

Relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico

F. Javier Guerrero, David Aguilar, Pablo Méndez
Profesores coordinadores: Federico Sánchez y Alfonso Aniorte
IES San Isidoro
C/ Juan García s/n, Los Dolores. C.P. 30310. Cartagena
ef.investigacionsanisidoro@gmail.com

El objetivo del presente estudio se centró en concluir mediante la realización de encuestas que fueron repartidas a 112 sujetos seleccionados de forma aleatoria estratificada, con el objetivo de conseguir una conclusión más veraz, si existe una relación positiva entre la práctica habitual de ejercicio físico y las calificaciones que los alumnos de la ESO y Bachillerato obtienen. Se extrajeron y analizaron los datos de la encuesta, en la cual se pretendía preguntar la nota global media de los alumnos, y si realizan o no actividades extraescolares deportivas. Esto con el fin de relacionarlas y ver si hay diferencias notables entre aquellos que realizan o no deporte. Además fueron revisados proyectos anteriores cuyo objetivo era similar al de éste trabajo, los cuales defienden que realizar actividad física favorece y mejora los procesos cognitivos, que éstos influyen positivamente en influyen positivamente en el rendimiento académico, la motivación, el autoconcepto, la satisfacción y el entorno escolar.

Una vez se recibieron las encuestas que se consideraron necesarias se recogieron los datos en un excel que permitiría realizar gráficas que relacionaran los valores obtenidos. Estos determinaron que la práctica extraescolar y deportiva afectan ambas positivamente al rendimiento académico del alumnado. Se ha comprobado que los alumnos que practican actividades extraescolares o deportes sacaron más nota en el trimestre pasado comparado con los que no realizan actividades. También se observó que alumnos que estudian más de 7 horas a la semana sacan notas inferiores a otros que estudian menos de 3 o de 3 a 5 pero realizan deportes.

Finalmente se concluyó que en efecto, las calificaciones tienden a mejorar con la práctica de ejercicio físico en adolescentes, pero los que practican más de 7 horas de actividades deportivas a la semana suelen sacar peores notas que aquellos que practican 3 horas. Es decir la práctica de ejercicio físico regular moderado ayuda a sacar mejores calificaciones.

Palabras clave: Rendimiento escolar, deporte, educación física, resultados académicos, actividad física extraescolar.