

ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR: RELACIONES CON LA MOTIVACIÓN EDUCATIVA, RENDIMIENTO ACADÉMICO Y CONDUCTAS ASOCIADAS A LA SALUD

Juan González y Alberto Portolés
Facultad de Psicología, Universidad de Murcia, España

RESUMEN: El descenso de los niveles de práctica físico-deportiva, así como el aumento del consumo de sustancias saludablemente nocivas repercuten de forma muy negativa en los adolescentes, además de influir en factores como el rendimiento y la motivación orientados al ámbito académico. El estudio presenta una muestra de 421 adolescentes de ESO y Bachillerato de la ciudad de Cartagena (Murcia, España). Se utilizaron cuestionarios sociodemográficos, la Escala de Motivación Educativa (EME-S) y diferentes calificaciones escolares. Los resultados indican que los adolescentes activos tienen valores más bajos en consumo de alcohol, tabaco y cannabis. Además presentan niveles más altos de motivación académica y un mejor rendimiento académico en las tres materias analizadas, matemáticas, lengua y educación física. La práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes se asocia a niveles más bajos de consumo de sustancias saludablemente nocivas así como con mayor rendimiento académico y a una mayor motivación educativa.

PALABRAS CLAVE: adolescencia, motivación educativa, actividad física, rendimiento académico, hábitos de salud.

Manuscrito recibido: 24/12/2012

Manuscrito aceptado: 25/11/2013

Dirección de contacto: Juan González Hernández. Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Campus de Espinardo, s/n. 30100 Murcia, España. Correo-e.: jgonzalez@um.es

EXTRACURRICULAR PHYSICAL ACTIVITY: RELATIONS WITH EDUCATIONAL MOTIVATION, ACADEMIC PERFORMANCE AND BEHAVIORS RELATED TO HEALTH

SUMMARY: Declining levels of physical sport and the increased consumption of healthy substances harmful impact very negatively in adolescents, as well as influencing factors such as performance and motivation oriented academia. The paper presents a sample of 421 adolescents in secondary and high schools of the city of Cartagena (Murcia, Spain). Sociodemographic questionnaire, Educational Motivation Scale (SCS-S) and different grades were used. The results indicate that active adolescents have lower values in alcohol, snuff and cannabis. Also have higher levels of academic motivation and better academic performance in all three subjects tested, math, language and physical education. The practice of sport and physical activity in adolescents is associated with lower levels of substance use healthier, more harmful and academic performance and higher educational motivation.

KEYWORDS: adolescence, educational motivation, physical activity, academic performance, health habits.

ATIVIDADE FÍSICA EXTRACURRICULAR: RELAÇÕES COM MOTIVAÇÃO EDUCACIONAL, DESEMPENHO ACADÊMICO E COMPORTAMENTOS RELACIONADOS À SAÚDE

RESUMO: A queda dos níveis do desporto físico eo aumento do consumo de substâncias saudáveis impacto nocivo muito negativamente em adolescentes, bem como fatores como o desempenho e motivação orientada academia influenciar. O estudo apresenta uma mostra de 421 adolescentes disso e 1º Bachillerato da cidade de Cartagena. Utilizaram-se cuestionarios sociodemográficos, escala-a de Motivação Educativa (EME-S) e as calificaciones escolares. Os resultados indicam que os adolescentes activas têm valores mais baixos do álcool, tabaco e cannabis. Também têm níveis mais elevados de motivação acadêmica e melhor desempenho acadêmico em todos os três indivíduos testados, matemática, linguagem e educação física. A prática de actividade físico-desportiva em adolescentes associa-se a níveis mais baixos de consumo de substâncias nocivas bem como a um rendimento académico maior, estando relacionado com menores níveis de agotamiento emocional e uma maior motivação educativa.

PALAVRAS-CHAVE: finque: sedentarismo, motivação educativa, actividade física, falhanço.

El periodo adolescente se presenta marcado por una serie de cambios físicos, sociales, psicológicos, morales y emocionales, que suponen para el sujeto distintas variaciones y modificaciones respecto a sus hábitos diarios, su estilo de vida y su forma de ocupar el tiempo de ocio.

Son numerosos los estudios que indican un aumento de conductas sedentarias entre los adolescentes, ocupando su tiempo de ocio en ver la televisión, navegar por la red, jugar a las consolas o utilizar el móvil, llegando a existir numerosas patologías relacionadas con la adicción a las nuevas tecnologías (Arias, Gallego, Rodríguez y Del Pozo, 2012; Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012; Rodríguez et al., 2012).

La actividad física y deportiva extraescolar (AFYDE, a partir de ahora) no aparece entre las actividades de ocio más practicadas por los adolescentes, a pesar de que debería ser protagonista principal, dado los beneficios a nivel biopsicosocial que provoca. Sin embargo, la realidad es muy distinta, y son numerosas las investigaciones que confirman bajos niveles de AFYDE en la adolescencia.

En el contexto europeo, España ocupa uno de los lugares más altos en cuanto a inactividad física se refiere. Varo et al., (2003) destaca conductas sedentarias muy importantes en los países mediterráneos, situando ya a España en tercera posición (68.5 % en hombres y 73.7 % en mujeres) de los 15 países estudiados en cuanto a sedentarismo se refiere, estando solo por encima de Portugal y Bélgica.

Uno de los estudios más importantes que confirma cada año la inactividad de los adolescentes españoles, es el Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Los resultados en la edición 2009-2010 indican una escasa práctica de actividad física y deportiva, siendo inferior el porcentaje de práctica en las chicas y descendiendo conforme aumenta la edad. El incremento de las horas que los adolescentes pasan frente al ordenador y la televisión son dos razones fundamentales que se citan en este estudio como favorecedoras de conductas sedentarias.

Estudios más recientes (Beltrán, Devís y Peiro, 2012), confirman que los niveles de actividad física globales en adolescentes valencianos, indican un alto porcentaje de adolescentes “inactivos” y “muy inactivos” (47.8%), existiendo más chicos “activos” (39.06%) que chicas (17.24%), y más chicas “inactivas” (53.20%) que chicos (32.81%).

El rendimiento académico ha sido definido como la productividad del sujeto, el producto final de la aplicación de su esfuerzo, matizado por sus actividades, rasgos y la percepción más o menos correcta de los cometidos (León, 2008; Muela Martínez, García León, Augusto y López Zafra, 2010), o de forma más concisa, el producto que rinde o da el alumnado en el ámbito de los centros de enseñanza, y que normalmente se expresa a través de las calificaciones escolares (Tilano, Henao y Restrepo, 2009).

Las variables y los factores que influyen sobre el rendimiento académico de los estudiantes han sido estudiadas y focalizadas desde diferentes concepciones; *variables*

distales como el nivel socioeconómico, la escolaridad de los padres, el tipo de institución educativa, el barrio de residencia, etc. (Casanova, Cruz, de la Torre y de la Villa, 2005; Jones y White, 2000), *variables personales* (Proctor, Hurst, Prevant, Petscher y Adams, 2006), *variables conductuales* (Powell y Arriola, 2003) y otras variables se han relacionado con el rendimiento académico (Caso-Niebla y Hernández-Guzman, 2007).

Existe evidencia mejores procesos cognitivos y de personalidad en niños que practican una actividad física de manera sistemática en contra de los que son sedentarios (Linder 1999; Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004), o en el *bienestar psicológico* (Sibley y Etnier, 2002).

Ramírez, Vinaccia y Suarez (2004), subrayaron tras 9 años de intervención, comparando una escuela en la que se realizaban 2 horas de AFYDE al día (grupo experimental), con otra escuela donde no se realizaba AFYDE (grupo control), que los alumnos que realizaban educación física tenían mayores niveles de salud, actitud, disciplina, entusiasmo y funcionamiento académico que los alumnos que no realizaban educación física.

En la adolescencia, comienzan y/o incrementan conductas y aprendizajes externalizantes (antisocial, agresividad, maltrato, violencia) e internalizantes (timidez, ansiedad social) (Ingles et al., 2009), con una relación muy directa con bajo rendimiento académico.

La actividad física no sólo se relaciona beneficiosamente con el rendimiento académico, sino que también negativamente con conductas que afectan negativamente a la salud y están asociadas a problemas académicos, como son el tabaco, el alcohol y el consumo de drogas (Kovacs et al., 2008; Paz-Navarro, Roldán y González, 2009)

Una variable importante que determina el rendimiento académico es la motivación del adolescente hacia el proceso de aprendizaje. El concepto de motivación educativa ha ido evolucionando desde una perspectiva más cuantitativa (teorías basadas en la reducción o ampliación del impulso) hacia otras más cualitativas, centradas en la interacción entre el estilo del alumno para aprender y los condicionantes de la propuesta educativa (Broc, 2006).

La práctica de actividad física es determinante para la motivación del individuo hacia la realización de una determinada tarea o actividad. Los sujetos activos muestran una motivación intrínseca mayor que los sedentarios (Capdevila, Niñerola y Pintanel, 2004).

Se pretende por tanto, la descripción y establecimiento de relaciones entre la práctica de AFYD con el rendimiento y motivación académica, así como con el consumo de sustancias saludablemente nocivas.

MÉTODO

El presente trabajo plantea, con una metodología cuantitativa, un diseño transversal descriptivo y correlacional.

Muestra

Se ha utilizado una muestra escolar de la ciudad de Cartagena perteneciente a la Región de Murcia ($N = 421$). Distribuida por género, 238 chicos (56.5%) y 183 chicas (43.5%), pertenecientes a los cuatro cursos de la E.S.O (33.5%; 26.6%; 15.7%; 12.6%, de 1º a 4º respectivamente) y 1º de Bachillerato (11.6%).

Instrumentos

- *Cuestionario sociodemográfico* elaborado ad hoc; seleccionando los ítems del cuestionario utilizado en el estudio HBSC (2009) que concuerdan con los objetivos del presente estudio, para medir la frecuencia de actividad física realizada extraescolar (AFYDE), especificada en días. Además, incluye los hábitos de conductas saludables, valorando consumo de alcohol, tabaco y cannabis, mediante una escala tipo likert con rango “nunca”, “muy pocas veces”, “de vez en cuando”, “muchas veces” y “diariamente”. La calidad de sueño se mide mediante una escala de autopercepción subjetiva de 0-10. La fiabilidad interna de las diferentes escalas ha oscilado entre consumo .72 y sueño .86
- *Motivación Educativa. Escala de motivación educativa (EME-S;* Núñez, Martín-Albo, Navarro y Suárez, 2010). Formada por 28 ítems distribuidos en siete subescalas de cuatro ítems cada una, correspondientes a amotivación, regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada, motivación intrínseca al conocimiento, motivación intrínseca hacia el logro y motivación intrínseca hacia las experiencias estimulantes. Mostrando una fiabilidad alpha de Cronbach de .948
- *Rendimiento Académico.* Medido a través de las calificaciones escolares de matemáticas, lengua castellana y literatura y educación física referentes al segundo trimestre del curso 2011-2012 y valoradas de 0 a 10.

Procedimiento

Para disponer del rigor metodológico y deontología en la recogida de información, se establece que el procedimiento sea consensuado con el equipo directivo del centro, para explicar el motivo de la investigación, y cuáles iban a ser las pautas a seguir. Se solicitó utilizar las clases de educación física, y tras el debido consentimiento informado (Helsinki, 1983), se dispuso, por cada clase y en grupo, la administración de los cuestionarios. El equipo directivo también fue informado de que la investigación requería saber las calificaciones de cada alumno/a de la muestra, a lo cual accedió de forma inmediata.

Análisis de datos

Se han realizado análisis descriptivos de frecuencias y tendencia central (media y desviación típica), prueba t de diferencia de medias y análisis de las relaciones entre las

variables de estudio. Para ello, se ha utilizado el paquete estadístico SPSS en su versión 19.

RESULTADOS

El 80.51% de la muestra analizada, realiza actividad física y deportiva extraescolar al menos un día a la semana, mientras que el restante 19.49% no realiza nunca (*ver tabla 1*). En cuanto a la frecuencia de práctica, tres días de AFYDE a la semana presenta el porcentaje mayor (26.8%), seguido de dos días (20.7%). Siete días a la semana de AFYDE obtiene la menor puntuación (2.4%). La distribución por género muestra que el porcentaje de chicos que practican al menos un día AFYDE es más elevado (50.35%) respecto al de chicas (30.16%). En relación al curso escolar, se observa que en 1º y 2º de ESO se dan los más altos con un 27.78 % y un 22.08 % respectivamente; por el contrario, los niveles más bajos de practicar al menos un día AFYDE se dan en 4º de ESO (7.83 %).

Tabla 1

Distribución de la muestra según género y curso en relación con la AFYDE

AFYDE Género	Curso académico					Total
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACH	
Masculino	67(15.91%)	49(11.63%)	40(9.50%)	27(6.41%)	29(6.88%)	212(50.35%)
SÍ Femenino	50(11.87%)	44(10.45%)	12(2.85%)	6(1.42%)	15(3.56%)	127(30.16%)
Total	117(27.78%)	93(22.08%)	52(12.35%)	33(7.83%)	44(10.44%)	339(80.51%)
Masculino	7(1.66%)	6(1.42%)	6(1.42%)	7(1.66%)	0(0%)	26(6.19%)
NO Femenino	17(4.03%)	13(3.08%)	8(1.90%)	13(3.08%)	5(1.18%)	56(13.30%)
Total	24(5.66%)	19(4.50%)	14(3.32%)	20(4.74%)	5(1.18%)	82(19.49%)

De éste modo, se aprecia (figura 1) un evidente descenso de la práctica de AFYDE conforme aumenta el curso en el que se encuentran los adolescentes, hasta 4º de la ESO, dónde en ambos géneros se produce una elevación en la práctica de AFYDE.

La tabla 2, muestra las medias consumo de sustancias nocivas (alcohol, tabaco y cannabis) en función de si se practica al menos un día de AFYDE. Se observa que los que cumplen dicha condición, obtienen menores puntuaciones medias en consumo de alcohol, tabaco y cannabis, que los que no realizan ningún día AFYDE, siendo significativos en el caso del consumo de tabaco ($t_{419} = -3.613; p = .000$) y del cánnabis ($t_{419} = -2.474; p = .000$). Igualmente, puede observarse la diferencia de medias entre calidad de sueño percibida y práctica de AFYDE, no existiendo diferencias significativas.

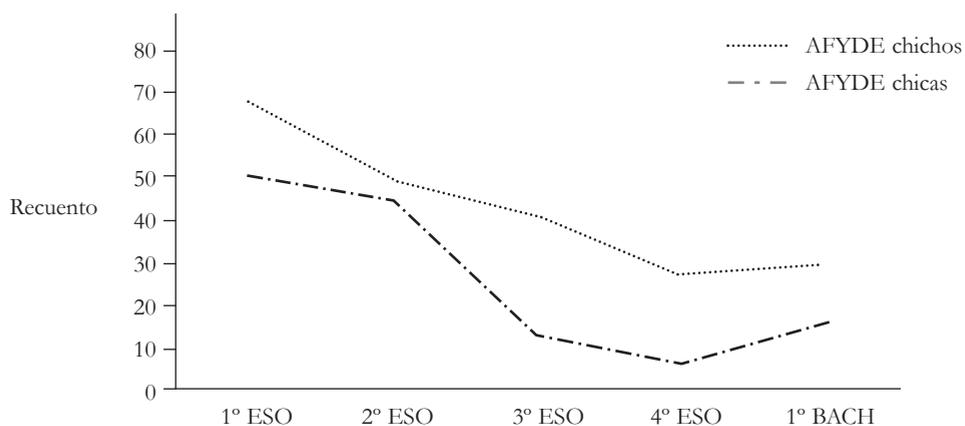


Figura 1. Comparativa según género y curso en relación con la práctica o no AFYDE.

Tabla 2

Conductas saludablemente nocivas de los participantes según práctica si existe o no AFYDE

Variable	SI AFYDE		NO AFYDE		<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	
Tabaco	1.20	.78	1.60	1.27	.000**
Alcohol	1.33	.62	1.43	.73	.201
Cannabis	1.05	.36	1.19	.79	.000**
Calidad de sueño	7.25	1.95	7.48	2.19	.349

** significativa < .01

Los practicantes de AFYDE presentan menor frecuencia de consumo tanto diario como ocasional en sustancias (tabla 3). Se observa que a pesar de que no hay ningún consumidor diario de alcohol, si los hay de tabaco y cannabis, siendo mayores los porcentajes en los sujetos que no realizan AFYDE ningún día, coincidiendo además con el género femenino. Los adolescentes de consumo ocasional (“muy pocas veces”; “de vez en cuando”) igualmente obtienen medias más altas de consumo si no realizan AFYDE ningún día, destacando el género femenino con mayores porcentajes de consumo para todas las sustancias.

Tabla 3

Frecuencia de consumo de los participantes según práctica si existe o no AFYDE

AFYDE(%)	Gen	Nunca			Muy pocas veces			De vez en cuando			Muchas veces			Diariamente		
		A	T	C	A	T	C	A	T	C	A	T	C	A	T	C
SI	Mas	44	57.5	60.8	13.6	1.5	1.2	4.1	1.2	0.3	0.9	0.3	0	0	2.1	0.3
	Fem	30.1	33.6	36.6	5.6	2.4	0.3	1.8	0	0.3	0	0.3	0	0	1.2	0.3
NO	Mas	19.5	25.6	29.3	6.1	1.2	1.2	3.7	1.2	0	2.4	1.2	0	0	2.4	1.2
	Fem	48.8	51.2	63.4	15.9	4.9	1.2	3.7	4.9	1.2	0	0	0	0	7.3	2.4

Nota: A= alcohol/T=tabaco/C=cannabis

La orientación hacia los diferentes indicadores motivacionales registrados y su relación según la práctica de AFYDE, (tabla 4), indica que existen diferencias significativas en todas las dimensiones motivacionales a favor de los que practican al menos un día de AFYDE, excepto en la *motivación intrínseca ante experiencias estimulantes* donde no hay diferencias significativas entre practicar AFYDE o no ($t_{419} = 1.025$; $p = .306$).

Tabla 4

Diferencia de medias de los indicadores motivacionales según práctica o no de AFYDE

	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
Amotivación	2.013	.157	3.303	419	.001**
Regulación externa	3.501	.062	3.550	419	.000**
Regulación introyectada	2.607	.107	3.574	419	.000**
Regulación identificada	3.467	.063	3.550	419	.000**
Motivación intrínseca al conocimiento	2.954	.086	3.483	419	.001**
Motivación intrínseca al logro	2.736	.099	3.460	419	.001**
Motivación intrínseca ante experiencias estimulantes	.164	.686	1.025	419	.306

** significativa < .01

En cuanto al rendimiento académico, medido en las calificaciones obtenidas en las materias de *matemáticas, lengua castellana y educación física*, se comprueba (Figura 2) que existen diferencias significativas a favor de los practicantes de AFYDE en *lengua castellana* ($t_{419} = 2.830$; $p = .005$) y Educación Física, ($t_{419} = 4.560$; $p = .000$).

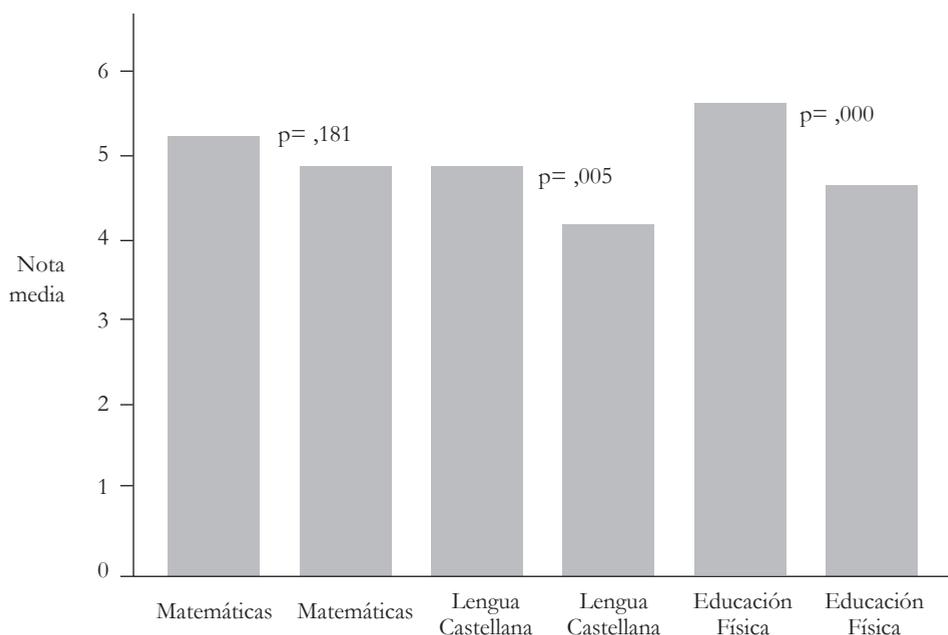


Figura 2. Rendimiento académico según práctica o no de AFYDE.

La *tabla 5* refleja las relaciones bidireccionales existentes entre las calificaciones escolares y el consumo de sustancias nocivas. Aparecen correlaciones inversamente significativas entre el consumo de *alcohol*, *matemáticas* y *lengua* ($X^2 = -.251$; $p = .000$) y *educación física* ($X^2 = -.131$; $p = .007$). Con el cannabis la única relación significativa se aprecia en la materia de *educación física* ($X^2 = -.120$; $p = .014$). En el caso del tabaco existe correlación inversamente significativa con las materias de *lengua castellana* ($X^2 = -.101$; $p = .039$), y *educación física* ($X^2 = -.189$; $p = .014$).

En cuanto a la relación entre indicadores motivacionales y rendimiento académico, se observa relación positiva y significativa entre todos los indicadores motivacionales con el rendimiento académico en *lengua castellana* y *educación física*, mientras que en *matemáticas* solo aparece significatividad en relación con la *motivación intrínseca ante experiencias estimulantes* ($X^2 = .139$; $p = .005$). Con el indicador de *amotivación*, las relaciones son negativas, siendo significativas con *lengua castellana* ($X^2 = -.151$; $p = .002$), y *educación física* ($X^2 = -.126$; $p = .010$).

Tabla 5

Relaciones entre práctica de AFYDE, consumo de sustancias saludablemente nocivas, indicadores de motivación educativa con el rendimiento académico

		Matemáticas	Lengua Castellana	Ed. Física
Frecuencia AFYDE	C. P.	.016(.745)	.110(.024*)	.201(.000**)
Consumo de alcohol	C. P.	-.251(.000**)	-.251(.000**)	-.131(.007**)
Consumo de tabaco	C. P.	.017	-.101(.039*)	-.189(.000**)
Consumo de cannabis	C. P.	-.002	-.092	-.120(.014*)
Amotivación	C. P.	-.074	-.151(.002**)	-.126(.010**)
Regulación Externa	C. P.	.088(.078†)	.176(.000**)	.154(.002**)
Regulación introyectada	C. P.	.088(.078†)	.174(.000**)	.150(.002**)
Regulación identificada	C. P.	.094(.061†)	.180(.000**)	.156(.001**)
Motivación intrínseca al conocimiento	C. P.	.088(.080†)	.179(.000**)	.150(.002**)
Motivación intrínseca al logro	C. P.	.086(.085†)	.174(.000**)	.147(.003**)
Motivación intrínseca ante experiencias estimulantes	C. P.	.139(.005**)	.179(.000**)	.153(.002**)
N (421)				

*Significativa < .05; ** significativa < .01

DISCUSIÓN

Ante los resultados obtenidos, se evidencia una clara prevalencia a favor del género masculino en cuanto a la práctica de AFYDE, coincidiendo con otros estudios (Cantera y Devís, 2005), con porcentajes muy similares (50.4%).

El descenso progresivo de AFYDE conforme aumenta la edad del adolescente, puede apreciarse pasando de un 27.88% en 1º ESO a un 7.83% en 4º coincidiendo con Ruiz-Juan y García (2002), que afirman que las mayores tasas de AFYDE se producen entre los más jóvenes, disminuyendo al incrementarse la edad. El estudio AFINOS (2010), que pretende establecer relación entre el nivel de actividad física y otros factores del estilo de vida en el desarrollo de procesos alérgicos, infecciones y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes y sus padres, además de evaluar el absentismo escolar en relación a todas esas causas, también coincide con los resultados en este sentido.

La aparición de menores niveles de consumo en los sujetos practicantes de AFYDE, asociados por tanto a conductas y hábitos saludables, se corroboran en argumentos de la evidencia científica (González, Jiménez y Rubio, 2004; López Miñarro, 2009;

Motl, McAuley, Birnbaum y Lytle, 2006; Ruiz-Risueño, Ruiz-Juan y Zamarripa 2012). En este sentido, crear hábitos correctos de AFYDE a edades tempranas, se muestra fundamental para evitar esa tendencia al sedentarismo conforme aumenta la edad (Varo et al., 2003; Yuste et al., 2008). Ser activo ejerce en los adolescentes un efecto protector y preventivo frente a conductas poco saludables, mientras que ser sedentario es un factor de riesgo para la frecuencia de consumo de sustancias nocivas.

En cuanto a la calidad de sueño que perciben los individuos cabe destacar, que aquellos alumnos que practican actividad física extraescolar perciben de forma no significativa una menor calidad en su sueño. Esto difiere de estudios (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008; Quevedo-Blasco y Quevedo-Blasco, 2011; Passos, Poyares, Santana, Tufik y Mello 2012) que sugieren una relación directa y adecuada entre percepción de calidad de sueño y actividad física.

Las correlaciones significativas indican que los individuos con mayor rendimiento académico tienen menores consumos de tabaco, alcohol y cannabis, contrastando positivamente con los estudios de Kovac et al. (2008), en los que se confirma que la actividad deportiva no sólo ejerce una influencia beneficiosa en el rendimiento académico, sino que también crea aversión a conductas que afectan negativamente a la salud y están asociadas a problemas académicos.

Adoptar políticas y medidas sociales que aumenten y faciliten que los adolescentes practiquen actividad física fuera de la escuela es fundamental para disminuir el consumo de sustancias nocivas, evitar y/o contrarrestar el sedentarismo y la aparición de conductas psicológicamente desadaptativas (adicciones, insatisfacción psicológica, agotamiento emocional, aislamiento social,...).

Por otra parte, ha sido descrita como una actividad que favorece la adquisición de prácticas insanas (Rainey, McKeown, Sargent y Valois, 1996). Varios estudios asocian la práctica deportiva con el abuso de alcohol o tabaco (Lorente, Souville, Griffet y Grélot, 2004; Moore y Werch, 2005). El grupo de iguales cobra especial relevancia entre adolescentes cuando se construye y se define la identidad personal, por lo que en esta época son especialmente sensibles a la influencia de los otros, a la interacción y a las presiones entre semejantes, en búsqueda de la aceptación social.

Coinciden las investigaciones, en el hecho de que los alumnos están cada vez menos motivados hacia el proceso educativo (Broc, 2006), en el presente trabajo se confirma que aquellos alumnos con mayor rendimiento académico presentan tasas motivación académica más altas.

Los resultados muestran que los adolescentes practicantes de AFYDE obtienen medias académicas significativamente mayores en las tres materias analizadas, tal y como señalan otros estudios (Linder, 2002; Ramírez, Vinaccia y Suarez, 2004; Scheuer y Mitchell, 2003), afirmando la existencia de un mayor rendimiento académico en jóvenes que practican actividad física extraescolar.

La investigación tiene limitaciones que requieren que se siga investigando para obtener datos que contrasten los resultados obtenidos (análisis más global de las materias académicas, la especificidad de la muestra, centros educativos, niveles de actividad física, entre otros).

La proliferación de estudios, tanto descriptivo-relacional como longitudinales, pueden resultar útiles para documentar científicamente e incentivar la práctica de actividad física extraescolar en adolescentes en referencia a los posibles beneficios físicos, conductuales, psicológicos y académicos que acarrea.

REFERENCIAS

- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M. J., y Del Pozo, M. A. (2012). Adicción a nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1, 2-6.
- Beltrán-Carrillo, V., Devís-Devís, J., y Velert, C. P. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12, 45, 122-137.
- Broc, M. A. (2006). Motivación y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria obligatoria y bachillerato LOGSE. *Revista de educación*, 340, 379-414.
- Cantera, M., y Devís, J. (2000). Physical activity levels of secondary school spanish adolescents. *European Journal of Physical Education*, 1, 28-44.
- Capdevila, Ll., Niñerola, J., y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el Autoinforme de Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 1, 55-74.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33, 2, 82-89.
- Casanova, P., Cruz, M., de la Torre, M., y de la Villa, M. (2005). Influence of family and socio-demographic variables on students with low academic achievement. *Educational Psychology*, 25, 4, 423-435.
- Caso-Niebla, J., y Hernández-Guzman, L. (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 3, 487-501.
- González, A. M., Jiménez, S., y Rubio, J. M. (2004). Consumo de alcohol y factores relacionados con el contexto escolar en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 9, 92, 205-226.
- Inglés, C. J., Benavides, G., Redondo, J., García-Fernández, J. M., Ruiz-Esteban, C., Estevez, C., y Huescar, E. (2009). Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles de educación secundaria obligatoria. *Anales de Psicología*, 25, 93-101.

- Jiménez Torres, M. G., Martínez Narváez-Cabeza de Vaca, P., Miró Morales, E., y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 185-202.
- Jones, I., y White, S. (2000). Family composition, parental involvement, and young children's academic achievement. *Early Child Development and Care*, 161, 1, 71-82.
- Kovacs F. M., Del Real M. T. G., Gestoso M., Lopez J., Mufraggi, N., y Palou, P. (2008). Relació entre hàbits de vida i qualificacions escolars en adolescents. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 43, 160, 181-8.
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1, 3, 17-26.
- 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.
- López-Miñarro, P. A. (2009). Physical activity and health. *Depósito Digital Institucional de la Universidad de Murcia*.
- Lorente, F. O., Souville, M., Griffet, J., y Grélot, L. (2004). Participation in sports and alcohol consumption among French adolescents. *Addictive behaviors*, 29, 5, 941-946.
- Ministerio de Sanidad (2012). *Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles: Resultados del estudio HBSC-2010 con chicos y chicas españoles de 11 a 18 años*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Moore, M. J., y Werch, C. (2005). Sport and physical activity participation and substance use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 36, 6, 486-493.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 171-183.
- Moreno, J. A., González-Cutre, D., y Cervelló, E. M. (2008). Motivación y salud en la práctica físicodeportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 483-494.
- Motl, R., McAuley, E., Birnbaum, A., y Lytle, L. (2006). Naturally occurring changes in time spent watching television are inversely related to frequency of physical activity during early adolescence. *Journal of Adolescence*, 29, 1, 19-32.
- Muela, J. A., García-León, A., Augusto, J. M., y López-Zafra, E. (2010). La enseñanza de la Psicología a través de actividades desde una perspectiva multidisciplinar: aumento de la motivación y rendimiento. *European journal of education and psychology*, 3, 1, 33-44.

- Núñez, J. L., Martín-Albo, J., Navarro, J. G., y Suárez, Z. (2010). Adaptation and validation of the Spanish version of the Academic Motivation Scale in post-compulsory secondary education students. *Estudios de Psicología*, 31(1), 89-100.
- Passos G. S., Poyares D. L., Santana M. G., Tufik S., y Mello M. T. (2012). Is exercise an alternative treatment for chronic insomnia? *Clinics*, 67, 6, 653-60.
- Paz-Navarro, L. D. S., Roldán, R., y González, M. (2009). Funcionamiento familiar de alumnos con bajo rendimiento escolar y su comparación con un grupo de rendimiento promedio en una preparatoria de la universidad de Guadalajara. *Revista de Educación y Desarrollo*, 10, 5-15.
- Powell, C. L., y Arriola, K. R. (2003). Relationship between psychosocial factors and academic achievement among African American students. *Journal of Educational Research*, 96, 3, 175-181.
- Proctor, B., Hurst, A., Prevant, F., Petscher, Y., y Adams, K. (2006). Study skills profiles of normal-achieving and academically struggling college students. *Journal of College Student Development*, 47, 1, 37-51.
- Rainey C. J., McKeown R. E., Sargent R. G., y Valois, R. F. (1996). Patterns of tobacco and alcohol use among sedentary, exercising, nonathletic, and athletic youth. *Journal of School Health*, 66, 1, 27-32.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75.
- Rodríguez, R. A., Martínez, I. C., García, M. J., Guillén, V., Valero, M., y Díaz, S. (2012). Adicción to new information and communication. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 1, 347-356.
- Ruiz-Juan, F., y García, E. (2002). El abandono y la ausencia de práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 8, 47.
- Ruiz-Juan, F., De la Cruz, E., Ruiz-Risueño, J., y García, M. (2008) Youth smoking patterns and leisure-time physical activity. *Retos*, 14. 75-79.
- Ruiz-Risueño, J., Ruiz-Juan, F., y Zamarripa Rivera, J. I. (2012). Alcohol y tabaco en adolescentes españoles y mexicanos y su relación con la actividad físico-deportiva y la familia. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 31, 3, 11-220.
- Scheuer, L., y Mitchell, D. (2003). Does physical activity influence academic performance. *The New P.E. and Sport Dimension*, 12.
- Sibley, B. A., y Etnier, J. L. (2002). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 3, 243-256.
- Tilano, L., Henao, G., y Restrepo, J. (2009). Prácticas educativas familiares y desempeño académico en adolescentes escolarizados en el grado noveno de instituciones educativas oficiales del municipio de Envigado. *El Ágora USB*, 9, 1, 35-51.

- Varo, J., González, M., Sánchez-Villegas, A., Martínez-Hernández, J. A., Irala, D., y Gibney, M. J. (2003). Actitudes y prácticas en actividad física: situación en España respecto al conjunto europeo. *Atención Primaria*, 31, 2, 77-84.
- Yuste, J. L., López, P. A., López, F. J., García, J. V., García, J., y Sánchez, F. J. (2008, Abril). *Niveles de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes de la Región de Murcia*. Comunicación presentada al IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física, Córdoba, España.