¿Intentas sobreponerte con interés, con ánimo, ante un bajón en las notas? SI NO
43. ¿A tu silla de estudio le falta respaldo? SI NO
44. ¿Tienes organizado todo el material que se ha trabajado en cada materia? SI NO
45. ¿La altura de tu silla de estudio te permite apoyar bien los pies en el suelo? SI NO
46. Cuando terminas tu sesión de estudio personal, ¿sueles acabar las tareas que te habías propuesto? SI NO
47. ¿La altura de la mesa está proporcionada a la silla? SI NO
48. ¿Tienes la costumbre de preparar los exámenes con poco tiempo de antelación? SI NO
49. ¿Relacionas el tema estudiado con lo aprendido anteriormente? SI NO
50. ¿Descuidas la redacción y presentación del trabajo? SI NO
51. ¿Acostumbras a memorizar las ideas más importantes que has resumido en un tema o lección? SI NO
52. ¿Pones de tu parte todo lo que puedes para asegurarte unos buenos resultados en tu tarea escolar? SI NO
53. ¿Te acercas excesivamente sobre el libro cuando estudias? SI NO
54. ¿Aprovechas algún momento del fin de semana para repasar aquellos temas que te han quedado más flojos? SI NO
55. Si te sobra tiempo, ¿entregas el examen inmediatamente sin repasar de nuevo las respuestas? SI NO
56. ¿Sueles indicar el nombre de todos aquellos materiales (libros, enciclopedias, revistas, etc.) que has utilizado en el trabajo? SI NO

**COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS**

## PERFIL

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Programa Educativo: \_\_\_\_\_ Sexo: M  
F

A partir de este cuestionario se puede obtener siete puntuaciones, en los aspectos o escalas que vienen a continuación

**AC- Actitud general ante el estudio**   **ES- Estado físico**   **TE-Técnicas de estudio**   **TR- Trabajos de estudio**  
**LU- Lugar de estudio**   **PL-Plan de trabajo**   **EX- Exámenes y ejercicios**

Para elaborar tu Perfil en los hábitos y Técnicas de Estudio hay que obtener las puntuaciones (PD) en los aspectos anteriores, transformarlas en porcentajes y trasladarlos al Perfil:

En cada escala, compara tus respuestas con las que aparecen aquí debajo (son las que se ajustan a lo que sería el ideal de un buen estudiante), y marca con una X las que coinciden.

Cuenta el total de x en cada columna y anótalo en el espacio que hay al final.

Divide el total por la puntuación máxima anotada debajo, y multiplica el resultado por 100.

Anota este porcentaje (Pc) y trasládalo a la columna de puntos de Perfil.

	AC		LU		ES		PL		TE		EX		TR
1	SI	2	NO	3	SI	4	SI	5	SI	7	SI	10	SI
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
6	SI	9	SI	11	SI	12	SI	13	SI	14	SI	20	SI
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
8	SI	16	NO	18	NO	19	SI	17	NO	23	SI	30	SI
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
15	N	25	SI	26	SI	27	SI	21	SI	31	SI	39	NO
	O		_____		_____		_____		_____		_____		_____
22	SI	29	SI	33	SI	34	SI	28	SI	55	NO	50	NO
	_____		_____		_____		_____		_____		_____		_____
24	SI	35	SI	53	NO	36	SI	37	SI			56	SI
	_____		_____		_____		_____		_____				_____
32	N	38	SI			40	NO	41	SI				
	O		_____				_____		_____				
42	SI	43	NO			44	SI	49	SI				
	_____		_____				_____		_____				

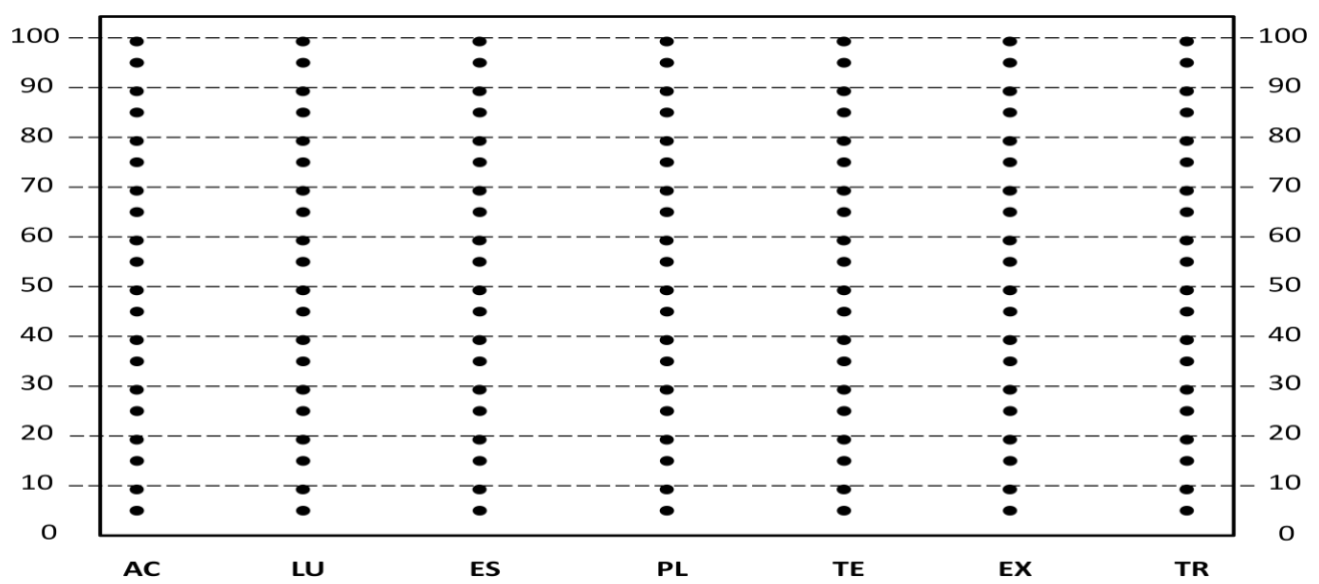
46 SI          45 SI         

48 NO          51 SI         

52 SI          47 SI         

54 SI                  

<b>P</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>D</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	Máx=	Máx=	Máx=	Máx=	Máx=	Máx=	Máx=
	10	10	6	10	9	5	6
<b>P</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>C</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



## 10.3 Annex 3. Qüestionari 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
Badminton	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)

Duelmo \_\_\_ horas al día (entre semana)

Duelmo \_\_\_ 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**

