



## **ESTUDIO DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ATLETAS ADOLESCENTES DEL CLUB DE ATLETISMO PLAYAS DE CASTELLÓN**

*Academic performance study in young athletes from Playas de Castellón Athletics Club*

Ana Capdevila Seder<sup>1</sup> Mail: acapdevi@uji.es  
Héctor Belmont Villalonga<sup>1</sup> Mail: bellmont@uji.es  
Carlos Hernando Domingo<sup>1,2</sup> Mail: hernando@uji.es

Recibido: 12/02/2014  
Aceptado: 28/04/2014

<sup>1</sup> Departamento de Educación de la Universitat Jaume I de Castellón

<sup>2</sup> Director del Servicio de Deportes de la UJI

Correspondencia:  
Ana Capdevila Seder  
Mail: acapdevi@uji.es

### **Resumen**

El estudio analizó la posible relación entre el rendimiento académico de jóvenes atletas y algunas de las variables más utilizadas en este campo. La muestra estaba compuesta por 40 atletas del Club de Atletismo Playas de Castellón, con edades comprendidas entre 14 y 16 años, 22 hombres y 18 mujeres. Las principales variables analizadas fueron el rendimiento académico, los hábitos de estudio, el género, las horas de sueño, el ocio sedentario, el nivel socioeconómico y la dedicación al deporte. Los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios CHTE (Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio), PFYTL (Práctica Física Y uso del Tiempo Libre) y el Cuestionario destinado a los padres. Los resultados mostraron que el rendimiento académico correlacionaba de forma positiva con la dedicación al deporte y de forma negativa con las horas de sueño. Además, el género femenino tuvo un rendimiento académico superior al masculino.

**Palabras clave:** rendimiento académico; dedicación deportiva; hábitos de estudio; tiempo libre.

### **Abstract**

The study analyzed the possible relationship between academic performance of young athletes and some of the variables most used in this field. The sample consisted of 40 athletes Athletics Club Playas de Castellón, between 14 and 16 years, 22 boys and 18 girls. The main variables analyzed were academic performance, study habits, gender, sleep, sedentary leisure, socioeconomic status and dedication to sport. The instruments used were questionnaires CHTE (habits and study skills), PFYTL (physical practice and use of leisure time) and the Questionnaire for parents. The results showed that academic performance was positively correlated with the dedication to sport and negatively with sleep. In addition, the female gender had a higher performance than male.

**Key words:** academic performance; dedication to sport; study habits; leisure.

## Introducción

**E**n la actualidad, resulta de gran interés el estudio de aquellos aspectos que puedan influir de una manera u otra en el rendimiento académico de los adolescentes. Según datos del anuario estadístico *Las cifras de la educación en España*, elaborado por la Subdirección General de Estadística y Estudios del Ministerio, España está en la cola en varios de los indicadores internacionales de la educación. En cuanto al porcentaje de abandono temprano de la educación secundaria, la media europea es del 14,1%, siendo en España del 28,4%, superado sólo por Portugal (28,7%) y Malta (39,6%). Además del abandono escolar, el bajo rendimiento académico también ha sido tema de preocupación. Tras una revisión de diferentes definiciones del rendimiento académico, Fullana (2008) concluye que es un resultado del proceso de aprendizaje escolar, resultado en el cual convergen los efectos de numerosas variables sociales, personales, y sus interrelaciones. En general, se utilizan los expedientes académicos y las calificaciones de los escolares como fuente principal para valorar los resultados internos o externos de la enseñanza; hoy por hoy, constituyen el criterio que existe para definir el rendimiento académico (Corea, 2001).

Hay muchas variables que pueden estar relacionadas con el rendimiento académico, y aunque los resultados difieren de unas investigaciones a otras, por lo general hay un grupo de variables que suele tenerse en cuenta en la mayoría de estudios, como son los hábitos de estudio, las horas de sueño, el ocio sedentario, el género, el nivel socioeconómico y el nivel de estudios de los padres. En la mayor parte de los casos se considera al rendimiento como variable dependiente de estas otras variables, con lo que se establece una relación de causa-efecto.

Cruz y Quiñones (2011) definen los hábitos de estudio como “distintas acciones emprendidas de manera constante por el estudiante en su quehacer académico y que le permiten aprender permanentemente, lo cual implica la forma en la que el estudiante se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos que utiliza para estudiar”.

En el caso de los deportistas, la organización que hagan de su tiempo libre es un tema que preocupa especialmente. Los deportistas tienen un horario de tiempo libre más reducido que aquellos que no realizan ningún tipo de actividad extraescolar, por eso, deben adaptar el horario de estudio a su particular estilo de vida. En este sentido, Corea (2001) afirma que toda persona relacionada de una manera u otra con la realidad educativa, tiene que considerar que existe una relación entre las actividades que realiza el escolar, tanto en la escuela como fuera de ella, de manera que su salud y el rendimiento académico estará en dependencia de cómo las organice.

Muchos estudios relacionan directamente los hábitos de estudio de los escolares con sus resultados académicos, considerándolos como predictores del rendimiento junto a las aptitudes o capacidades intelectuales (Cruz & Quiñones, 2011; Díaz, 1995; Martínez-Otero, 1996; Salas, 1999). Sin embargo, Corea (2001), en su estudio con 428 sujetos de 6º de primaria, no pudo confirmar que los escolares que cumplían con la normativa del tiempo para la realización de las actividades de estudio-tarea en casa puntuaban con mayor rendimiento académico.

En cuanto al género, por lo general, las investigaciones coinciden en afirmar que hay una tendencia por parte de las mujeres a obtener mejores notas que los hombres (Córdoba, 2010; Corea, 2001; Kovacs, Gil,

Gestoso, López, Mufraggi, & Palou, 2008; Ruiz de Miguel, 2009; Yu, Chan, Cheng, Sung, & Hau, 2006), siendo una variable predictora del rendimiento (Crosnoe, 2002).

Respecto al nivel socioeconómico y nivel de estudios de los padres, éstos parecen estar relacionados de forma positiva con el rendimiento académico del alumno (Chow, 2010; Córdoba, 2010; Kovacs et al., 2008).

El tiempo dedicado al descanso nocturno también es considerado como determinante del rendimiento escolar del adolescente (Corea, 2001). Expertos recomiendan un mínimo de 9 horas de sueño diario para evitar cefaleas, falta de concentración y de memoria (Córdoba, 2010). En el caso de los deportistas las horas de descanso son, si cabe, más importantes debido a la necesidad de recuperarse no sólo el trabajo intelectual diario sino también el trabajo físico.

El ocio sedentario (número de horas de televisión, ordenador y consola) mantiene una relación significativa e inversa con las horas de sueño, la actividad no reglada (horas de juego y actividades extraescolares) y la actividad física y deportiva (Amigo, Busto, Herrero, & Fernández, 2008; Busto, Amigo, Fernández, & Herrero, 2009). Además de esto, Bercedo, Redondo, Pelayo, Gómez, Hernández, y Cadenas (2005), argumentan que el uso excesivo o sobreconsumo de los medios de comunicación, principalmente por la televisión, disminuyen el trabajo escolar y afectan al rendimiento escolar. Además, ver más de 2 horas de televisión se asocia con problemas académicos (Kovacs et al., 2008).

Numerosos estudios relacionan de forma positiva la participación en distintos tipos de actividades extraescolares con el rendimiento académico (Cooper, Valentine, Nyne, & Lindsay, 1999; Posner & Vandell, 1994; Trilla & Ríos, 2005). La participación en actividades físicas o deportivas y su implicación en el rendimiento académico ha sido ampliamente estudiada. Algunos estudios encuentran una relación negativa entre la práctica deportiva y las notas (Coleman, 1985; Melnick, Sabo, & Vanfossen, 1992). Otros no encuentran relación alguna, ni positiva ni negativa (Corea, 2001; Dwyer, Coonan, Leitch, Hetzel, & Baghurst, 1983; García-Mas, Aguado, Cuartero, Calabria, Jiménez, & Pérez, 2003; Yu et al., 2006). Por el contrario, muchos otros concluyen diciendo que practicar deporte o actividad física de forma regular, incluso de competición, está estrechamente relacionada con un buen rendimiento académico (Castelli, Hillman, Buck, & Erwin, 2007; Crosnoe, 2002; Dwyer, Sallis, Blizzard, Lazarus, & Dean, 2001; Field, Diego, & Sanders, 2001; Jonker, Elferink-Gemser, & Visscher, 2009; Kovacs et al., 2008; Linder, 2002; Shariati & Bakhtiari, 2011).

Para González (2004), esta relación positiva, puede explicarse porque la autodisciplina que impone la práctica regular de ejercicio puede llevar al sujeto a experimentar una mayor sensación de control de su vida; además, esto lleva a mejorar la calidad de vida y el aprovechamiento responsable del tiempo libre de la población. Según datos del Estudio de la Sociedad Española de Medicina Comunitaria y Familiar, SEMFYC (2007) queda demostrado que el ejercicio mejora la salud mental en general, actuando tanto sobre la ansiedad como sobre el insomnio y los trastornos del ánimo.

Según Buceta (2004) la experiencia deportiva puede, bien manejada por el entrenador o la entrenadora, ayudar a desarrollar un adecuado autoconcepto y una buena autoestima y, de este modo, el joven logra ser más fuerte psicológicamente. Para este autor, en sujetos adolescentes, el autoconcepto y la autoestima son importantes porque están en vías de construcción; además, se van desarrollando como consecuencia de sus experiencias de éxito o fracaso en las parcelas que consideran relevantes, por ejemplo el deporte. Con la práctica deportiva también aprende a reponerse tras una derrota.

El sujeto deportista en edad adolescente tiene la dura tarea de compaginar sus entrenamientos con sus obligaciones académicas. El entrenamiento de competición no sólo le resta horas a su tiempo libre, sino que le obliga a dedicar más horas al descanso y prestar más atención a aspectos relacionados con la alimentación y el cuidado personal.

Las edades en que se centró este estudio (de 14 a 16 años) corresponden con la etapa tras la cual se produce la mayor tasa de abandono deportivo (Bodson, 1997; Molina, 2007; Ruiz Juan, 2001; Serra, 2008). El principal motivo por el cual los sujetos adolescentes abandonan el deporte es por incompatibilidad con los estudios, por falta de tiempo para hacer ambas cosas a la vez (Bodson, 1997; Córdoba, 2010; García-Ferrando, 1993; Martínez del Quel, Martínez & Camacho, 2010; Ruiz Juan, 2001). Ante este problema el joven deportista opta por abandonar el deporte. Sin embargo, no hay evidencias de que la práctica deportiva sea la causante del bajo rendimiento académico del adolescente, sino que hay otras variables que pueden estar afectando a su vida académica.

Según las investigaciones revisadas, se puede predecir que muchos de los atletas adolescentes que actualmente practican atletismo, en los próximos años abandonarán el deporte, la mayoría de ellos a causa de que las exigencias académicas aumentan año tras año; por eso, se quiso averiguar si mientras siguen practicando atletismo, ese tiempo dedicado al entrenamiento que teóricamente le *roba* al estudio, realmente está afectando a su rendimiento en la escuela.

Así, el objetivo del presente estudio fue saber qué variables de las estudiadas pueden influir en el rendimiento académico de atletas adolescentes y si la dedicación temporal al atletismo, en este caso, tiene alguna relación con dicho rendimiento. Como hipótesis principales del trabajo se estableció: “el rendimiento académico de los atletas se relaciona de forma positiva con las variables: dedicación deportiva, hábitos de estudio, horas de sueño, alto nivel socioeconómico, alto nivel de estudios de los padres y género femenino” y “el rendimiento académico de los atletas se relaciona de forma negativa con el ocio sedentario”.

## Método

### **Participantes**

Este estudio ha sido realizado sobre una muestra total de 40 sujetos cuyas edades oscilan entre 14 y 16 años ( $M= 14,8$   $DT= .823$ ); 22 hombres y 18 mujeres. Todos ellos eran atletas con licencia por el Club de Atletismo Playas de Castellón en la temporada 2011. Las edades de los sujetos corresponden a las categorías atléticas cadete y juvenil, así como a los cursos escolares de 3º y 4º de ESO respectivamente. La muestra fue recogida en las instalaciones donde entrenan los atletas de este Club, donde se programó una reunión con los padres. Se les explicó en qué consistía la investigación y quienes, de forma voluntaria, quisieron participar, firmaron la autorización para sus hijos. Hay que destacar que el Club de Atletismo Playas de Castellón facilitó en todo momento en el desarrollo de la investigación.

El Club de Atletismo Playas de Castellón, con más de 30 años de vida, es el mejor club de atletismo que hay en España, así lo ha reconocido la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) durante los últimos 6 años. Se trata de una entidad muy potente que ha conseguido ser el 2º mejor club de Europa. En categorías menores, que es en las que se centró este estudio, el Club ha conseguido ser Campeón de

España por equipos en varias ocasiones, siendo en 2011 campeón con sus dos equipos cadetes, el masculino y el femenino.

### **Instrumentos**

#### *Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) (Álvarez & Fernández, 2002)*

Cuestionario elegido por ser de rápida administración. Para poder validar e interpretar los resultados obtenidos en este test, los autores utilizaron una muestra de tipificación compuesta por 3626 sujetos en 2002. Para confirmar la validez del instrumento, los autores del mismo, realizaron una serie de estudios correlacionales entre el cuestionario CHTE y otro tipo de pruebas como son los tests de inteligencia, los tests de personalidad y autoconcepto, y los tests que miden estrategias de aprendizaje.

El CHTE mide los hábitos y técnicas de estudio, con 56 ítems clasificados en las siguientes 7 escalas: AC: Actitud general hacia el estudio, LU: Lugar de estudio, ES: Estado físico del escolar, PL: Plan de trabajo, TE: Técnicas de estudio, EX: Exámenes y ejercicios y TR: Trabajos. Tras su corrección se obtiene una puntuación global de 0 a 100 y una puntuación específica para cada escala, también de 0 a 100.

Los autores manifiestan que los dos pesos más importantes dentro del cuestionario corresponden a AC (actitud general) y a PL (plan de trabajo o planificación) y la escala que menos contribuye al factor general es la escala ES (estado físico). Precisamente las escalas AC y PL han sido tenidas en cuenta en este trabajo como variables.

#### *Cuestionario sobre Práctica Física y uso del Tiempo Libre (PFYTL)*

Cuestionario creado *Ad-hoc*, cuya fiabilidad se ha demostrado mediante test-retest con una muestra de 100 sujetos de 3º y 4º de ESO. Los resultados del test-retest indicaron un alto grado de asociación entre las variables del primer pase (test) y del segundo (retest), con un grado de asociación Kappa que va de 0,86 a 0,95, y correlaciones entre variables continuas de 0,70 a 0,92. Aceptando así la reproducibilidad del cuestionario.

Tiene por finalidad el conocimiento del tipo de actividad física que realiza el deportista y el uso que hace de su tiempo libre. Está compuesto por diez cuestiones distintas que podrían agruparse en dos categorías:

- Hábitos deportivos, de los cuales interesan especialmente la dedicación deportiva expresada en horas semanales.
- Tiempo Libre: horas de sueño y actividades como ver televisión, uso de videojuegos y navegar por Internet, expresado en horas semanales.

En este cuestionario los sujetos también anotaron las calificaciones obtenidas en cada una de las materias en la evaluación final del curso académico 2010/2011.

#### *Cuestionario y hoja de autorización destinada a los padres*

Junto a la hoja de autorización, los padres del sujeto respondieron a dos cuestiones en las que indicaban el nivel socioeconómico familiar y nivel de estudios del padre y de la madre. Este breve cuestionario fue creado *Ad-hoc*.

### **Variables**

- RA: Rendimiento Académico, media aritmética de las calificaciones obtenidas en las materias obligatorias al final del curso 2010/2011. Valor de 0 a 10.
- CHTE: puntuación global del cuestionario. Valor de 0 a 100.
- Escalas del CHTE: AC y PL. Valor de 0 a 100.
- Género: 1.Hombre, 2.Mujer.
- NSE: nivel socioeconómico familiar: (1.Bajo, 2.Medio-bajo, 3.Medio, 4.Medio-alto y 5.Alto).
- Estpad y Estmad: máximo nivel de estudios del padre y de la madre: (1.No finalizó estudios primarios, 2.Estudios primarios, 3.Bachiller o FP, 4.Título Medio y 5.Título Superior).
- Dedep: dedicación deportiva, horas semanales dedicadas a entrenar y a competir.
- Sueño: horas de sueño semanales.
- Ocio: ocio sedentario, total de horas semanales de televisión, ordenador y videojuegos.

Los valores de las variables Dedep y Ocio se han calculado al sumar las horas dedicadas cada uno de los siete días de la semana.

### **Procedimiento**

Para poder llevar a cabo el estudio, además de contar con un informe favorable de la Comisión Deontológica del Universitat Jaume I, el Club de Atletismo firmó una autorización para que se pudiera acceder a las instalaciones y a los grupos de entrenamiento, además, y debido a que los sujetos eran menores de edad se solicitó el consentimiento firmado por parte de los padres.

La administración de los cuestionarios se llevó a cabo en la propia instalación deportiva (Complejo deportivo Gaetà Huguet de Castellón de la Plana), generalmente al finalizar la sesión de entreno. Esta labor se hizo poco a poco, durante el transcurso de un mes, ya que los atletas no acudían a los entrenamientos todos los días y tenían horarios distintos. Esta labor se hizo estando presente el investigador principal, explicando cómo cumplimentar los cuestionarios y resolviendo las dudas que pudiesen surgir. El tiempo requerido para rellenar los cuestionarios CHTE y PFYTL fue de aproximadamente 20 minutos en total.

### **Análisis de datos**

Se realizó un doble tratamiento de los datos, descriptivo e inferencial. Para el análisis estadístico inferencial, se realizaron distintos tipos de cálculos, dependiendo de la naturaleza de las variables objeto de estudio. Este análisis se basó en tres tipos de estadísticos: la correlación de Pearson, T de Student y ANOVA. Estos dos últimos, siempre y cuando se cumpliesen los criterios de homocedasticidad, en caso contrario se aplicaron las pruebas no paramétricas correspondientes.

Para el procesamiento de los datos y su tratamiento estadístico se utilizó el paquete estadístico PASW® Statistics versión 18 con licencia por la Universitat Jaume I de Castellón.

## Resultados

### *Descriptivos de variables continuas y correlaciones bivariadas*

En la Tabla 1, se presentan los estadísticos descriptivos de cada variable continua (media, desviación típica, máximo y mínimo) y las correlaciones entre cada una de ellas. En cuanto a las actividades que hacen los sujetos en su tiempo libre, de media, además de dedicar casi 59 horas a la semana a dormir (casi 8,5 horas al día), en aquello que más tiempo invierten es en el ocio sedentario, dedicando 32,4 horas a la semana (4,6 horas al día) seguido por la dedicación al deporte, con 10,5 horas a la semana aproximadamente.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y correlaciones entre las variables

Variables	<i>M</i>	<i>DT</i>	Max	Min	RA	CHTE	AC	PL	Dedep	Sueño	Ocio
RA	6,85	1,42	9,75	4,58	-	,16	,43**	,32*	,31*	-,39*	-,01
CHTE	66,43	10,24	80,36	39,29	-	-	,70**	,62**	,10	-,03	-,08
AC	72,75	18,11	100	30	-	-	-	,37*	,19	-,13	,10
PL	44,00	17,95	90	10	-	-	-	-	,25	-,11	-,24
Dedep	10,65	3,29	20	3	-	-	-	-	-	-,12	-,23
Sueño	58,99	5,07	78	50	-	-	-	-	-	-	,09
Ocio	32,43	13,66	68	12	-	-	-	-	-	-	-

Nota. \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ ; *M* = Media; *DT* = Desviación típica; *Max* = Máximo; *Min* = Mínimo

En cuanto al análisis correlacional, se observa que el rendimiento académico correlaciona de forma positiva y significativa con las variables AC y PL, escalas del cuestionario CHTE, pero no hay una correlación significativa con la puntuación global de este cuestionario. También se ha obtenido una correlación positiva y significativa entre las variables RA y Dedep. Por otro lado, el rendimiento académico de los atletas correlaciona de forma negativa con la variable Sueño. No se ha obtenido ninguna relación entre el RA y Ocio.

La puntuación CHTE correlaciona de forma positiva con las escalas AC y PL.

*Análisis de variables no continuas*

Al observar las diferencias en la media del rendimiento académico por género (Tabla 2) se ve que las mujeres tiene una media superior a los hombres en 0,9 puntos sobre 10. Esta diferencia es estadísticamente significativa al nivel  $p < .05$  (Tabla 3).

Tabla 2. Medias de RA en variables no continuas

<b>Género</b>	Hombre	Mujer			
<i>M</i>	6,44	7,34			
<i>N</i>	22	18			
<b>NSE</b>	Bajo	Medio-bajo	Medio	Medio-alto	Alto
<i>M</i>	7,43	5,97	6,92	6,84	-
<i>N</i>	1	3	30	6	0
<b>Estpad</b>	No finalizó	Primarios	Bachiller/FP	Título Medio	Título Superior
<i>M</i>	6,96	6,66	6,84	5,92	8,34
<i>N</i>	2	7	18	6	5
<b>Estmad</b>	No finalizó	Primarios	Bachiller/FP	Título Medio	Título Superior
<i>M</i>	-	6,01	7,35	6,73	7,26
<i>N</i>	0	10	17	6	6

Nota. *M* = Media; *N* = Número de casos

Tabla 3. Diferencias en RA por Género, NSE, Estpad y Estmad

Variables	Prueba	Significatividad	Diferencia
Género	T-Student	,045*	Mujeres mejor RA
NSE	ANOVA	,726	NO
Estpad	ANOVA	,127	NO
Estmad	No paramétrica (Kruskal Wallis)	,08	NO

Nota. \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$ ;

En cuanto al NSE (Tabla 2), la mayoría de los sujetos proceden de familia con nivel medio, seguido de medio-alto. Las diferencias en el rendimiento académico de estos grupos no son estadísticamente significativas, como se observa en la Tabla 3.

Respecto al nivel de estudios del padre (Tabla 2), casi la mitad de los sujetos tiene padre con estudios máximos de nivel “bachiller o FP”; el grupo menor corresponde a “no finalizó los estudios” con dos casos. Se observa que la mayor media en rendimiento académico pertenece a sujetos cuyo padre tiene estudios de “título superior” y la menor corresponde a padres con “título medio”; pero estas diferencias no son estadísticamente significativas (Tabla 3).

En cuanto al nivel de estudios de la madre (Tabla 2), la mayoría tiene estudios máximos de nivel “bachiller o FP”, seguidos por “estudios primarios”. Se observa que en este caso la menor media en rendimiento académico pertenece a sujetos cuya madre tiene “estudios primarios”, pero estas diferencias no son estadísticamente significativas (Tabla 3). Con esta variable se ha aplicado la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis, ya que tras aplicar las pruebas de normalidad, no se cumplen los criterios de homocedasticidad.



## Discusión

En este trabajo se quiso comprobar qué variables de las estudiadas son las que están relacionadas con el rendimiento académico de un grupo de atletas cadetes y juveniles del Club de Atletismo Playas de Castellón. Tras realizar una revisión de la literatura al respecto y el análisis estadístico de los datos, los resultados obtenidos muestran que el rendimiento académico de este grupo de atletas no está relacionado con los hábitos de estudio en general; esto contradice a la mayor parte de las investigaciones revisadas (Cruz & Quiñones, 2011; Díaz, 1995; Martínez-Otero, 1996; Salas, 1999), donde se contempla los hábitos de estudio como una variable determinante del rendimiento académico, incluso como predictora del rendimiento. Sin embargo, al buscar correlaciones entre el rendimiento académico y las escalas AC (actitud) y PL (planificación del estudio) que componen el CHTE, encontramos una correlación positiva y estadísticamente significativa entre estas escalas y el rendimiento académico. Según los propios autores del CHTE (Álvarez & Fernández, 2002), los pesos más importantes para el factor general del cuestionario (puntuación global en CHTE), son las escalas PL y AC. En este caso estas dos escalas sí que están relacionadas con el rendimiento académico del sujeto. Estos resultados hacen pensar en la importancia que tiene una buena planificación (escala PL) de las horas libres para el estudio de estos adolescentes, que disponen de poco tiempo libre fuera de los entrenamientos. Además, es importante una buena actitud (escala AC) hacia los estudios para ser capaces de compaginarlos exitosamente con los entrenamientos.

En cuanto a la puntuación global obtenida en el CHTE, los propios autores del cuestionario proponen un baremo basado en un estudio anterior, en el que la puntuación media de 66,43 corresponde a "Estudiante aceptable, podría mejorar en algún aspecto", siendo ésta la tercera mejor valoración posible de entre cuatro propuestas. Con ello, se puede afirmar que los sujetos estudiados tienen buenos hábitos de estudio.

En el caso de los atletas, pertenecer a un NSE mayor o menor no determina el rendimiento académico. Esto contradice a aquellas investigaciones (Chow, 2010; Córdoba, 2010; Kovacs et al., 2008), que afirman que el nivel socioeconómico es determinante del rendimiento del alumno. En relación a este resultado hay que puntualizar que la mayoría de los sujetos (75%) pertenecen a un NSE medio, esto hace que las diferencias entre la media de notas de este grupo tan amplio y el resto, dependa de las notas de los pocos sujetos que forman los grupos con NSE medio-bajo y medio-alto. Cualquier variación en la nota de uno de los sujetos de estos grupos minoritarios será determinante para la media en ese grupo.

Algo similar ocurre en cuanto al nivel de estudios que poseen el padre y la madre, ya que no es determinante del rendimiento académico. Esto contradice a aquellas investigaciones (Córdoba, 2010; Chow, 2010) que afirman que a mayor nivel de estudios de los padres mayor será el rendimiento de sus hijos e hijas.

Las mujeres, tal y como se ha visto en la introducción, generalmente tienen una nota media superior a los hombres y en este caso se confirma esta hipótesis. Esto concuerda con las investigaciones consultadas (Corea, 2001; Crosnoe, 2002; Kovacs et al., 2008; Yu et al., 2006; Córdoba, 2010; Ruiz de Miguel, 2009), donde se concluye diciendo que el género es una variable determinante del rendimiento académico.

No se ha encontrado relación entre el ocio sedentario y el rendimiento académico; esto también contradice al estudio realizado por Bercedo et al. (2005), quienes afirman lo perjudicial que es el ocio

sedentario para el rendimiento académico del alumno. En el caso de los atletas estudiados no ocurre así, puede ser, porque las horas de ocio sedentario, aun pudiendo ser elevadas, se ven compensadas con las horas de actividad física, y de este modo, contrarrestan los posibles efectos adversos del sedentarismo, especialmente efectos psicológicos.

En cuanto a la posible relación entre rendimiento académico y horas de sueño se ha obtenido un resultado nada esperado, una relación negativa y significativa, algo que contradice la teoría que apoyan las investigaciones estudiadas que afirma que los adolescentes duermen pocas horas, menos de 8 al día, y que esto afecta a su rendimiento académico (Córdoba, 2010; Corea, 2001). Estos atletas duermen una media de 59 horas a la semana (8,4 horas al día) y a mayor número de horas de sueño, peor rendimiento académico, siempre teniendo en cuenta que el sujeto que menos horas duerme lo hace 50 horas semanales, que son poco más de siete horas al día. En este caso, puede ocurrir que a partir de las horas de descanso recomendadas, 9 en el caso de la adolescencia, todo el tiempo dedicado a dormir es tiempo que no se dedica a estudiar, lo que lleva a un peor rendimiento académico.

Los resultados muestran una correlación positiva y significativa entre RA y Dedep. Este resultado demuestra que una práctica deportiva que suponga una importante dedicación temporal (de hasta 20 horas semanales, en algún caso), no perjudica al rendimiento académico de los atletas en estas edades; que algunos atletas, a pesar de dedicar gran parte de su tiempo libre a entrenar, son capaces de obtener mejores resultados que aquellos que dedican menos horas al deporte. Este resultado coincide con todos aquellos estudios que obtienen una relación positiva entre la práctica deportiva o de actividad física y el rendimiento académico de los jóvenes (Castelli et al., 2007; Crosnoe, 2002; Dwyer et al., 2001; Field et al., 2001; Jonker et al., 2009; Linder, 2002).

Además, este hallazgo concuerda con los resultados obtenidos por Kovacs et al. (2008), en un estudio con sujetos de 13 a 15 años, quienes concluyeron que el efecto de los deportes sobre el rendimiento académico depende del grado de dedicación deportiva, y que una mayor intensidad se asocia a un mejor rendimiento. Estos autores sugieren que es probable que la práctica de deportes ejerza una influencia positiva sobre los adolescentes, en tanto que fomenta la disciplina y un estilo de vida saludable, lo cual, a su vez, facilitaría un buen rendimiento académico. Sin embargo, aun estando a favor de lo sugerido por Kovacs et al. (2008), sería un error establecer una relación de causa-efecto entre rendimiento académico y dedicación deportiva, ya que el hecho de tener un buen rendimiento académico podría deberse a la cantidad de entrenamiento que realizan o, por el contrario, el hecho de tener una alta dedicación deportiva podría ser a causa de obtener buenos resultados académicos, y así permitirles dedicar más tiempo al deporte.

## Conclusiones

De todas las variables estudiadas, sólo se ha podido relacionar positivamente el rendimiento académico con la dedicación temporal al deporte, la planificación del tiempo y la actitud frente al estudio. Además, pertenecer al género femenino también está asociado a un mejor rendimiento académico. Por otro lado, el rendimiento académico de los atletas está relacionado de forma negativa con las horas de sueño. De esta forma, la hipótesis planteada se cumple sólo en parte, al no haber encontrado relación entre el

rendimiento académico y los hábitos de estudio, ni diferencias en su rendimiento académico según NSE, estudios del padre y de la madre.

En base a los resultados obtenidos podría definirse al atleta adolescente con mejor rendimiento académico, como el propio de una mujer, que dedica más tiempo a entrenar y menos a dormir, además tiene mejor actitud ante el estudio y planifica mejor su tiempo libre.

En el lado opuesto, el perfil de atleta con peor rendimiento académico, quedaría definido por aquel hombre que dedica menos horas a entrenar y más horas a dormir, además tiene una peor actitud ante el estudio y planifica peor su tiempo libre.

Proponemos, de cara al futuro, comparar los resultados obtenidos con una muestra de sujetos de varias modalidades deportivas y con sujetos no deportistas, para comprobar si esto sucede sólo con los atletas estudiados o si es algo común a los deportistas de estas edades.

### *Agradecimientos*

La realización de este trabajo fue posible gracias a la colaboración del personal del Club de Atletismo Playas de Castellón, quienes de forma desinteresada facilitaron datos referentes al Club y permitieron el acceso a los grupos de entrenamiento.

## **Referencias**

- Álvarez, M. & Fernández, R. (2002). *CHTE, Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio. Propuesta de un programa de métodos de estudio*. Manual. 3ª edición revisada y ampliada. Madrid: Tea Ediciones, S.A.
- Amigo, I.; Busto, R.; Herrero, J., & Fernández, C. (2008). Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil. *Psicothema*, 20(4), 516-520. Recuperado de <http://156.35.33.98/reunido/index.php/PST/article/view/8690/8554>
- Bercedo, A.; Redondo, C.; Pelayo, R.; Gómez, Z.; Hernández, M., & Cadenas, N. (2005). Consumo de los medios de comunicación en la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 63(6), 516-525.
- Bodson, D. (1997). La pratique du sport en communauté française. Synthèse analytique des résultats. *Sport*, 159-160, 5-42.
- Buceta, J.M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Busto, R.; Amigo, I.; Fernández, C., & Herrero, J. (2009). Actividades extraescolares, ocio sedentario y horas de sueño como determinantes del sobrepeso infantil. *Internacional Journal of Psychology and Therapy, Psychological* 9(1), 59-66. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen9/num1/220/actividades-extraescolares-ocio-sedentario-ES.pdf>
- Castelli, D.M.; Hillman, C.H.; Buck, S.M., & Erwin, H.E. (2007). Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 29, 239-252. Recuperado de <http://www.kapoleims.k12.hi.us/campuslife/depts/electives/dance/Physical%20Fitness%20and%20Academic%20Achievement.2.pdf>
- Coleman, J.S. (1985). Sports in school. *Sports and education*, 1, 6-10.
- Cooper, H.; Valentine, J.C.; Nyne, B., & Lindsay, J.J. (1999). Relationship between five after-school activities and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 91(2), Jun, 369-378.
- Córdoba, L.G. (2010). *Hábitos de estilo de vida en relación con el rendimiento académico en alumnos de la ESO de Extremadura-Badajoz*, tesis doctoral, Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Universidad de Extremadura, Badajoz.

- Corea, N.C. (2001). *Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico*, tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, Departamento de Pedagogía Aplicada. Recuperado de <http://www.tdx.cat/handle/10803/5002>
- Crosnoe, R. (2002). Academic and health-related trajectories in adolescence: The intersection of gender and athletics. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(3), 317-335. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/3090207>
- Cruz, F. & Quiñones, A. (2011). Hábitos de estudio y rendimiento académico en Enfermería, Poza Rica, Veracruz, México. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(3), septiembre-diciembre, 1-17.
- Chow, H.P.H. (2010). Predicting academic success and psychological wellness in a sample of Canadian undergraduate students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(2), 473-496. Recuperado de [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/21/english/Art\\_21\\_413.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/21/english/Art_21_413.pdf)
- Díaz, F. (1995). La predicción del rendimiento académico en la Universidad: un ejemplo de aplicación de la regresión múltiple. *Enseñanza. Anuario Interuniversitario de Didáctica*, 13, 43-61.
- Dwyer, T.; Coonan, W.; Leitch, D.; Hetzel, B., & Baghurst, R. (1983). An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *International Journal of Epidemiology*, 12(3) 308-313.
- Dwyer, T.; Sallis, J.F.; Blizzard, L.; Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238. Recuperado de <http://www.sparkpe.org/wp-content/uploads/2010/03/Relation-of-Academic-Performance-to-P-A-and-Fitness-in-Children.pdf>
- Field, T.; Diego, M., & Sanders C.E. (2001), Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics, *Adolescence, Spring*, 36(141), 105-110.
- Fullana, J. (2008). *La investigació sobre l'exit i el fracàs escolar des de la perspectiva dels factors de risc. Implicacions per a la recerca i la pràctica*, tesis doctoral, Departament de Pedagogia. Universitat de Girona.
- García-Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García-Mas, A.; Aguado, F.J.; Cuartero, J.; Calabria, E.; Jiménez, R., & Pérez, P. (2003). Sueño, descanso y rendimiento en jóvenes deportistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 181-195. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v12n2p181.pdf>
- González, M.E. (2004). *Sociedad y deporte: análisis del deporte en la sociedad y su reflejo en los medios de comunicación en España*, tesis doctoral, Departamento de Sociología e Ciencia Política da Administración de la Universidade da Coruña.
- Jonker, L.; Elferink-Gemser M.T., & Visscher C. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High Ability Studies*, 20(1), June, 55-64.
- Kovacs, F.M.; Gil, M.T.; Gestoso, M.; López, J.; Mufraggi, N., & Palou, P. (2008). La influencia de los padres sobre el consumo de alcohol y tabaco y otros hábitos de los adolescentes de Palma de Mallorca en 2003. *Revista Española de Salud Pública*, 82(6) 677-689. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272008000600008&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272008000600008&script=sci_arttext)
- Linder, K. (2002). The Physical Activity Participation--Academic Performance Relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and the Effect of Banding (Academic Tracking). *Pediatric Exercise Science*, 14, 155-170.
- Martínez del Quel, O.; Fernández, E. & Camacho, M.J. (2010). Percepción de las dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. *Apunts. Educació i Esports*, 99(1) 92-99. Recuperado de [http://articulos-apunts.edittec.com/99/es/099\\_092-099\\_es.pdf](http://articulos-apunts.edittec.com/99/es/099_092-099_es.pdf)
- Martínez-Otero, V. (1996). Factores determinantes del rendimiento académico en enseñanza media. *Psicología Educativa*, 2(1) 79-90.

- Melnick M.J.; Sabo, D.F., & Vanfossen, B. (1992). Educational effects of interscholastic athletic participation on African-American and Hispanic youth. *Adolescence (summer)*, 27-106.
- Molina, J. (2007). *Un estudio sobre la práctica de Actividad Física, la adiposidad corporal y el bienestar psicológico en universitarios*, tesis doctoral, Universidad de Valencia, Departamento de Educación Física y Deportiva.
- Molinuevo, B. (2008). *Actividades extraescolares y salud mental: estudio de su relación en la población escolar de primaria*, tesis doctoral, Departamento de Psiquiatría i Medicina Legal, Facultad de Medicina, Universitat Autònoma de Barcelona.
- Plan A+D (2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*, CSD, Noviembre. Recuperado de <http://www.planAmasD.es>
- Posner J.K., & Vandell D.L. (1994). Low-income children's after-school care: are there beneficial effects of after-school programs? *Child Development*, 65, 440-456.
- Ruiz de Miguel, C. (2009). The effective schools: a multinivel study of explanatory factors of the school performance in the area of mathematics. *Revista de Educación*, 348, 355-376, Enero-Abril.
- Ruiz Juan, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la universidad de Almería*. Almería: Universidad de Almería, Servicio de Publicaciones.
- Salas, M. (1999). *Técnicas de estudio para Secundaria y Universidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Serra, J.R. (2006). Estudio epidemiológico de los niveles de actividad física en los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. En Martínez del Quel y col. (2010), p.97.
- Shariati, M., & Bakhtiari, S. (2011). Comparison of Personality Characteristics Athlete and Non-Athlete Student, Islamic Azad University of Ahvaz. *Social and Behavioral Sciences*, 30(0), 2312-2315. Recuperado de <http://goo.gl/NJToq4>
- Sociedad Española de Medicina Comunitaria y Familiar (SemFYC) (2007). Estudio sobre promoción del Ejercicio Físico. En Plan A+D p.64
- Subdirección General de Estadística y Estudios del Ministerio. *Las cifras de la educación en España*. Curso 2009-2010 (Edición 2012). Recuperado de <http://www.educacion.gob.es/horizontales/estadisticas/indicadores-publicaciones-sintesis/cifras-educacion-espana/2012.html>
- Trilla J., & Ríos O. (2005). Les activitats extraescolars: diferències i desigualtats. En Molinuevo (2008), p. 43.
- Yu, C.C.W.; Chan, S.; Cheng, F.; Sung, R.Y.T., & Hau, K-T (2006). Are physical activity and academic performance compatible? Academic achievement, conduct, physical activity and self-esteem of Hong Kong Chinese primary school children. *Educational Studies, December*, 32(4), 331-341.

Referencia del artículo:



Capdevila, A., Belmunt, H., Hernando, C. (2014). Estudio del rendimiento académico en atletas adolescentes del club de atletismo playas de Castellón. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 10(1), 53-66.  
<http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>

## Apéndice

### PFYTL: CUESTIONARIO PARA EL ALUMNADO SOBRE PRÁCTICA FÍSICA Y USO DEL TIEMPO LIBRE

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

**3. ¿Qué tipo de práctica deportiva/física realizas?**

- \_\_\_ 1. Practico a las órdenes de un entrenador/a o monitor/a.  
 \_\_\_ 2. Practico por libre, por mi cuenta.

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

\_\_\_ SÍ    \_\_\_ NO

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

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL
<b>Entreno/practico aproximadamente...</b>	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h	___h

**6. ¿Cuántas horas duermes al día? (suma las horas de siesta)**

Duermo \_\_\_ horas al día (entre semana)  
 Duermo \_\_\_ horas al día (en fin de semana)

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

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

**NO RESPONDAS EN LA ZONA SOMBRADA**