



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES
EXTRAESCOLARES EN EL
RENDIMIENDO ACADÉMICO

AUTOR: JAVIER LAORDEN PEÑALBA

TUTORA ACADÉMICA: M.^a VICTORIA VEGA AGAPITO

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumido por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este Trabajo de Fin de Grado se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidas por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

RESUMEN

¿Existe una relación entre las actividades realizadas fuera del horario lectivo por parte de estudiantes y su desempeño académico? Esta es la pregunta de investigación que buscamos responder en este trabajo, a través del análisis de estudios de expertos al respecto y mediante un formulario destinado tanto a antiguos como actuales estudiantes. Este formulario nos permitirá indagar en factores como podrían ser los diferentes tipos de actividades más comunes (académicas, deportivas, artísticas y mixtas), las horas dedicadas a estas durante la semana, los contextos familiares de los niños que las realizan, entre otros. Este estudio propio cuenta con una muestra heterogénea de estudiantes españoles de entre 18 y 30 años, llegando a un total de $n=204$ estudiantes, que nos permite obtener unos resultados más sólidos y precisos, dándonos así la posibilidad de determinar que las actividades extraescolares suponen un factor fundamental en el desarrollo de los alumnos, pudiendo aportar un gran número de beneficios a su progreso personal y educativo, con efectos muy positivos en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales, cognitivas y motoras.

Es por ello, que consideramos de gran importancia garantizar el acceso a las extraescolares a todos los alumnos de Educación Primaria en España, sin distinciones de género, económicas o de ningún otro tipo.

Palabras clave: “Rendimiento académico, desempeño académico, actividad extraescolar, estudiantes, tiempo libre”

ABSTRACT

Is there a relationship between students' after-school activities and their academic performance? This is the question we seek to answer in this paper, through the analysis of expert studies on the subject and by means of a form aimed at both former and current students. This form will allow us to inquire into factors such as the most common types of activities (academic, sports, artistic and mixed), the hours dedicated to these activities during the week, the family contexts of the children who perform them, among others.

This study has a heterogeneous sample of Spanish students between 18 and 30 years old, reaching a total of $n=204$ students, which allows us to obtain results with the highest degree of reliability possible, thus giving us the possibility of determining that extracurricular activities are a fundamental factor in the development of students and can provide a large number of benefits to their personal and educational progress, with very positive effects on the development of social, emotional, cognitive and motor skills.

For this reason, we consider of great importance to guarantee their access to all students in Primary Education in Spain, without gender, economic or any other kind of distinctions.

Key words: Academic performance, school performance, extracurricular activities, after-school activities, students, primary school students, free time”

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	1
2.	JUSTIFICACIÓN	2
3.	OBJETIVOS E HIPÓTESIS DEL TFG.....	3
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	4
4.1	DEFINICIÓN DE RENDIMIENTO ACADÉMICO	4
4.2	CÓMO EVALUAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	5
4.3	LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	6
4.4	RELACIÓN ENTRE LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.....	6
4.5	FRECUENCIA DE PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	7
4.6	INFLUENCIA DEL GÉNERO EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	8
4.7	INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES	9
4.7.1	DESIGUALDAD ECONÓMICA Y CÓMO AFECTA EN LAS ACTIVIDADES FUERA DE HORARIO ESCOLAR.....	9
4.8	BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.....	9
4.8.1	¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES A NIÑOS CON DIFERENTES DISCAPACIDADES?	10
4.9	DESVENTAJAS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.....	11
5.	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
5.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	13
5.2	MUESTRA	13
5.3	INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN	14
6.	RESULTADOS Y ANÁLISIS	17
6.1	PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.....	18
6.2	BENEFICIOS Y DESVENTAJAS DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.....	24
6.3	ROL DE LOS AGENTES EXTERNOS	27
6.4	DIFERENCIAS EN EL TIPO DE ACTIVIDAD RESPECTO AL GÉNERO	30
7.	CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES.....	34
8.	LIMITACIONES DEL TRABAJO	36
9.	PROSPECTIVAS DE FUTURO.....	37
10.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39

1. Introducción

El presente Trabajo de Fin de Grado pretende analizar la posible influencia de las actividades extraescolares en el rendimiento académico de los alumnos, especialmente en el periodo educativo correspondiente a Educación Primaria (entre los 6 y 12 años). Se ha determinado que la mayoría de los estudiantes en esa franja de edad realiza actividades una vez finalizada la jornada educativa. (Hidalgo-Chacón et al., 2022)

Con ese propósito, se llevará a cabo una revisión bibliográfica en relación con el tema, así como el estudio de las respuestas a un formulario de creación propia al respecto, con la finalidad de poder realizar un estudio comparativo entre los alumnos que realicen actividades fuera del horario escolar y aquellos que no y si existen diferencias significativas en la respuesta dependiendo de si se trata de una actividad extraescolar deportiva, académica o artística, así como mixto. Para esta división se han seleccionado las actividades extraescolares más habituales entre los niños de España:

- Actividades deportivas: Deportes (fútbol, baloncesto, atletismo, tenis, etc.), baile (danza clásica y contemporánea) y actividades al aire libre (senderismo, ciclismo, entre otras)
- Actividades académicas: Música (ya sea instrumentos, coros, o semejantes), estudio de lengua extranjera y tecnología.
- Actividades artísticas: Artes plásticas (pintura, dibujo, escultura, etc.), teatro, entre otros.

Sabemos que existen diferentes razones por las que los niños están inscritos en actividades extraescolares, las más habituales según nuestra experiencia son las siguientes:

- Refuerzo académico, especialmente en el aprendizaje de idiomas. Interés propio del alumno.
- Conciliación laboral: Permiten una ocupación segura y supervisada si su horario laboral no coincide con el de la escuela.
- Socialización y ocupación del tiempo libre.
- Desarrollo de actividades específicas que puedan ser beneficiosas para su futuro.

Será importante separar aquellas actividades que se realizan por voluntad propia del alumno de aquellas hacia las que muestra un menor interés, para determinar si esto desemboca en un diferente desarrollo de la actividad escolar.

2. Justificación

Se presentará en primer lugar una justificación de tipo personal, en primera persona como antiguo alumno de Educación Primaria y Secundaria, que ha participado en actividades fuera del horario escolar desde los 9 años, abarcando actividades deportivas, artísticas e intelectuales. Estas últimas principalmente eran clases de apoyo, tanto individuales como grupales mediante academias. Con el paso de los años he sido capaz de comprender la importancia que tiene una carga adecuada de actividades fuera del horario escolar, encontrar un equilibrio que permita un impacto positivo, evitando una sobrecarga de horarios y fatiga, en caso de hacer demasiadas actividades, así como una falta de desarrollo de habilidades y creación de hábitos, en el caso contrario.

Creemos que los beneficios que puedan conllevar dependerán de diferentes factores como la edad, las circunstancias personales familiares, la experiencia previa, etc. Mediante este trabajo se busca aportar resultados respecto a dichas influencias.

Como futuro docente de Educación Primaria, creo que es parte de nuestra responsabilidad fomentar la participación de los estudiantes en actividades extraescolares y ayudar, tanto a los alumnos como a sus familias, a encontrar un equilibrio adecuado para su bienestar emocional y su éxito académico. Considero que estas actividades pueden ser una herramienta valiosa para promover la inclusión y la diversidad en las escuelas; formando un espacio seguro para que los estudiantes experimenten y aprendan sobre diferentes culturas y perspectivas. Además, pueden ser una oportunidad para que los estudiantes se conecten con otros que comparten sus intereses y pasiones, lo que puede ser especialmente importante para aquellos que se sienten marginados o excluidos, sin dejar de considerar que la sobrecarga de éstas también puede limitar la capacidad de los estudiantes para participar plenamente en la vida escolar y socializar con sus compañeros.

Desde el punto de vista de mi mención en Educación Física, se abarcará la importancia de las actividades deportivas fuera del horario escolar y la relevancia que puede tener la inclusión de niños con diversidad funcional en éstas, no únicamente en el ámbito académico sino también en la coordinación motriz y postural, psicomotricidad, agilidad, flexibilidad e incluso la capacidad pulmonar y cardiovascular, abarcando así un punto fundamental dentro de las competencias básicas de la asignatura de Educación Física (Allen et al., 2022; Belley-Ranger et al., 2016; Palmer et al., 2017).

Una vez justificada la importancia y necesidad de tratar el tema central del presente TFG desde un punto de vista personal y como estudiante de la Mención de Educación Física, se justificará el tema recurriendo a la bibliografía más actual. Existen multitud de estudios sobre el tema que defienden que el rendimiento académico está condicionado por el número de actividades extraescolares; así “a mayor número de actividades extraescolares realizadas, y en concreto deportivas, aumenta el rendimiento académico” viéndose influido por el género y el tipo de centro en el que se estudia (Martínez Vicente & Valiente Barroso, 2020).

Por otro lado, diferentes estudios afirman que el rendimiento académico está condicionado por el estrés sufrido por los alumnos de Educación Primaria. Estrés causado junto con otros factores por el exceso de actividades extraescolares y que merma el desempeño académico, conllevando una mala gestión de tiempo y un cansancio crónico, así como a un decrecimiento en la motivación por parte del alumnado e incluso afectar gravemente a su salud mental (Valiente-Barroso et al., 2020; Wang et al., 2023).

Por tanto, ante esta aparente contradicción considero necesario seguir investigando respecto al tema en cuestión, a través del presente TFG.

3. Objetivos e hipótesis del TFG

Como en todo trabajo de investigación, debemos proponernos alcanzar unos objetivos que nos servirán para comprobar una o varias hipótesis.

En el caso de este Trabajo de Investigación los principales objetivos van a ser:

1. Realizar una prospección sobre el tipo de actividades extraescolares más demandadas, atendiendo a factores como el nivel socioeconómico de las familias, la edad y el género del alumnado.
2. Analizar la influencia de las actividades extraescolares en el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria. Dependiendo de la duración, la cantidad de extraescolares propiamente dichas y el carácter de estas (deportivo, académico, artístico), entre otras.
3. Determinar la importancia de las actividades extraescolares deportivas en alumnos con capacidades especiales como respuesta para mejorar su desempeño escolar, así como su calidad de vida mediante el desarrollo de habilidades.

En cuanto a la hipótesis, esta será: “La realización de actividades extraescolares mejora el rendimiento académico de los estudiantes”. Tras documentarnos con estudios previos y basándonos en la observación personal durante las prácticas curriculares, el planteamiento es que la realización de estas actividades, a través de un horario equilibrado, por parte del alumnado supondrá beneficios a la hora de mejorar su rendimiento académico, a pesar de los retos que estas puedan implicar. Comprobar esta teoría será el principal motivo por el que llevaremos a cabo esta investigación.

4. Fundamentación teórica

4.1 Definición de rendimiento académico

El diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (RAE, 2001) incluye varias acepciones para la palabra rendimiento: 1. Producto o utilidad que rinde o da alguien o algo; 2. Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados; 3. Cansancio, falta de fuerzas; 4. Sumisión, subordinación, humildad y 5. Obsequiosa expresión de la sujeción a la voluntad de otro en orden a servirle o complacerle.

Sin embargo, en el contexto académico o escolar la palabra adquiere otro significado. Se trata de un proceso complejo que podría plantearse como una propiedad emergente de un sistema educativo, y donde se entrecruzan múltiples variables. Se entiende como un indicador de medición en la productividad de un sistema, que involucra alumnos y profesores y acapara procesos de evaluación destinados a alcanzar una educación de calidad (Ariza et al., 2018; Rivas Moya et al., 2010).

Diversos autores defienden que el rendimiento académico es el resultado del aprendizaje suscitado por la actividad didáctica del profesor y producido en el alumno. Martínez-Otero, (2007), aportando un enfoque humanista, definía el rendimiento académico como “el producto que da el alumnado en los centros de enseñanza y que habitualmente se expresa a través de las calificaciones escolares”. (p. 34)

El rendimiento académico también se ha visto descrito cómo la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, que se sintetizan en un calificativo final que evalúa el nivel alcanzado (Chadwick, 1979).

Otras definiciones incluirían: “El rendimiento académico es una medida de la capacidad de respuesta del individuo, que expresa en forma estimativa lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación” (Vergara, 2011)

En nuestro día a día es inevitable dirigir nuestra mente a un valor cuantitativo al mencionar el término “rendimiento académico”, como si las notas numéricas fueran el único valor que puede corresponder los estudiantes.

En este trabajo, nos gustaría destacar que, se considerará que un rendimiento académico bueno no está limitado a la obtención de buenas calificaciones, sino también al desarrollo de habilidades prácticas y la capacidad de aplicar lo aprendido en situaciones reales, en definitiva, alcanzar una meta educativa que no depende únicamente del resultado positivo en un examen.

4.2 Cómo evaluar el rendimiento académico

El Ministerio de Educación dicta que la finalidad de la Educación Primaria es facilitar al alumnado el aprendizaje de la expresión y comprensión oral, la lectura, la escritura, el cálculo, las habilidades lógicas y matemáticas, la adquisición de nociones básicas de la cultura, y el hábito de estudio y trabajo, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad, con el fin de garantizar una formación integral que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad. (Aragón, 2023)

Así, estos serán los factores que se medirán a la hora de valorar el rendimiento académico, mediante una combinación de diferentes formas de evaluación, entre las que destacan las siguientes (MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL - GOBIERNO DE ESPAÑA, 2023)

Evaluaciones escritas: La más común, a través de pruebas, exámenes o cuestionarios.

Evaluaciones orales: Se basa en la comunicación verbal entre alumno y docente, que permite valorar características como capacidad de argumentación o correcta expresión oral.

Trabajos prácticos: Consiste en la realización de un proyecto donde se aplican los conocimientos adquiridos para el desarrollo de un tema específico o solución de un problema

Tareas y deberes: Constan de actividades para llevar a cabo fuera del aula que permiten evaluar la comprensión del material, y promueven el aprendizaje autónomo, así como el aprendizaje y el desarrollo de habilidades.

La evaluación del alumnado en Educación Primaria en España es continua y global, es decir, se realiza a lo largo del curso escolar y se basa en la observación del progreso del estudiante, valorando en su conjunto el nivel de adquisición de las competencias clave en las áreas correspondientes. Estas características permiten al profesorado detectar tempranamente las dificultades de aprendizaje y aplicar medidas de apoyo específicas personalizadas. Los resultados de esta evaluación se expresan en los términos: «Insuficiente» («IN»), para las calificaciones negativas, y «Suficiente» («SU»), «Bien» («BI»), «Notable» («NT») y «Sobresaliente» («SB») para las positivas, dejando apartados los métodos de valoración numéricos (1-10) que si se emplearán en los posteriores años del desarrollo escolar. (MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL - GOBIERNO DE ESPAÑA, 2023)

4.3 Las actividades extraescolares

Las actividades extraescolares, según (Pumares Lavandeira, 2017), son aquellas que se realizan fuera del horario y currículo escolar, no son evaluables académicamente, pero poseen una clara sistematización y estructura.

(Guerrero Serón, 2009) cuenta con una definición más extensa, considerándolas

“todas aquellas prácticas de enseñanza y aprendizaje, de carácter singular que se llevan a cabo utilizando procedimientos y estrategias diferentes a los utilizados en las experiencias cotidianas, que poseen bien un carácter lúdico, recreativo, instructivo o formativo cuya elección y desarrollo pertenecen a la autonomía propia de las organizaciones escolares; cumpliendo siempre una serie de demandas sociales del entorno más cercano al centro de referencia y en la sociedad más amplia”. (p.403)

En este estudio (TFG) se diferenciará entre actividades de ámbito deportivo, artístico y académico siguiendo a (Argüelles et al., 2015). Las actividades extraescolares deportivas incluyen deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano, tenis y atletismo, entre otros; las actividades académicas agrupan el estudio de lenguas extranjeras como inglés o francés, clases de apoyo para asignaturas escolares y actividades deportivas; y las actividades artísticas constan de teatro, artes plásticas, etc.

4.4 Relación entre la participación en actividades extraescolares y el rendimiento académico

Holloway (2002), citado por (Cladellas i Pros et al., 2013) concluyó que existe una alta correlación entre la participación de los estudiantes en actividades extraescolares y un descenso

en la ratio de abandonos tempranos en la escolarización, en ambos sexos. Para dar más veracidad a esta afirmación, otros autores como (Gillman, 2001) y (Duncan, 2000) afirman en sus estudios que aquellos alumnos que participan en actividades extraescolares eran más propensos a conseguir mayores logros académicos y también un mayor compromiso con su educación y, por consiguiente, con la escuela.

Después de indagar en la relación existente entre la participación en extraescolares y el compromiso dentro de la escuela de los alumnos, podemos decir que el hecho de que se comprometan tanto consigo mismos en extraescolares más individuales como con sus compañeros, en las más colectivas, hace que desarrollen un espíritu de compromiso, el cual lo plasman también en su implicación escolar dentro del horario lectivo y, por consiguiente, en el colegio por las mañanas. Por el contrario, los alumnos que no se comprometen o esfuerzan en ser mejores en alguna actividad extraescolar que les motive, simplemente no serán capaces tampoco, por norma general, de desarrollar un compromiso total con su rendimiento académico.

Moriana et al. (2006, citados por (Cladellas i Pros et al., 2013) destacan que los alumnos que desarrollan actividades mixtas, de carácter académico y deportivo, obtienen mejores resultados académicos si los comparamos con los que únicamente realizaban actividades académicas o los que solo realizaban actividades de carácter deportivo. Sin embargo, el estudio llevado a cabo por (Pumares Lavandeira, 2017) contradice esta información, ya que determinó que el alumnado que realiza actividades extraescolares mixtas (deportivas y académicas o deportivas y artísticas, sobre todo) obtiene mejores resultados educativos que los que solo realizan actividades académicas. Además, afirman que los alumnos que solo realizan actividades deportivas superan en resultados a los que solo hacen actividades académicas.

4.5 Frecuencia de participación en actividades extraescolares

Un estudio realizado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional de España en 2019 reveló que el 63,8% de los estudiantes de educación primaria y el 67,8% de los estudiantes de educación secundaria participaban en actividades extraescolares. Esta información se ve constatada por el estudio de (Observatorio de la Infancia en España, 2019) que detectó que el 63,5% de los niños y niñas entre 6 y 16 años en España realizaban alguna actividad extraescolar siendo las actividades deportivas las más populares. Del mismo modo, en el estudio de (Hidalgo-Chacón et al., 2022) se observa que la mayoría de los estudiantes de Educación Primaria en España (el 84,5%) participan en alguna actividad extraescolar, mientras que el 15,5% no participa en ninguna actividad. Entre las actividades extraescolares más frecuentes

destacan las deportivas con el 53,4%, seguidas de las culturales (el 39,9%) y las académicas o de refuerzo educativo (el 37,2%).

4.6 Influencia del género en la realización de actividades extraescolares

Los estereotipos de género pueden influir en la participación en actividades extraescolares, siendo especialmente evidente en las actividades deportivas (Mello & Worrell, 2008).

En cuanto a la participación en actividades extraescolares, se percibe una diferencia entre niños y niñas, destacando estas últimas en las actividades de carácter cognitivo (Idiomas y Música), formando aproximadamente un 56% del total; mientras los niños destacan en actividades recreativas (Deportes), con más de un 60% de predominancia (Argüelles et al., 2015; Franco Hidalgo-Chacón, 2021; Rodríguez et al., 2011).

Centrándonos en la influencia del género en las actividades deportivas, encontramos que hace 25 años, en el artículo (Castillo & Balaguer, 1998) se describe un estudio con alumnos de Educación Primaria y Secundaria, en el que se llega a la conclusión de que las alumnas son menos activas físicamente y que su participación en actividades deportivas fuera del colegio decrece a partir de los 13 años.

En estudios actuales (Martinovic et al., 2019) se confirma la existencia todavía de estas diferencias de género en la participación deportiva y motivación, es por esto que se plantea la posibilidad de implantar programas de educación física que aborden estas diferencias y fomenten la participación activa en deportes y actividad física para todos los estudiantes.

Sin embargo, en la investigación llevada a cabo por (Sánchez, 2015), no se encontraron diferencias significativas de género dentro de los alumnos que sí realizaban este tipo de actividades extraescolares de Educación Primaria en España, pero sí predominaban con un 62,7% las niñas que no realizaban una actividad extraescolar deportiva, frente a un 37,3% de niños.

La asociación de la práctica de ciertos deportes con valores considerados masculinos, como la competitividad y la agresividad, se han considerado culpables de alejar a las mujeres y niñas de deporte, dando lugar a estas diferencias (Moreno-Murcia et al., 2006; Sagarzuzu & Lallana, 2012; Vera et al., 2018).

4.7 Influencia de la familia en actividades extraescolares

En el estudio de (Sevilla & Runte, 2016), se examinó la relación entre la implicación de los padres y la participación de sus hijos en actividades extraescolares, a partir de 182 alumnos de Educación Primaria en España. Se determinó que los niños cuyos padres estaban más involucrados en su educación y actividades extraescolares eran más propensos a participar en dichas actividades y se destaca la importancia la actitud e implicación de las figuras parentales a la hora de motivar la participación en estas actividades.

En el ámbito deportivo, se ha visto demostrado que los padres que fomentaban la actividad física en su hogar y que participaban en actividades físicas con sus hijos y aquellos que hablaban de forma positiva sobre el deporte tenían hijos más propensos a participar en actividades extraescolares de este tipo, mientras que aquellos que no apoyaban la actividad física y que no participaban en actividades físicas, tenían hijos menos activos y menos propensos a participar en actividades extraescolares (Masià et al., 2013; Sevilla & Runte, 2016).

4.7.1 Desigualdad económica y cómo afecta en las actividades fuera de horario escolar

Las desigualdades económicas entre las diferentes familias han demostrado tener un impacto negativo en la participación de los niños en actividades extracurriculares. Las limitaciones financieras y culturales pueden impedir que los niños de bajos ingresos accedan a estas actividades, que puede tener consecuencias negativas en su desarrollo personal y académico (Feldman et al., 2021; Lee & Burkam, 2002).

En el estudio llevado a cabo por (Feldman et al., 2021) se examinó cómo las desigualdades económicas afectan a la participación de alumnos canadienses a la hora de realizar actividades extracurriculares. Los resultados indicaron que las familias de bajos ingresos tienen menos probabilidades de inscribir a sus hijos en actividades extracurriculares debido a las barreras financieras, así como a la falta de información sobre las opciones de actividades extracurriculares y la percepción de que estas no son importantes.

4.8 Beneficios de la práctica de actividades extraescolares

La Educación Primaria es una etapa crucial en la formación de los niños, ya que en ella se adquieren habilidades y conocimientos fundamentales que sentarán las bases para su futuro académico. La práctica de actividades extraescolares durante este periodo puede ser muy beneficiosa para los estudiantes, ya que les permite desarrollar habilidades y competencias

complementarias a las que se adquieren en el aula. Estas actividades ofrecen numerosas ventajas, además de un aumento en el rendimiento académico que hemos visto demostrado en numerosos artículos mencionados anteriormente. Entre estas ventajas destacan que facilitan a los niños a descubrir sus intereses y habilidades fuera del aula, el fomento del desarrollo de habilidades sociales y emocionales al participar en actividades grupales y la práctica de actividades artísticas o deportivas puede impulsar la autoestima, la creatividad y la capacidad de superación. Todas ellas pueden ser una manera de descubrir nuevas pasiones y talentos que podrían resultar beneficiosos en el futuro (Pumares Lavandeira, 2017).

Al focalizarnos en el ámbito deportivo de las actividades extraescolares, observamos que en el estudio de (Gallardo et al., 2023) en el que se enfocaron en la relación entre los niveles de actividad física y el rendimiento académico se concluyó que existe una relación positiva entre ambos factores, lo que sugiere que el deporte pueda tener un impacto positivo en el desarrollo académico y cognitivo de los jóvenes. Además, en el artículo realizado por (Schumacher Dimech & Seiler, 2011) se evaluaron los niveles de ansiedad social y la participación en actividades deportivas extracurriculares, donde se observó que los alumnos que participaban en deportes extracurriculares tenían niveles significativamente más bajos de ansiedad social que aquellos que no lo hacían.

4.8.1 ¿Cómo pueden ayudar las actividades extraescolares a niños con diferentes discapacidades?

La participación en actividades extracurriculares puede tener diferentes efectos según el tipo de discapacidad que presente el alumno. Es importante destacar que la participación en actividades deportivas debe adaptarse a las necesidades y capacidades de cada niño con discapacidades.

En el caso de las discapacidades intelectuales y de aprendizaje específicas, el estudio de (Brooks et al., 2015) determinó que la participación en actividades extracurriculares puede ser beneficiosa para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la comunicación, la interacción con los demás, así como la autoestima, motivación y confianza en sí mismos. Estas características además favorecen la actitud del alumno a la hora de enfrentarse a los retos que le supone la escuela favoreciendo su desarrollo educativo.

En el caso de los niños con trastornos del espectro autista (TEA), se ha encontrado que la práctica de actividades extraescolares puede mejorar su comunicación social y habilidades motoras. (Zoccante et al., 2021) determinaron que la participación en actividades y terapias

asistidas por caballos en la mejora del comportamiento adaptativo y la función motora en alumnos con TEA resultan beneficiosas.

En el caso de los niños con discapacidades sensoriales, como la ceguera o la sordera, la práctica de actividades extraescolares puede mejorar su autoestima, habilidades sociales y desarrollo cognitivo. (Lino et al., 2020) afirmaron que la participación en actividades como la música y el teatro puede mejorar la autoestima, la autoconfianza y las habilidades sociales, proporcionando una experiencia de aprendizaje más enriquecedora.

(Rutka et al., 2021) mostraron que la participación en actividades extraescolares deportivas tuvo un efecto positivo en el rendimiento académico de los alumnos con discapacidades, especialmente en habilidades cognitivas como la atención y la memoria, además de proporcionar a aquellos con discapacidades físicas un sentido de logro y una sensación de pertenencia a un grupo. También les brinda la oportunidad de interactuar con otros niños y adultos que comparten intereses y experiencias similares. Además, el deporte puede ayudar a los niños a mejorar su coordinación, su equilibrio y su habilidad para moverse.

Sin embargo, las personas con discapacidades físicas se enfrentan a barreras para la participación en actividades físicas, como se identificó en el estudio de (Rimmer et al., 2017). Las barreras incluyen la falta de accesibilidad de las instalaciones y la falta de apoyo para las adaptaciones necesarias.

Varios autores (Rimmer et al., 2017; Rutka et al., 2021) coinciden en la necesidad de generar estrategias efectivas para superar estas barreras, como la mejora de la accesibilidad de las instalaciones y la capacitación del personal de las actividades extracurriculares para adaptarse a las necesidades de los niños con discapacidades físicas, además de fomentar la participación en programas deportivos adaptados a las necesidades individuales de cada alumno para maximizar los beneficios de estas actividades extraescolares.

4.9 Desventajas de la práctica de actividades extraescolares

Sin embargo, no todos los autores consideran beneficiosa la realización de extraescolares. Así, varios estudios han demostrado que las actividades extraescolares pueden tener consecuencias negativas, generando un aumento en los niveles de estrés, agotamiento y presión en los jóvenes por una sobrecarga de trabajo; repercutiendo así en su rendimiento escolar. Estos efectos se hacen más notables cuando los adolescentes se involucran en un exceso de actividades, o

cuando los padres ejercen una presión desmesurada sobre ellos para lograr el éxito en las mismas (Eccles et al., 2003; Wang et al., 2023).

En el artículo de (Darling & Steinberg, 1993) se ahonda en los efectos de un estilo de crianza estricto en lo relativo a las actividades extraescolares y el rendimiento escolar. En particular, el estilo tigre se define como un enfoque de crianza alto en control y bajo en apoyo emocional, que tiende a emplear tácticas como la crítica y la presión para alcanzar los objetivos. Aunque algunos estudios sugieren que el estilo tigre se asocia con un mayor rendimiento académico en los niños, otros han encontrado que puede tener efectos negativos en el bienestar emocional y la salud mental, con graves consecuencias para el alumno (Kim et al., 2013).

Es importante que los estudiantes y especialmente sus familias consideren cuidadosamente estas desventajas al decidir si participar o no en actividades extracurriculares y cómo manejar la actitud al respecto, el tiempo y los recursos limitados que puedan tener disponibles para poder evitarlas. (Kim et al., 2013)

5. Diseño de la investigación

5.1 Tipo de investigación

Este trabajo en su primera parte es una investigación documental bibliográfica que trae consigo una búsqueda de documentos con *pubmed*, *researchgate* y *ncbi*, y su posterior análisis sobre el tema principal: las actividades extraescolares y cómo puede afectar o no al desarrollo académico en alumnos durante la Educación Primaria.

En segundo lugar, tras el análisis bibliográfico expuesto anteriormente, se ha encontrado la necesidad de demostrar alguna de las afirmaciones que exponen los autores. Es por esto por lo que se ha llevado a cabo un estudio mediante un Formulario Google dirigido a jóvenes que han acabado su formación educativa obligatoria en España y tienen una perspectiva amplia a la hora de determinar cómo les afectó o no la práctica de actividades extraescolares en el desarrollo de esa etapa formativa. El tipo de investigación es una combinación entre investigación descriptiva, pues tiene como objetivo principal describir las características o fenómenos presentes en la muestra específica, e investigación exploratoria, pues busca explorar nuevas ideas o generar hipótesis sobre un tema determinado. (García Sanz & García Meseguer, 2012)

5.2 Muestra

La muestra puede considerarse como los grupos o subconjuntos de la población donde se estudia el fenómeno y son considerados una auténtica representación de la misma, donde todos y cada uno de los individuos de la población han de tener la misma oportunidad de ser incluidos en dicha muestra (Echevarría, 1982, citado por (Argüelles et al., 2015).

En nuestro caso se trata de una muestra no probabilística por conveniencia, es decir, se elige de acuerdo con la conveniencia del investigador, seleccionando de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio. (Seoane et al., 2007). En este caso la muestra está compuesta por 204 jóvenes entre 18 y 30 años de diversos lugares de España. En este caso no pretendemos centrarnos en una CCAA concreta, sino en conseguir una muestra heterogénea lo más grande posible, procurando conseguir participantes de diferentes partes de la Península que hayan sido expuestos a diferentes estilos educativos y tipos de actividades extraescolares por características culturales. Se ha decidido analizar este rango de edad porque se considera que se cuenta con una mayor capacidad para determinadas preguntas más allá del grado de participación en distintos tipos de actividades que sí puede aportar un alumno de entre 6 y 12

años, sino cuestiones respecto a la conciencia de determinadas habilidades adquiridas, puntos negativos que han podido comprender con el tiempo o cómo afecta la economía familiar.

5.3 Instrumento de investigación

El formulario, como instrumento de análisis cuantitativo del estudio, consta en primer lugar de preguntas que permitan determinar el rango de edad del participante, su género y Comunidad Autónoma de procedencia, como herramientas para diferenciar sus respuestas a la hora de analizar los resultados a las preguntas respecto al tema de interés. Estas preguntas están formadas por preguntas cerradas, algunas de las cuales cuentan con un apartado de respuesta libre, tanto cerradas como de elección múltiple, dependiendo de sus características adaptándose cada una de ellas a cada pregunta (Casas Anguita et al., 2003)

- 1. ¿Has participado en actividades extraescolares durante tu Educación Primaria?**
 - a) Sí, en algunas.
 - b) Sí, en muchas.
 - c) No, nunca
- 2. ¿Qué tipo de actividades extraescolares has practicado? Puede seleccionar varias opciones**
 - a) Actividades académicas (por ejemplo: clases de idiomas, talleres de matemáticas, club de lectura)
 - b) Actividades artísticas (por ejemplo, teatro, música, pintura)
 - c) Actividades deportivas (por ejemplo, fútbol, natación, baloncesto)
 - d) Otras (por favor, especifica)
- 3. ¿A qué actividad dedicabas más tiempo? Puedes nombrar más de una**
- 4. ¿Con qué frecuencia has participado en actividades extraescolares?**
 - a) A diario entre semana
 - b) Varias veces por semana
 - c) Una vez por semana
 - d) De vez en cuando (una vez al mes o menos)
 - e) Nunca
- 5. ¿Crees que la práctica de actividades extraescolares ha influido en tu rendimiento académico?**
 - a) Sí, ha mejorado mi rendimiento académico

- b) Sí, ha empeorado mi rendimiento académico
- c) No, no ha tenido ningún efecto en mi rendimiento académico
- d) No estoy seguro/a
- e) Otra, (por favor, especifica desarrolla)

6. ¿Has experimentado alguno de los siguientes beneficios gracias a la práctica de actividades extraescolares?

- a) Mejora de las habilidades sociales
- b) Mejora de las habilidades físicas
- c) Mejora de las habilidades cognitivas
- d) Otras (por favor, especifica)

7. ¿Has experimentado alguna de las siguientes desventajas debido a la práctica de actividades extraescolares?

- a) Falta de tiempo para otras actividades (por ejemplo, estudiar, descansar)
- b) Sobrecarga de actividades (por ejemplo, demasiadas actividades extraescolares)
- c) Otras (por favor, especifica)

8. ¿Crees que la familia influye en la práctica de actividades extraescolares?

- a) Sí, mi familia ha fomentado mi participación en actividades extraescolares
- b) Sí, mi familia me impuso la realización de actividades extraescolares
- c) No, mi familia no ha influido en mi participación en actividades extraescolares
- d) No estoy seguro/a

Expresa tu grado de conformidad (siendo 1: Nada de acuerdo y 5: Muy de acuerdo) con las siguientes afirmaciones)

9. Las familias con menos recursos económicos tienen menos acceso a actividades extraescolares

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

10. Existen diferencias en el tipo de actividades extraescolares según el género

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

11. Los niños tienden a realizar más actividades deportivas que las niñas, y a su vez las niñas tienden a realizar más actividades académicas

	1	2	3	4	5	
Totalmente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Muy de acuerdo

6. Resultados y Análisis

A continuación se exponen los resultados de la encuesta presentada anteriormente. Esta encuesta recibió un total de 219 respuestas, de las cuales 10 correspondían a personas mayores de 30 años y 5 a menores de 18 años, que fueron descartados por estar fuera del rango de edad seleccionado. Esto nos deja con un total de 204 respuestas de antiguos alumnos de entre 18 y 30 años, 102 mujeres, 96 hombres y 6 personas que no especificaron el género con el que se identifican.

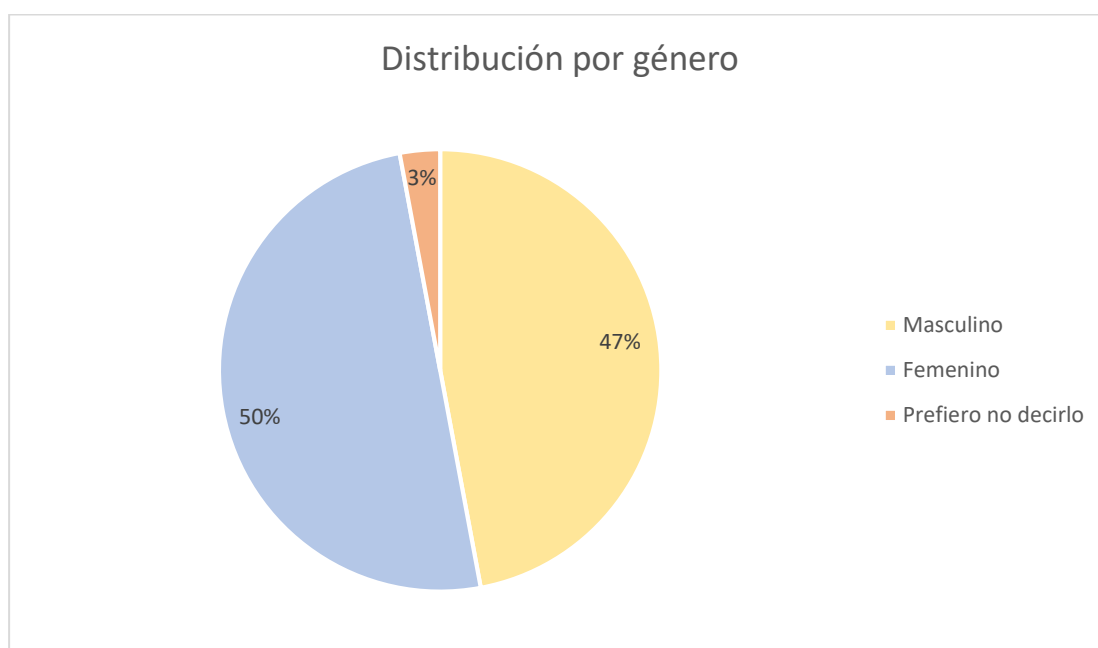


Figura 1. Distribución por género de los participantes en el formulario.

En cuanto a la procedencia de los encuestados, en la Figura 2 se muestra la Comunidad Autónoma en la cual estudiaron Educación Primaria.

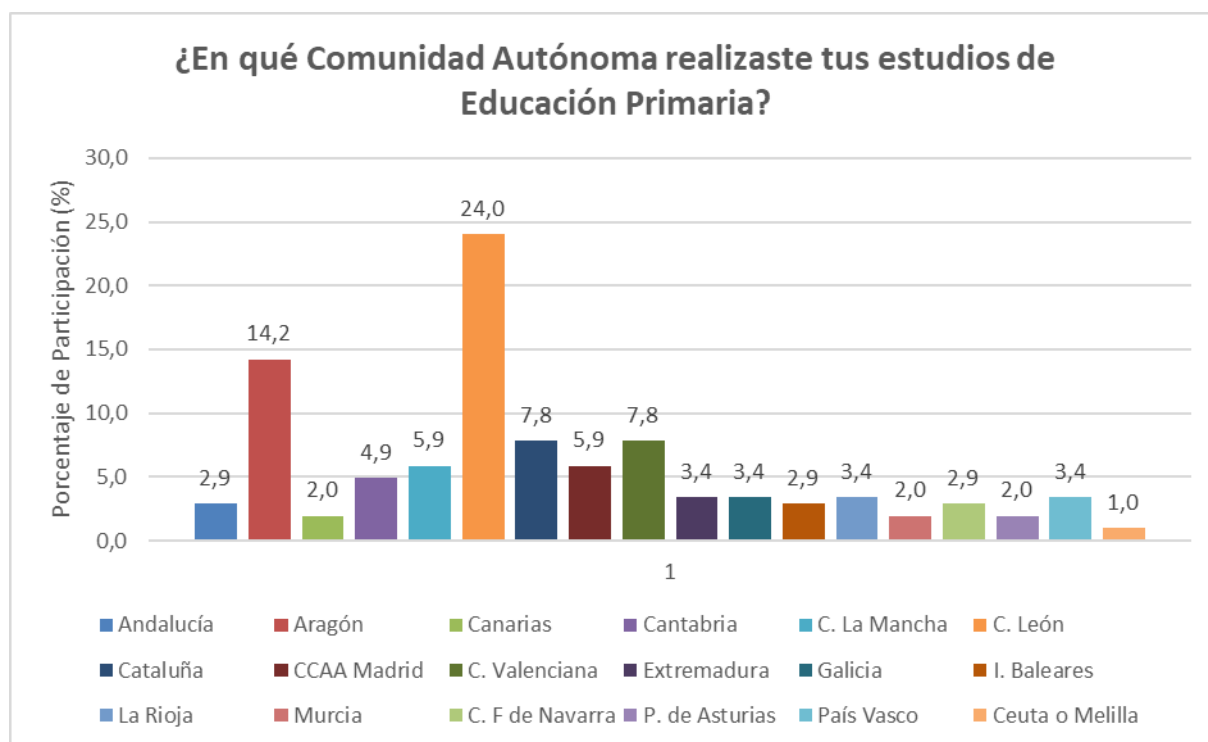


Figura 2. Distribución de los participantes de la encuesta según la Comunidad Autónoma en la que cursaron Educación Primaria.

En esta figura encontramos representación de todas las CCAA, destacando como mayoritaria con un 24% del total los encuestados la de Castilla y León y con un 14,2% los encuestados la de Aragón.

Al incluir participantes de todas las CCAA en la encuesta, se obtiene una muestra más representativa de la diversidad de la población española, lo que ayuda a generalizar los resultados, obteniendo así una imagen más completa y precisa de la influencia de las actividades extraescolares evitando la discriminación o falta de voz de ciertas regiones.

6.1 Participación en actividades extraescolares

¿Realizaste actividades extraescolares durante tu Educación Primaria?

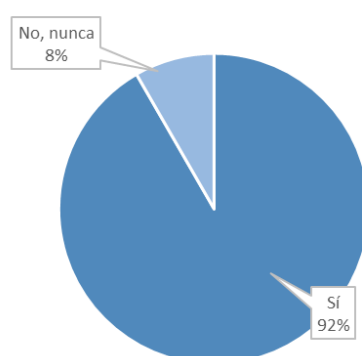


Figura 3. Gráfico de la participación en actividades extraescolares durante la Educación Primaria.

Según los encuestados, el 92% de los encuestados (187 personas) afirman haber realizado actividades extraescolares de algún tipo durante su Educación Primaria.

Los resultados expuestos en la **Figura 3** respaldan el estudio de (Hidalgo-Chacón et al., 2022), en el que expone que el 84,5% de los estudiantes de Educación Primaria participan en alguna actividad extraescolar, mientras que el 15,5% no participa en ninguna actividad.

Además, tanto este estudio, que afirmaba que entre las actividades más frecuentes se encuentran las deportivas (53,4%), como el estudio de (Observatorio de la Infancia en España, 2019) que constataba que las actividades deportivas las más populares, respaldan los resultados que podemos ver a continuación en la **Figura 4** obtenidos a partir de nuestra muestra.

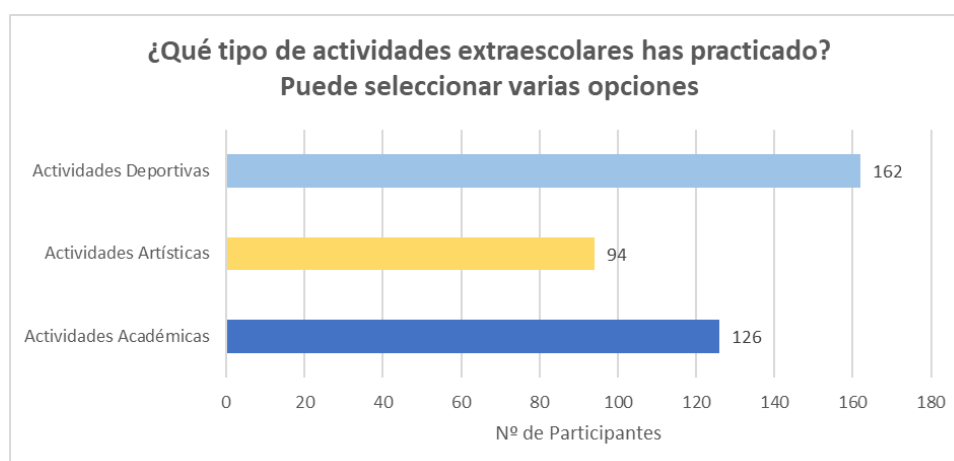


Figura 4. Tipos de actividades extraescolares practicadas por los estudiantes que participaron en la encuesta.

En cuanto a las actividades más practicadas dentro de cada una de las tres tipologías designadas, se pueden observar en la Figura 4. Dentro de las actividades académicas, las predominantes son las clases de idiomas (32 estudiantes, un 25,4% de la muestra); en el caso de las artísticas, las dominantes son las clases de música (10 estudiantes, un 10,63%); y para las deportivas, la mayoritaria es el Fútbol con 42 estudiantes (25,9%).

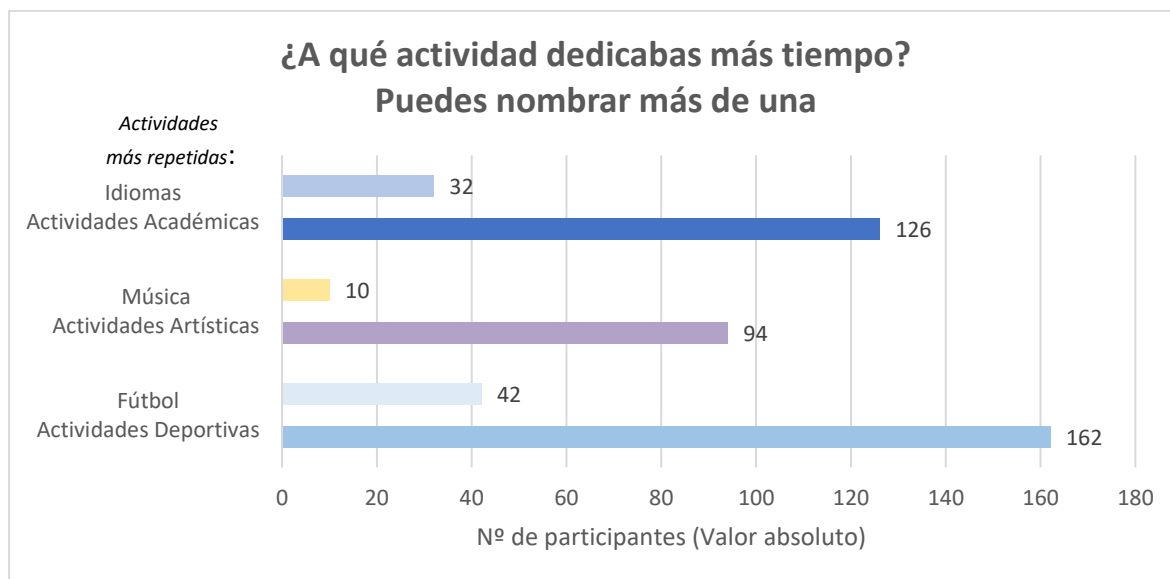


Figura 5. Actividades extraescolares predominantes en cada uno de los tres tipos de actividades, según los encuestados.

Como se muestra en las **Figuras 4 y 5**, el 86,6% de los encuestados afirman haber realizado actividades deportivas, un 67,4% sobre actividades académicas y un 50,3% respecto a las actividades artísticas.

Dentro de los 3 tipos de actividades expuestas, en las actividades de índole deportiva, aquellas más habituales, cabe destacar que la participación en actividades relacionadas con el Fútbol supone casi un 26% del total, convirtiéndose así en la actividad extraescolar deportiva preferida por los jóvenes.

Respecto a las actividades académicas o educativas, el estudio de una lengua extranjera constituye el 25,4% del total, siendo el inglés el idioma principal al que nuestros encuestados dedicaban su tiempo fuera del horario escolar. Encontramos también un total de 17 de los alumnos encuestados (13,5%) que realizaban clases de apoyo o repaso de las asignaturas que cursaban durante su Educación Primaria.

A partir de estos datos, se ha desglosado el total de participantes de cada actividad en diferentes bloques, que corresponden a los alumnos que participaban en:

Un único tipo de actividad (académica o deportiva o artística)

Una combinación de dos actividades (académica y deportiva; deportiva y artística...)

Los tres tipos de actividades mencionados (académicas, deportivas y artísticas)

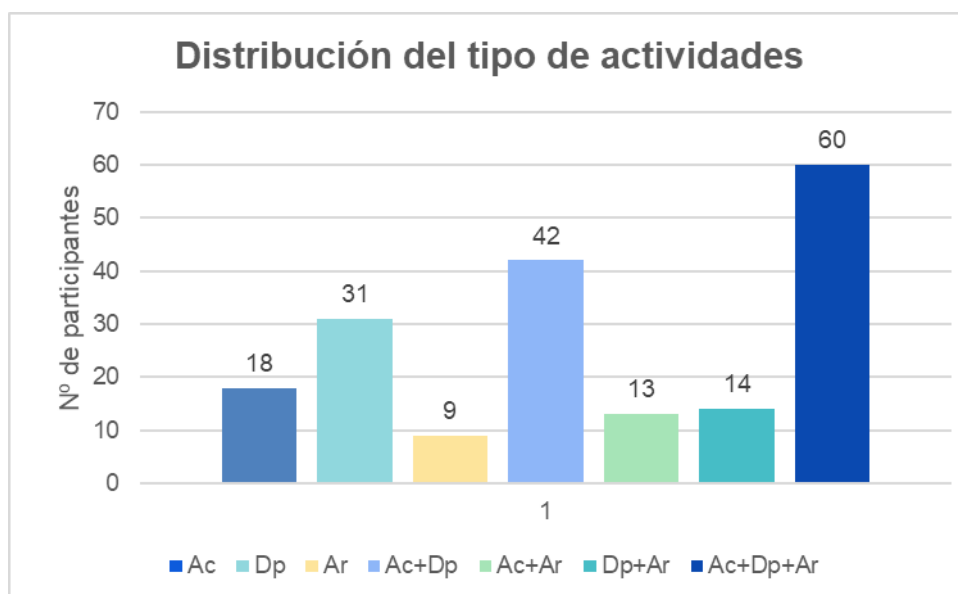


Figura 6. Distribución del tipo de actividades que realizan los encuestados y de las actividades mixtas, donde “Ac” corresponde a la práctica solo de Actividades Académicas, “Dp” a la práctica solo de las Deportivas y “Ar” a la práctica solo de las Artísticas. Mientras que, “Ac+Dp” corresponderá a aquellos estudiantes que realizaban actividades extraescolares académicas y deportivas, “Ac+Ar” a los que realizaban académicas y artísticas, “Dp+Ar” a los que realizaban deportivas y artísticas y “Ac+Dp+Ar” a los que realizaban de los tres tipos.

Podemos observar que el 32% de los encuestados que realizan actividades extraescolares (60) participaban en actividades mixtas (simultaneidad entre actividades académicas, deportivas y artísticas y un 22% (42 alumnos) llevaban a cabo actividades académicas y deportivas, destacando estos dos casos en la **Figura 6** como los más habituales.

Si observamos la actividad que se realiza más habitualmente de forma individual, podemos ver que las actividades deportivas (31 alumnos) destacan frente a las académicas (18), y ambas superan con creces a aquellos que únicamente realizaban actividades artísticas (9).

Si analizamos las respuestas obtenidas según el género de los participantes en la encuesta encontramos los resultados que aparecen en la **Figura 7**, lo que nos permite apreciar notorias diferencias en el tipo de actividades predominante en cada género. Encontramos predominancia masculina entre aquellos que participaban en actividades deportivas (con un 77,4%), mientras que en cambio hay predominancia femenina entre los encuestados que solo realizaban actividades académicas (77,8%) y, una predominancia femenina también (77,8%) en los encuestados que realizaban únicamente actividades artísticas.

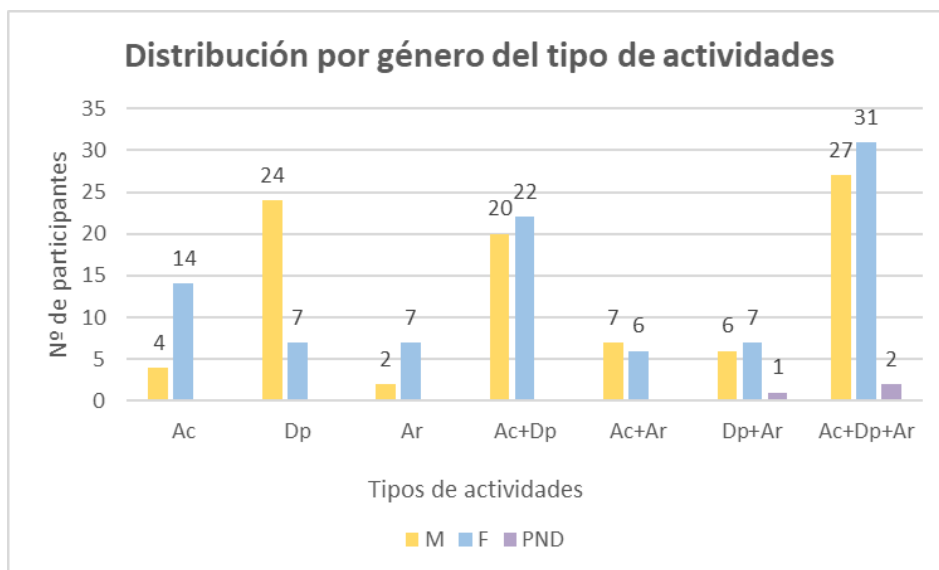


Figura 7. Distribución del tipo de actividades por género, donde “M” corresponde a aquellos encuestados que se identifican con el género masculino, “F” con el femenino y “PND” con aquellos alumnos que prefirieron no decirlo.

Estos resultados son respaldados por estudios previos (Argüelles et al., 2015; Franco Hidalgo-Chacón, 2021; Rodríguez et al., 2011) que observaron una disparidad entre niños y niñas, donde los primeros mostraban una mayor predominancia en actividades recreativas y deportivas y, por otro lado, las niñas destacaban en actividades de carácter cognitivo, como idiomas y música.

Sin embargo, sí encontramos un equilibrio en la participación mixta: no se muestran diferencias significativas respecto al género entre aquellos encuestados que realizan simultáneamente varios tipos de actividades extraescolares. Los casos de participación mixta corresponden a casi un 70% del total de encuestados que afirmaban realizar actividades extraescolares, por lo que este equilibrio en la distribución por género puede reflejar una mayor apertura y diversificación en las elecciones de actividades extracurriculares por parte de los alumnos, así como una disminución de estereotipos en relación con las preferencias de actividades.

Estos resultados son alentadores, ya que una distribución equilibrada de actividades extraescolares promueve la igualdad de oportunidades y permite a los alumnos explorar diferentes áreas de interés sin restricciones. Esta diversidad puede contribuir a un desarrollo integral de los estudiantes, fomentando tanto habilidades físicas como cognitivas y artísticas.

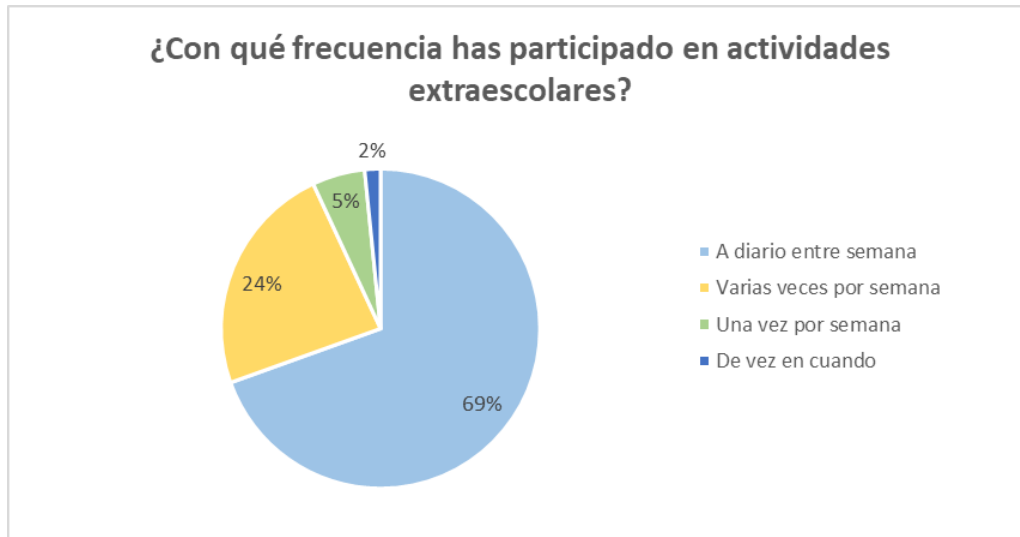


Figura 8. Frecuencia de participación en las actividades extraescolares según los encuestados.

130 de los estudiantes realizaban actividades extraescolares a diario durante la semana, 44 de ellos varias veces por semana, 10 una vez por semana y solo tres personas realizaban actividades extraescolares de vez en cuando. Esto implica que casi el 70% de los encuestados, la gran mayoría, dedicaban parte de su día de forma diaria a la práctica de actividades fuera del horario escolar. Sin embargo, solo un 7% del total realizaban estas actividades de forma moderada (una vez por semana / de vez en cuando). Esto sugiere que hay un interés genuino en participar en actividades fuera del horario escolar y aprovechar las oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal que brindan. Esta alta tasa de participación también puede indicar un ambiente escolar favorable que fomenta y apoya la participación en actividades extracurriculares.

6.2 Beneficios y desventajas de las actividades extraescolares

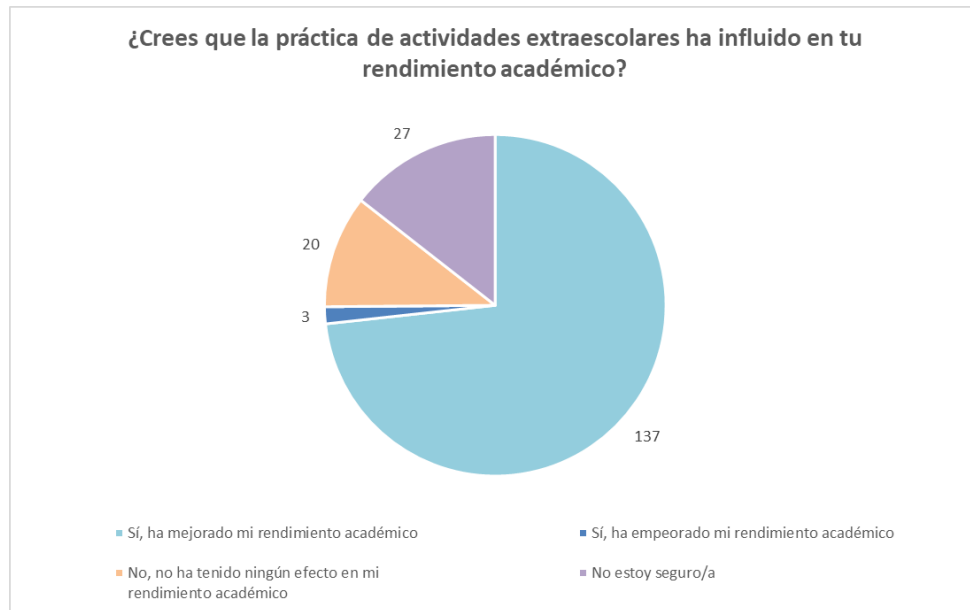


Figura 9. Influencia de las actividades extraescolares en el rendimiento académico según los participantes.

Los participantes tuvieron la opción de responder 'Sí, ha mejorado mi rendimiento académico', 'Sí, ha empeorado mi rendimiento académico', 'No, no ha tenido ningún efecto en mi rendimiento académico' o 'No estoy seguro'. Además, existía una opción de respuesta abierta para los encuestados.

Observando la figura, se puede apreciar que casi el 75% de los participantes consideran haber mejorado su rendimiento académico gracias al desempeño de actividades extracurriculares durante la etapa de Educación Primaria. Además, solo tres personas afirman haber sufrido un empeoramiento de su desempeño escolar debido a su participación en estas actividades.

Estos resultados respaldan la hipótesis de que la práctica de actividades extraescolares puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos resultados se basan en la percepción subjetiva de los participantes y podrían estar influenciados por otros factores no considerados en esta encuesta.

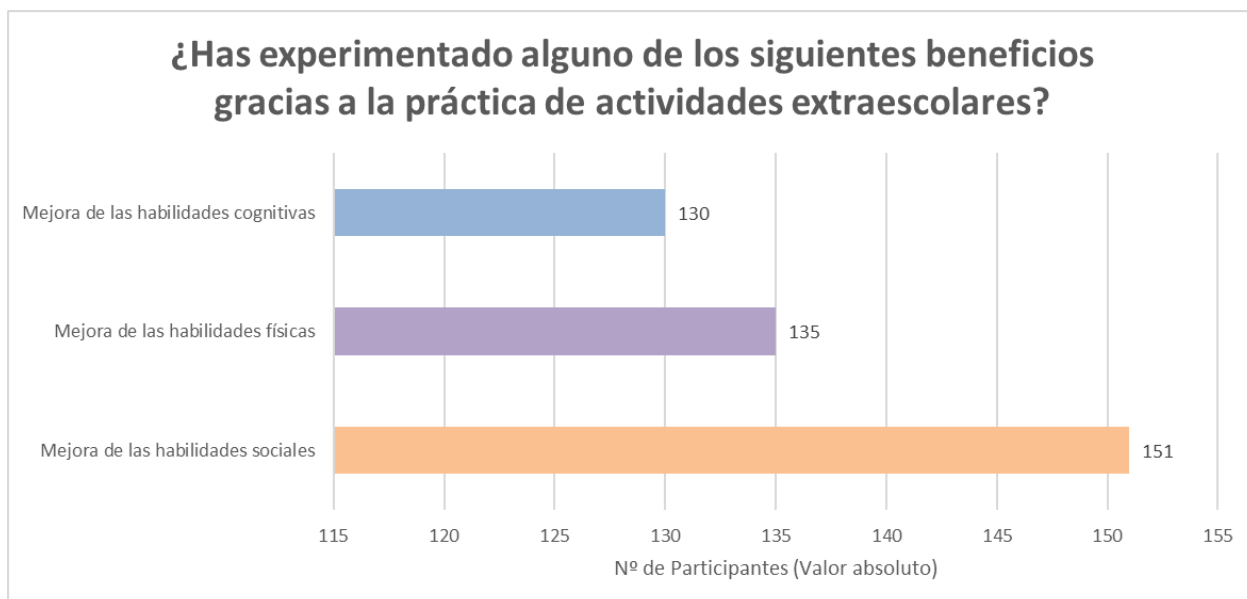


Figura 10. Distribución de los beneficios experimentados por los encuestados como consecuencia de su participación en actividades extraescolares durante su etapa educativa.

De los 187 encuestados que afirman haber realizado actividades extraescolares, 186, más del 99%, considera haber experimentado beneficios gracias a su práctica. El 81,2% afirma haber notado una mejora en sus habilidades sociales, un 72,6% haber mejorado sus habilidades físicas y un 69,9% haber mejorado sus habilidades cognitivas.

Además de los beneficios que aparecen en la gráfica, algunos de los encuestados han determinado haber notado otras cualidades favorables, que expongo a continuación:

- Mejor gestión del tiempo
- Mejora en la concentración
- Descubrimiento de pasión y talentos
- Aumento de la motivación en el ámbito académico
- Mejora de la autodisciplina
- Desarrollo de la capacidad de tomar decisiones
- Aprendizaje de trabajo en equipo
- Mejora de la salud mental / problemas de ansiedad

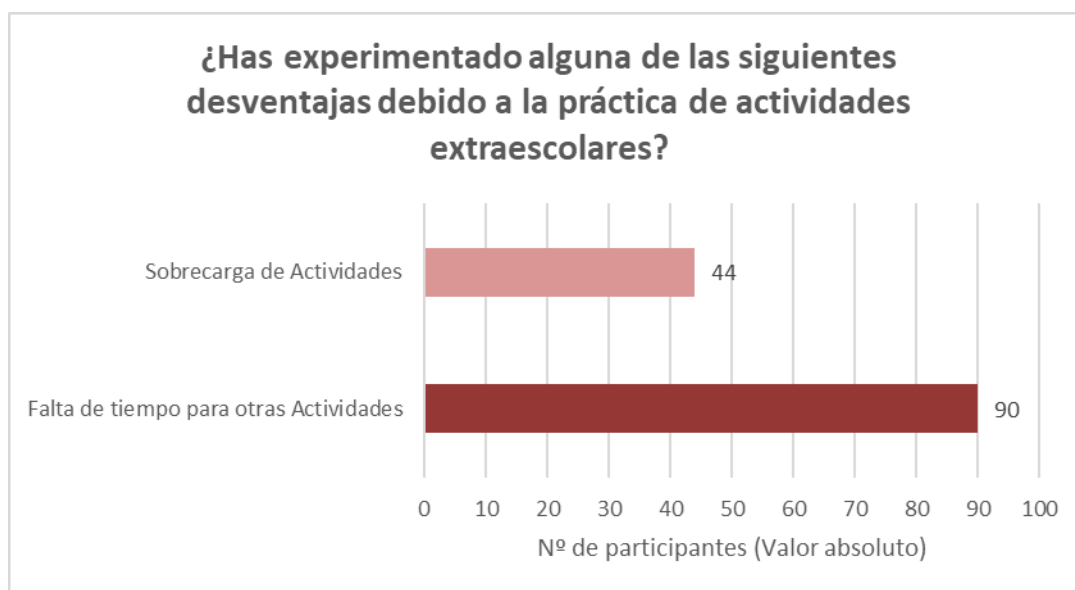


Figura 11. Desventajas de la práctica de actividades extraescolares que experimentaron los encuestados. Opción multirrespuesta.

En la **Figura 11** encontramos las respuestas de las 105 personas (56% del total) que consideraron haber experimentado desventajas relacionadas con el desempeño de actividades extraescolares. De estas 105 personas, casi el 86% afirma haber sufrido falta de tiempo para otras actividades, y un 42%, una sobrecarga de actividades

La figura ayuda a comprender los desafíos que pueden surgir con la práctica de actividades extraescolares. Es fundamental considerar que existen otras posibles desventajas que no se incluyeron en esta pregunta y que podrían haber influido en la experiencia de los encuestados, a pesar de existir una opción de respuesta libre en la que ningún participante añadió ningún otro tipo de inconveniente.

Podemos considerar que estos resultados sirven para destacar la importancia de gestionar adecuadamente el tiempo y la carga de actividades para aquellos que participan en éstas fuera de su horario escolar, con el objetivo de lograr un equilibrio saludable entre las actividades académicas y las extracurriculares.

Estos hallazgos pueden ser útiles para los educadores, los padres y los estudiantes, al tomar decisiones informadas sobre la participación en actividades extraescolares y diseñar estrategias para mitigar las estas consecuencias negativas identificadas.

6.3 Rol de los agentes externos

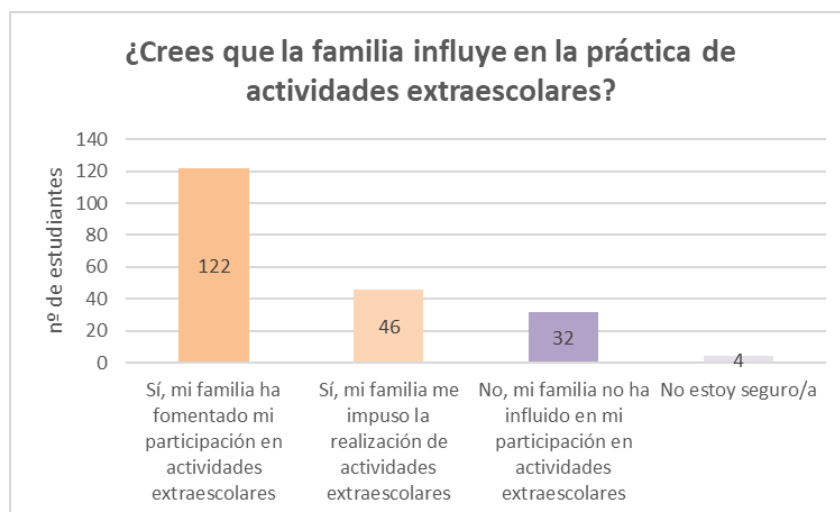


Figura 12. Influencia de los progenitores en la participación en actividades extraescolares de sus hijos durante su etapa educativa según los alumnos que participaron en el estudio.

El estudio de (Sevilla & Runte, 2016) mencionado anteriormente, donde se encontró que la implicación de los padres en la educación y actividades extraescolares de sus hijos estaba relacionada con una mayor participación en estas actividades, respalda los resultados obtenidos en nuestra encuesta, donde 122 participantes (casi un 60%) indicaron que sus familias han fomentado su participación en actividades extraescolares. Estos hallazgos sugieren que el hecho de que los padres se involucren activamente y muestren una actitud positiva hacia las actividades extraescolares, favorece la posibilidad de que los hijos participen en ellas.

Por otro lado, 46 participantes señalaron que su familia les impuso la realización de actividades extraescolares. Estos resultados indican que algunos estudiantes pueden haber experimentado una presión por parte de sus familias, que puede haber tenido implicaciones tanto negativas en su bienestar y equilibrio entre el trabajo escolar y las actividades extracurriculares, lo que concordaría con los resultados respecto a las posibles desventajas de su práctica.

32 encuestados señalaron que su participación en actividades extraescolares no se había visto influenciada por su familia. Estos resultados indican que estos estudiantes habrían tomado decisiones independientes sobre su participación, basadas en sus intereses y preferencias personales, con la libertad de elegir según sus propias motivaciones.

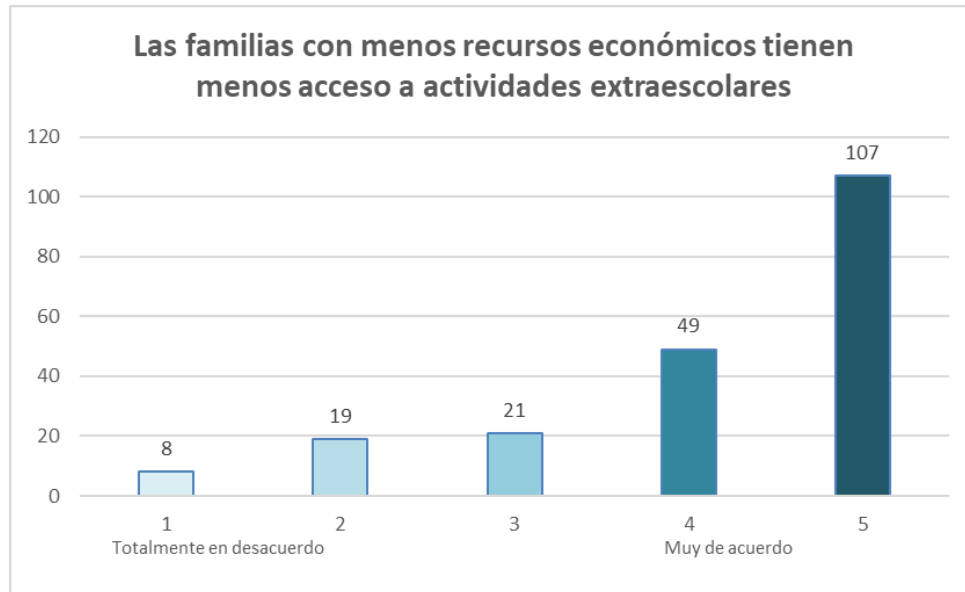


Figura 13. Desigualdad económica en las familias y cómo afecta en las actividades fuera de horario escolar según los participantes de la encuesta

El presente gráfico muestra los resultados de la pregunta que evalúa el grado de conformidad con respecto a la afirmación "Las familias con menos recursos económicos tienen menos acceso a actividades extraescolares". La escala utilizada va desde 1 (Totalmente en desacuerdo) hasta 5 (Muy de acuerdo).

Para analizar las respuestas a aquellas preguntas en las que se solicitaba el grado de satisfacción con la afirmación que se les presentaba usaremos las medidas estadísticas de promedio y desviación estándar, que proporcionan información clave sobre la distribución de los datos y nos permitirán sacar conclusiones significativas.

El promedio, la medida de tendencia central más básica y comúnmente utilizada, nos aportará una idea del grado de conformidad del encuestado con la afirmación. La desviación estándar es una medida de dispersión que indica cuánto se alejan los datos individuales de este valor conocido como promedio. Mide la variabilidad o la dispersión de los datos alrededor del dato de tendencia central. Un valor bajo en esta variabilidad indicaría que los datos tienden a agruparse cerca del promedio, con una mayor uniformidad en las respuestas) mientras que una desviación estándar alta indica que los datos están más dispersos.

Las familias con menos recursos económicos tienen menos acceso a actividades extraescolares	
Promedio de los resultados	Desviación estándar de los resultados
4,12	1,16

Tabla 1. Análisis estadístico de las opiniones de los encuestados respecto a la desigualdad económica en las familias y cómo afecta en las actividades fuera de horario escolar

El promedio de 4,12 nos indica que una tendencia de conformidad con la afirmación, lo que podría indicar que existe una percepción generalizada de que las familias con menos recursos económicos tienen menos acceso a actividades extraescolares.

Por otro lado, la desviación estándar de 1,16 relativamente alta, nos indica la dispersión de las respuestas alrededor del promedio, que sugiere que las respuestas estuvieron más dispersas y hubo cierta variabilidad en las opiniones de los encuestados. Esto significa que algunos participantes estuvieron más en desacuerdo o menos de acuerdo con la afirmación. La presencia de esta variabilidad puede indicar que existen diferentes percepciones o experiencias entre los encuestados en relación con el acceso a actividades extraescolares para familias con menos recursos. A pesar de este resultado, los datos revelan una tendencia clara en las respuestas, donde más del 50% de los encuestados se posiciona muy de acuerdo con la afirmación.

Los resultados del estudio respaldan la evidencia existente sobre el impacto negativo de las desigualdades económicas en la participación de los niños en actividades extracurriculares. Las limitaciones financieras y culturales pueden dificultar el acceso de los niños de bajos ingresos a estas actividades, lo que puede tener consecuencias negativas en su desarrollo personal y académico (Feldman et al., 2021; Lee & Burkam, 2002).

Es fundamental tener en cuenta estos resultados al diseñar políticas y programas destinados a garantizar que todas las familias, independientemente de sus recursos económicos, tengan acceso igualitario a oportunidades de enriquecimiento extracurricular.

6.4 Diferencias en el tipo de actividad respecto al género

Los resultados a las 3 preguntas que aparecen gráficamente en las **Figuras 14 y 15** sugieren una percepción generalizada de la existencia de grandes diferencias de género a la hora de participar en diferentes tipos de actividades extraescolares.

En primer lugar, en relación con la afirmación "Existen diferencias en el tipo de actividades extraescolares según el género", se observa que una mayoría significativa de 82 personas indicaron estar muy de acuerdo. Esto sugiere que existe una percepción generalizada de que hay diferencias en las actividades extraescolares según el género. Además, 50 personas mostraron un grado de conformidad alto, lo que refuerza la idea de que estas diferencias son notorias. El promedio de 3,8 (**Tabla 2**) confirma que la mayoría de los encuestados se encuentran bastante o muy de acuerdo con esta afirmación.

En cuanto a la afirmación "Los niños tienden a realizar más actividades deportivas que las niñas, y a su vez las niñas tienden a realizar más actividades académicas", los resultados muestran una mayor polarización. La abrumadora mayoría de 94 personas indicaron estar muy de acuerdo con esta afirmación, y 37 mostraron un alto grado de conformidad, lo que sugiere que hay una percepción generalizada de que la diferencia en el tipo de actividades según el género se refiere a que los niños se involucran más en actividades deportivas y las niñas en actividades académicas. El promedio en este caso es bastante similar al que encontramos en el anterior caso, teniendo un valor de 3,76 (Tabla 3).

Sin embargo, encontramos en el primer caso una desviación estándar de 1,29 y en el segundo una de 1,42, lo que muestra una mayor dispersión en las respuestas: hay voces que discrepan de esta percepción y consideran que estas diferencias no son tan marcadas. Estos hallazgos tienen implicaciones significativas para la equidad de género en la educación y resaltan la importancia de promover una mayor diversidad de opciones y oportunidades en las actividades extracurriculares para romper con los estereotipos tradicionales.

Si bien es cierto que existen diferencias de género percibidas en las preferencias de actividades extraescolares, los resultados de nuestra encuesta respecto a la participación mixta (Figura 6) muestran que los alumnos están rompiendo con los estereotipos tradicionales, ya que se ha visto una participación muy similar en alumnos de ambos géneros en actividades de todo tipo.

La percepción generalizada de que el deporte es una actividad extraescolar dirigida al público masculino tiene repercusiones negativas en la participación de las niñas que tienen interés en el

deporte, dejando de lado la posibilidad de que las alumnas se involucren plenamente en su práctica. Esto crea barreras culturales y sociales que limitan su acceso y participación en las actividades deportivas, lo que a su vez afecta su desarrollo personal, su autoestima y su confianza en sí mismas.

Estos resultados refuerzan la importancia de abordar esta problemática y fomentar una mayor diversidad en las opciones; es esencial que se promueva la presencia de modelos femeninos en el deporte y promover un aumento de la variedad de deportes que se practican en las escuelas fuera del horario escolar. Es importante deshacernos de la percepción de que deportes como el fútbol o el balonmano no son exclusivos de los hombres, pero sin olvidarnos de fomentar disciplinas como el atletismo, voleibol o gimnasia rítmica, que han sido numerosamente repetidas por mujeres en las respuestas a la pregunta “¿A qué actividad dedicabas más tiempo? Puedes nombrar más de una de nuestra encuesta” fomentar una mayor diversidad en las opciones de actividades, permitiendo que los estudiantes elijan según sus intereses individuales, en lugar de verse limitados por expectativas de género predefinidas.

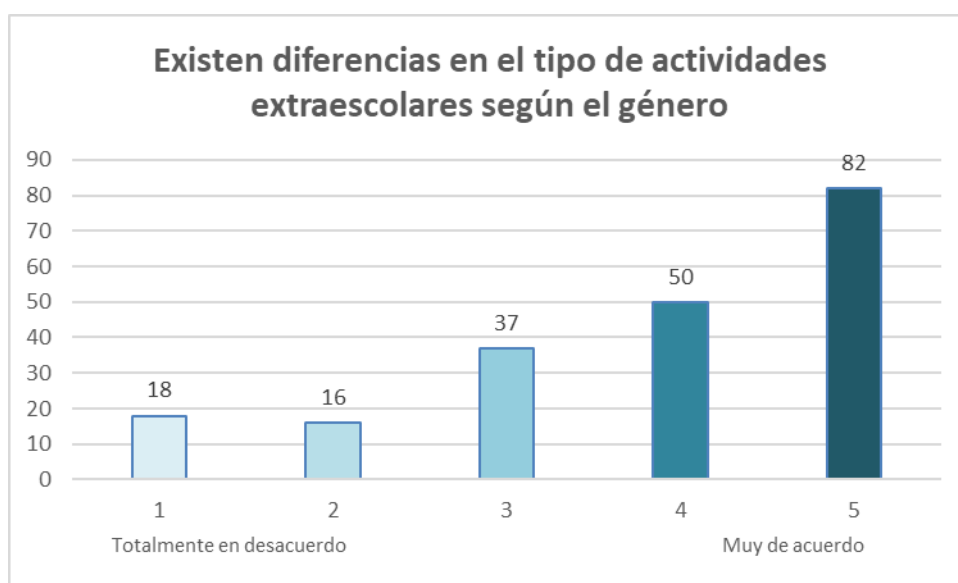


Figura 14. Diferencias en el tipo de actividades extraescolares según el género según los encuestados.

Existen diferencias en el tipo de actividades extraescolares según el género	
Promedio de los resultados	Desviación estándar de los resultados
3,8	1,29

Tabla 2. Análisis estadístico de las opiniones de los encuestados respecto a la existencia de diferencias en el tipo de actividades extraescolares según el género según los encuestados.

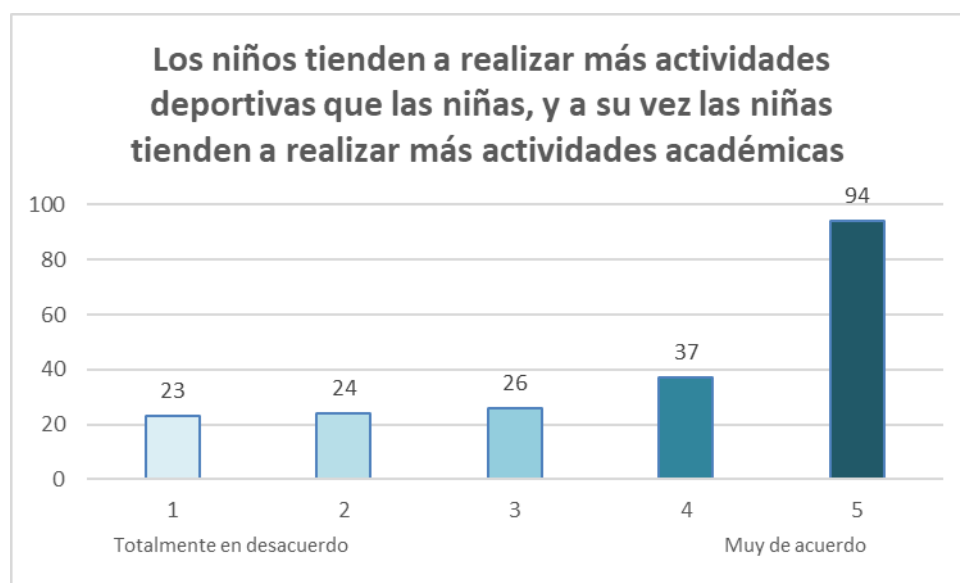


Figura 15. Grado de coincidencia de los participantes en la encuesta con la afirmación “Los niños tienden a realizar más actividades deportivas que las niñas, y a su vez las niñas tienden a realizar más actividades académicas”.

Los niños tienden a realizar más actividades deportivas que las niñas, y a su vez las niñas tienden a realizar más actividades académicas	
Promedio de los resultados	Desviación estándar de los resultados
3,76	1,42

Tabla 3. Análisis estadístico de las opiniones de los encuestados respecto a la afirmación “Los niños tienden a realizar más actividades deportivas que las niñas, y a su vez las niñas tienden a realizar más actividades académicas”.

Tras obtener estos resultados, se ha decidido ahondar haciendo una separación por género en las respuestas de los encuestados, donde hemos obtenido la siguiente información:

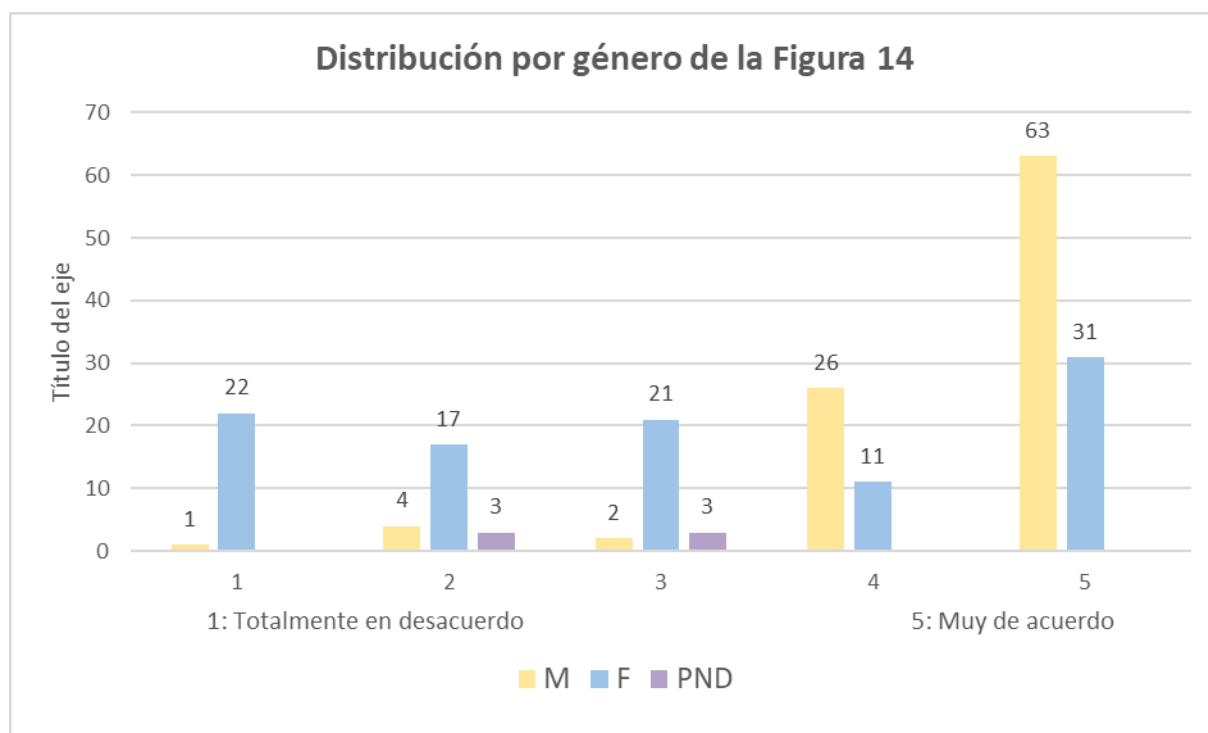


Figura 16. Distribución por género del grado de coincidencia de los participantes en la encuesta con la afirmación “Los niños tienden a realizar más actividades deportivas que las niñas, y a su vez las niñas tienden a realizar más actividades académicas”.

Encontramos que un 67% de los encuestados que se sentían totalmente de acuerdo y un 70% de aquellos que se sentían bastante de acuerdo eran hombres, mientras que el 95,6% y el 70,8% de los que se encontraban totalmente en desacuerdo o bastante en desacuerdo con la afirmación, eran mujeres. El promedio de los votos masculinos es de 4,52 y el de las mujeres 3,11, lo que muestra una gran diferencia en la percepción de los tipos de actividades que realizan los alumnos de diferentes géneros según el género del encuestado.

Estos resultados pueden estar basados tanto en estereotipos y prejuicios, como en experiencias personales y observaciones. Contemplamos la posibilidad de que esta percepción por parte de los hombres que tanto difiere de la que han mostrado las mujeres se deba a la diferenciación del tipo de deporte que practican o, como hemos mencionado anteriormente, a la falta de representación pública de figuras femeninas en el deporte, que pueden haber causado un desconocimiento en una gran parte de la población.

7. Consideraciones finales y conclusiones

A través del presente estudio, se busca establecer una fundamentación que conecte el rendimiento académico de los alumnos de Educación Primaria y su participación en actividades extraescolares, así como consecuencias que lo puedan favorecer. A continuación, se detallan las diversas conclusiones generales y más representativas, de acuerdo con el presente estudio.

Los resultados de la investigación bibliográfica y la encuesta realizada confirman que la participación en actividades extraescolares por parte de los estudiantes de Educación Primaria en España es alta, con un 84,5% de los encuestados afirmando participar en alguna actividad, siendo aquellas relacionadas con el deporte las más frecuentes y el fútbol la actividad más practicada. Además, casi el 70% de los encuestados, la gran mayoría, afirmaron dedicar parte de sus tardes, de manera diaria a la práctica de actividades fuera del horario escolar. Esta alta tasa de participación puede ser indicador de un ambiente escolar favorable que fomenta y apoya la participación en actividades extracurriculares.

Se observó que la participación en actividades mixtas, que incluyen aspectos académicos, deportivos y artísticos, es muy común entre los encuestados independientemente de su género. Sin embargo, sí se encontró una predominancia masculina en la realización exclusiva de actividades deportivas y una mayor participación de las niñas en actividades académicas y artísticas.

La mayoría de los encuestados consideró que la participación en actividades extraescolares había mejorado su rendimiento académico, respaldando la idea de que estas actividades tienen un impacto positivo en el desarrollo de habilidades cognitivas, físicas y sociales. Adicionalmente mencionaron otros beneficios que incluyen, entre otras, una mejor gestión del tiempo, mayor concentración, aumento de la motivación académica, mejora de la disciplina, desarrollo de habilidades de toma de decisiones y mejora de la salud mental.

La participación en actividades extraescolares parece estar influenciada por el apoyo y la actitud de las familias, donde la implicación positiva de los padres puede favorecer la participación de los estudiantes, mientras que la imposición de actividades puede tener implicaciones negativas, como podrían ser las identificadas en la encuesta, relacionadas con la falta de tiempo para otras actividades y la sobrecarga de actividades.

Un punto negativo a destacar, el cual hemos percibido durante la investigación es la existencia de barreras de participación en actividades extraescolares, tanto por una falta de accesibilidad y apoyo adecuados para aquellas personas con discapacidades, como por limitaciones financieras, culturales y de género.

Los hallazgos respaldan la evidencia existente sobre el impacto negativo de las desigualdades económicas en la participación de los niños en actividades extracurriculares, dificultando el acceso de los niños de bajos ingresos a estas actividades, pudiendo suponer una limitación para su desarrollo personal y académico.

Así mismo, entre los encuestados se ha percibido la existencia de una percepción generalizada de la existencia de grandes diferencias de género en la participación en diferentes tipos de actividades extraescolares. Los resultados indicarían una mayor tendencia por parte de los niños a la hora de realizar actividades deportivas, mientras que las niñas tenderían a participar más en actividades académicas.

Sin embargo, en nuestro análisis respecto a la participación, donde se ha determinado que la mayoría de los alumnos realizaban de forma simultánea diferentes tipos de actividades extraescolares, sin presentar una notoria diferencia entre géneros. Sin embargo, estas diferencias de percepción pueden tener implicaciones significativas para la equidad de género en la educación, ya que se destacó que los hombres mostraron una mayor conformidad con la afirmación de la existencia de diferencias de género en las actividades extraescolares, mientras que las mujeres tendieron a estar en desacuerdo.

Es fundamental fomentar una mayor diversidad en las opciones de actividades, promoviendo la presencia de modelos femeninos en el deporte y ampliando la variedad de deportes practicados en las escuelas fuera del horario escolar, así como deshacerse de la percepción de que ciertos deportes son exclusivos de un género y permitir que los estudiantes elijan según sus intereses.

Para concluir, podemos considerar las actividades extraescolares como un punto fundamental en el desarrollo de los alumnos, las cuales pueden aportar un gran número de beneficios a su desarrollo personal y educativo. Incluso se ha determinado que puede tener efectos muy positivos en el desarrollo de habilidades sociales, emocionales, cognitivas y motoras de los niños con discapacidades. Del mismo modo, es importante que la participación se lleve a cabo de manera controlada, adaptándose a las necesidades individuales o intereses personales de cada

alumno, y se gestione adecuadamente el tiempo y la carga de actividades para lograr un equilibrio saludable entre las actividades académicas y las extracurriculares.

Por ello, buscamos destacar la importancia de diseñar políticas y programas inclusivos que garanticen un acceso igualitario a oportunidades de enriquecimiento extracurricular para todas las familias y alumnos, promoviendo una mayor diversidad y ruptura de estereotipos en las opciones de actividades, independientemente de su situación económica o género.

En cuanto a los objetivos planteados al inicio del TFG, el primero de ellos hace referencia a la realización de una prospección sobre el tipo de actividades extraescolares más demandadas. Podemos decir que se ha conseguido mediante la puesta en marcha del formulario situado en el apartado 5.3 del trabajo. Respecto al segundo objetivo propuesto, referido al análisis propiamente dicho de la investigación, podemos encontrar las conclusiones del mismo en el apartado número seis. El tercer y último objetivo buscaba determinar la importancia de las actividades extraescolares, como respuesta para mejorar su desempeño escolar. Se ha conseguido en diferentes apartados tanto de la parte de documentación como del análisis de la investigación.

8. Limitaciones del trabajo

El trabajo de investigación presenta limitaciones que se deben tener en cuenta a la hora de valorar los resultados, donde destacan el empleo de muestra no probabilística, el sesgo de respuesta, la falta de control sobre las variables, limitaciones de la encuesta, el sesgo de selección o la falta de control experimental, entre otros. A continuación, se ahondará en las principales limitaciones:

La utilización de una muestra no probabilística por conveniencia conlleva la posibilidad de que los participantes seleccionados no representen adecuadamente a toda la población de estudiantes de Educación Primaria en España. Además, encontramos que la participación por Comunidad Autónoma no es equitativa a nivel, pues casi una cuarta parte de los encuestados realizaron sus estudios en Castilla y León. Por lo tanto, los resultados obtenidos a través de la encuesta pueden no ser generalizables a la totalidad de los estudiantes españoles.

El sesgo de respuesta hace referencia a la posibilidad de contar entre los encuestados con participantes que tengan características o experiencias individuales que los hagan más propensos a participar en actividades extraescolares. Estudiantes altamente motivados o con

cualidades destacables podrían estar más inclinados a participar en el estudio frente a aquellos que no, impidiendo reflejar la perspectiva completa de los estudiantes.

Al tratarse de estudio observacional, no se tiene un control directo sobre aquellas variables que pueden tener influencia sobre los resultados. El nivel socioeconómico o el apoyo familiar son factores contextuales que no se abordan exhaustivamente en el estudio y pueden estar relacionados con la participación en actividades extraescolares y el rendimiento académico.

Además, al tratarse de una muestra de individuos de entre 18 y 30 años, debemos tener en cuenta las posibles dificultades para recordar con precisión su participación en actividades extraescolares años atrás, así como que el uso de preguntas cerradas en la encuesta puede limitar la profundidad de las respuestas, lo que implica que no se capturen completamente las experiencias y perspectivas individuales de los estudiantes. Esto podría afectar la validez y la riqueza de los datos recopilados en el formulario y su correspondiente análisis.

A pesar de estas limitaciones, el trabajo de investigación proporciona una visión inicial importante sobre la relación entre la participación en actividades extraescolares y el desarrollo educativo de los estudiantes de Educación Primaria.

9. Prospectivas de futuro

En términos de perspectivas futuras se requiere continuar con la investigación profundizando en el tema y abordando las limitaciones mencionadas anteriormente con estudios más amplios y representativos que exploren el impacto de otros factores relevantes que también pueden influir en la relación de las actividades extraescolares y el rendimiento académico, como puede ser el papel del apoyo y la actitud familiar. Profundizar más en cómo las familias pueden influir de manera positiva en la participación puede ser clave para desarrollar estrategias efectivas de involucramiento familiar que fomenten una mayor participación de los estudiantes.

Además, como se ha comentado tras el análisis de los resultados obtenidos, queda demostrada la importancia de diseñar programas inclusivos que aseguren la igualdad de acceso a las oportunidades extracurriculares. Esto implica el desarrollo de iniciativas específicas que promuevan la diversidad y desafíen los estereotipos en la elección de actividades, asegurando que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar y beneficiarse de ellas, independientemente de su género, situación económica, discapacidades, etc.

El objetivo a largo plazo es contribuir a una mayor comprensión de la relación entre la participación entre las actividades extraescolares y el desempeño académico de los estudiantes, así como a la implementación de políticas y programas más efectivos y equitativos.

10. Referencias bibliográficas

- Allen, D., Guiton, G., & Allen, M. (2022). 1850 Sport in teenagers with disabilities: a review of the barriers and benefits. *Research Gate*, A12.2-A13. <https://doi.org/10.1136/BMJPO-2022-RCPCH.24>
- Aragón, G. de. (2023). *Fines, principios generales, principios pedagógicos y objetivos* - | Ministerio de Educación y Formación Profesional. <https://educagob.educacionyfp.gob.es/en/curriculo/curriculo-lomloe/menu-curriculos-basicos/ed-primaria/fines-principios-objetivos.html>
- Argüelles, I., Campos, A., & López, J. A. (2015). ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES EN FUNCIÓN DE LA VARIABLE GÉNERO EN EL ALUMNADO DE PRIMARIA DE LA PROVINCIA DE GRANADA. *European Scientific Journal*. <https://docplayer.es/232139038-Analisis-de-las-actividades-extraescolares-en-funcion-de-la-variable-genero-en-el-alumnado-de-primaria-de-la-provincia-de-granada.html>
- Ariza, C. P., Ángel, L., Toncel, R., & Sardoth Blanchar, J. (2018). El rendimiento académico: una problemática compleja. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 137–141. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/527>
- Belley-Ranger, E., Carbonneau, H., Roul, R., Brunet, I., Duquette, M.-M., & Nauroy, E. (2016). Determinants of Participation in Sport and Physical Activity for Students with Disabilities According to Teachers and School-based Practitioners Specialized in Recreational and Competitive Physical Activity. *Sport Science Review*, 25(3–4), 135–158. <https://doi.org/10.1515/SSR-2016-0008>
- Brooks, B. A., Floyd, F., Robins, D. L., & Chan, W. Y. (2015). Extracurricular activities and the development of social skills in children with intellectual and specific learning disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 59(7), 678–687. <https://doi.org/10.1111/JIR.12171>
- Casas Anguita, J., Repullo Ladrador, J., & Donado Campor, J. (n.d.). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Centro Nacional de Epidemiología. ISCIII. Madrid. España, Vol. 31 Nú*(<https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>), páginas 527-538.
- Castillo, I., & Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts: Educación Física y Deportes*, ISSN 1577-4015, ISSN-e 2014-0983, N° 54, 1998, Págs. 22-29, 54, 22–29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=295195&info=resumen&idioma=SPA>
- Chadwick, C. (1979). *Tecnología Educacional para el Docente*. Buenos Aires: Paidós.
- Cladellas i Pros, R., Clariana Muntada, M., Badía Martín, M. del M., & Gotzens Busquets, C. (2013). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, ISSN-e 2254-9625, ISSN 2174-8144, Vol. 3, N°. 2, 2013, Págs. 87-97, 3(2), 87–97. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4518876>
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting Style as Context: An Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.3.487>

- Duncan, S. (2000). *Family Matters: What is the Role of Extracurricular Activities?* Montana, EEUU: State University.
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M. R., & Hunt, J. E. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865–889. <https://doi.org/10.1046/J.0022-4537.2003.00095.X>
- Feldman, J. S., Zhou, Y., Krug, C. W., Wilson, M. N., Lemery-Chalfant, K., & Shaw, D. S. (2021). Extracurricular involvement in the school-age period and adolescent problem behavior among low-income youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 89(11), 947–955. <https://doi.org/10.1037/CCP0000685>
- Franco Hidalgo-Chacón, J. P. (2021). Las actividades extraescolares en la España del siglo XXI: revisión sistemática. *Universidad Complutense de Madrid - Facultad de Educación-Centro de Formación Del Profesorado*.
- Gallardo, L. O., Esteban-Torres, D., Rodríguez-Muñoz, S., Moreno-Doña, A., & Abarca-Sos, A. (2023). Is There Any Relationship between Physical Activity Levels and Academic Achievement? A Cross-Cultural Study among Spanish and Chilean Adolescents. *Behavioral Sciences*, 13(3), 238. <https://doi.org/10.3390/BS13030238>
- García Sanz, M. P., & García Meseguer, M. (2012). Los métodos de investigación. *Guía Práctica Para La Realización de Trabajos de Fin de Grado y Trabajos de Fin de Master*, <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-135806/>.
- Gillman, R. (2001). *The Relationship between Life Satisfaction, Social Interest, and Frequency of Extracurricular Activities among Adolescent Students*. *Journal of Youth and Adolescence*, 749-767.
- Guerrero Serón, A. (2009). Actividades extraescolares, organización escolar y logro: un enfoque sociológico. *Revista de Educación*, ISSN 0034-8082, Nº 349, 2009 (Ejemplar Dedicado a: La Educación Ante La Inclusión Del Alumnado Con Necesidades Específicas de Apoyo / Coord. Por Miguel Ángel Verdugo Alonso, María Angeles Parrilla Latas), Págs. 391-411, 349, 391–411. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2995100>
- Hidalgo-Chacón, J. P. F., Rodríguez-Arteche, I., & Martínez-Aznar, M. ^a. M. (2022). ¿Qué hacen los estudiantes de educación primaria españoles fuera del horario académico? : actividades extraescolares. *Revista Complutense de Educación*, 33(3), 459–474. <https://doi.org/10.5209/RCED.74490>
- Kim, S. Y., Wang, Y., Orozco-Lapray, D., Shen, Y., & Murtuza, M. (2013). Does “Tiger Parenting” Exist? Parenting Profiles of Chinese Americans and Adolescent Developmental Outcomes. *Asian American Journal of Psychology*, 4(1), 7. <https://doi.org/10.1037/A0030612>
- Lee, V., & Burkam, D. (2002). Inequality at the starting gate: Social background differences in achievement as children begin school | Economic Policy Institute. *University Of Michigan*. https://www.epi.org/publication/books_starting_gate/
- Lino, T. B., Martinez, L. B. A., Boueri, I. Z., & Lourenço, G. F. (2020). Efeitos do Uso de Recursos de Tecnologia Assistiva para Promover Independência em Atividades de Vida Diária para uma Criança com Paralisia Cerebral. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 26(1), 35–50. <https://doi.org/10.1590/S1413-65382620000100003>

- Martínez-Otero, V. (2007). *Los adolescentes ante el estudio. Causas y consecuencias del rendimiento académico. Madrid: Fundamentos.*
- Martínez Vicente, M., & Valiente Barroso, C. (2020). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias según el género y tipo de centro. *MLS Educational Research*, ISSN 2603-5820, Vol. 4, Nº. 1, 2020, Págs. 73-89, 4(1), 73–89.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7601401&info=resumen&idioma=SPA>
- Martinovic, D., Jelena Ilić, & Dragoljub Višnjić. (2019). GENDER DIFFERENCES IN SPORTS INVOLVEMENT AND MOTIVATION FOR ENGAGEMENT IN PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL. *Problems of Education in the 21st Century* 31(31):94-100.
https://www.researchgate.net/publication/330655345_GENDER_DIFFERENCES_IN_SPORTS_INVOLVEMENT_AND_MOTIVATION_FOR_ENGAGEMENT_IN_PHYSICAL_EDUCATION_IN_PRIMARY_SCHOOL
- Masià, J. R., Plaza, D. M., Gonzalez, V. H., Deltell, C. J., & Rodríguez, J. C. (2013). Parental attitudes towards extracurricular physical and sports activity in school-age children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3 SUPPL), 861–876.
<https://doi.org/10.4100/JHSE.2013.83.11>
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2008). Gender Variation in Extracurricular Activity Participation and Perceived Life Chances in Trinidad and Tobago Adolescents. *Psyche*, ISSN 0718-2228, Vol. 17, Nº. 2, 2008, 17(2), 8.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8316144&info=resumen&idioma=EN>
G
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL - GOBIERNO DE ESPAÑA. (n.d.). *Evaluación y promoción - | Ministerio de Educación y Formación Profesional* (2023). Retrieved March 22, 2023, from
<https://educagob.educacionyfp.gob.es/enseanzas/primaria/informacion-general/evaluacion-y-promocion.html>
- Moreno-Murcia, J. A., Martínez-Galindo, C., & Alonso-Villodre, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. (Gender and attitudes toward the practice of physical activity and sport.). *Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 2(3), 20–43. <https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00302>
- Observatorio de la Infancia en España. (2019). *Hábitos y prácticas culturales y deportivas de la infancia y la juventud en España.*
- Palmer, A. N., Elliott, W., & Cheatham, G. A. (2017). Effects of extracurricular activities on postsecondary completion for students with disabilities. *Journal of Educational Research*, 110(2), 151–158. <https://doi.org/10.1080/00220671.2015.1058221>
- Pumares Lavandeira, L. (2017). Determinación de la influencia de las actividades extraescolares en el rendimiento académico y en la motivación hacia las tareas escolares. *Universidad de Vigo.*
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=155937&info=resumen&idioma=SPA>
- Rimmer, J. H., Padalabalanarayanan, S., Malone, L. A., & Mehta, T. (2017). Fitness facilities still lack accessibility for people with disabilities. *Disability and Health Journal*, 10(2), 214–221. <https://doi.org/10.1016/J.DHJO.2016.12.011>

- Rivas Moya, M. T., González Valenzuela, M. J., & Delgado Rios, M. (2010). Descripción y propiedades psicométricas del test de evaluación del rendimiento académico (TERA). *Revista Interamericana de Psicología = Interamerican Journal of Psychology*, ISSN 0034-9690, Vol. 44, N°. 2, 2010, Págs. 279-290, 44(2), 279–290. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3954166>
- Rodríguez, C., Delgado, S., Carmona Rodríguez, C., Sánchez Delgado, P., & Bakieva, M. (2011). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias en autoconcepto y género. *Revista de Investigación Educativa*, 29(2), 447–465. <https://revistas.um.es/rie/article/view/111341>
- Rutka, M., Adamczyk, W. M., & Linek, P. (2021). Effects of Physical Therapist Intervention on Pulmonary Function in Children With Cerebral Palsy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Physical Therapy*, 101(8). <https://doi.org/10.1093/PTJ/PZAB129>
- Sagarzuzu, I., & Lallana, I. (2012). La influencia de los estereotipos de género tradicionales en la participación deportiva de las mujeres y su reproducción en los medios de comunicación. *Libro de Actas Del I Congreso Internacional de Comunicación y Género*. (Pp. 2032-2047). Sevilla : Facultad de Comunicación. Universidad de Sevilla. <https://doi.org/10.17616/R31NJNEG>
- Sánchez, J. (2015). *Actividad física extraescolar y su relación con el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria* [Universidad de Granada]. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/40433/PDF_Jes%FA_s_S%E1nchez;jsessionid=E11650D04340214443F82882AD9071B6?sequence=1
- Schumacher Dimech, A., & Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347–354. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2011.03.007>
- Seoane, T., Martín, J., Martín-Sánchez, E., & Lurueña-Segovia, S. (2007). *Curso de introducción a la investigación clínica. Capítulo 5: Selección de la muestra: técnicas de muestreo y tamaño muestral*. 33(7), 356–361. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-curso-introduccion-investigacion-clinica-capitulo-13109444>
- Sevilla, M. D., & Runte, A. (2016). El uso de las actividades extraescolares en educación infantil, desigualdades y políticas educativas. *Revista Internacional de Apoyo a La Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, Vol. 2, Num. 4 Pp.201-217. <https://www.redalyc.org/journal/5746/574660900014/html/>
- Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M., & Martínez-Vicente, M. (2020). Rendimiento académico, aprendizaje y estrés en alumnado de primaria. *Revista Complutense de Educación*, 31(3), 365–374. <https://doi.org/10.5209/RCED.63480>
- Vera, J. G., Arrebola, I. A., & García, N. A. (2018). Gender and its relationship with the practice of physical activity and sport. *Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya*, 136, 123–141. [https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.\(2018/2\).132.09](https://doi.org/10.5672/APUNTS.2014-0983.ES.(2018/2).132.09)
- Vergara, I. (2011). *Funciones ejecutivas y desempeño académico en estudiantes de primer año de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, en Bello Antioquia*. <http://hdl.handle.net/10819/1219>
- Wang, T., Yao, Z., Liu, Q., Zhao, J., Wang, X., Wong, J. P. H., Vahabi, M., & Jia, C. (2023).

The Mediating Effect of Stress between Extracurricular Activities and Suicidal Ideation in Chinese College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/IJERPH20043105>

Zoccante, L., Marconi, M., Ciceri, M. L., Gagliardoni, S., Gozzi, L. A., Sabaini, S., Di Gennaro, G., & Colizzi, M. (2021). Effectiveness of equine-assisted activities and therapies for improving adaptive behavior and motor function in autism spectrum disorder. *Journal of Clinical Medicine*, 10(8), 1726. <https://doi.org/10.3390/JCM10081726/S1>