

Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas

Lifestyle and academic performance in adolescents: comparison between athletes and non-athletes

Ana Capdevila Seder, Héctor Bellmunt Villalonga, Carlos Hernando Domingo

Universidad Jaume I de Castellón

Resumen. Con esta investigación se quiso esclarecer algunas dudas respecto al uso que hacen del tiempo libre los sujetos deportistas adolescentes en comparación con sus iguales no-deportistas y de qué forma podía influir esto en su rendimiento académico. La muestra estaba formada por 313 sujetos adolescentes de 3º y 4º de ESO, 181 hombres y 132 mujeres, de 12 Centros de Castellón de la Plana; 124 eran deportistas y 189 no-deportistas. Los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios CHTE (Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio), PFYTL (Práctica Física Y uso del Tiempo Libre). Las variables analizadas fueron el rendimiento académico, los hábitos de estudio, el ocio sedentario y el sueño. Los principales resultados muestran que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y dedican menos tiempo al ocio sedentario; además, dentro de los hábitos de estudio, los sujetos deportistas planifican mejor su tiempo libre y presentan mejor actitud frente a los estudios.

Palabras clave. deportistas; adolescencia; rendimiento académico; estilo de vida; competición

Abstract. In this research we wanted to clear some doubts about the use of adolescent athletes's leisure in comparison with non-athletes, and how it could influence in their academic performance. The sample consisted of 313 adolescent subjects from 3rd and 4th ESO grade, 181 men and 132 women, from 12 Secondary Schools; 124 were athletes and 189 non-athletes. The instruments used were questionnaires CHTE (habits and study skills) and PFYTL (physical practice and use of leisure). The variables analyzed were academic performance, study habits, sedentary leisure and sleep. The main results showed that athletes had better academic performance, better study habits and spent less time in sedentary leisure than non-athletes. In addition, related to study habits, athletes had a better attitude and a better study planning than non-athletes.

Keywords: athletes; adolescence; academic performance; lifestyle; competition

Introducción

Actualmente no parece necesario demostrar que la práctica habitual de actividad física aporta numerosos beneficios físicos y psicológicos a quien practica; del mismo modo, es bien sabido que la actividad física durante la infancia y adolescencia adquiere mayor importancia por ser fases de crecimiento, desarrollo y maduración, y por ser etapas cruciales en la adquisición de hábitos saludables que perdurarán en la vida adulta (Heaven, 1996), además de ser un sustituto ideal del ocio sedentario (Amigo, Busto, Herrero & Fernández, 2008; Busto, Amigo, Fernández & Herrero, 2009). Sin embargo, quizá haya mayor controversia al tratarse del deporte de competición en edad escolar (De Knop, 1993; Mendizábal, 2001; Nattiv & Mandelbaum, 1993). La competición en edades infantiles pasa a un segundo plano respecto a objetivos como la formación integral, la educación, la adquisición de valores, etc. Pero a medida que se aumenta de categoría deportiva la competición cobra mayor importancia y los entrenamientos van más encaminados al rendimiento que a la formación.

Al mismo tiempo que aumentan las exigencias en los entrenamientos, también lo hacen en los estudios, al avanzar de curso las obligaciones académicas aumentan y requieren de mayor dedicación temporal y esfuerzo por parte del estudiante. En el caso de sujetos deportistas esto se agrava con el paralelo aumento de exigencia en los entrenamientos y competiciones. Esta situación da como resultado, en demasiadas ocasiones, un abandono prematuro del deporte. Los motivos de abandono son diversos, siendo la falta de tiempo el más común entre la juventud (Córdoba, 2010; Fernández, Contreras, Sánchez & Fernández-Quevedo, 2003; Gálvez, 2004; García-Ferrando, 1993; González & Otero, 2005; Martínez del Quel, Fernández & Camacho, 2010; Pavon, 2004; Ruiz-Juan, 2001; Serra, 2008; Torre, 1998) y las mayores tasas de abandono deportivo coinciden con la adolescencia (Isorna, Ruiz & Rial, 2013; Ruiz-Juan, 2001). Las malas calificaciones, en muchos casos, son atribuidas a una menor dedicación temporal a los quehaceres académicos, pensando que el tiempo dedicado a los entrenamientos y competiciones es tiempo robado a los estudios. Es entonces cuando la incompatibilidad horaria entre horas de estudio y horas de entrenamiento hace que el joven deportista, o sus padres, tengan que elegir entre ambas tareas,

quedándose con la que resulta obligatoria para su edad: los estudios.

Por otra parte, no hay evidencias científicas de que la causa de este peor rendimiento escolar sea el deporte practicado, ni de que los sujetos mejoren su rendimiento académico tras abandonar el deporte. Las investigaciones que se han realizado al respecto más bien concluyen lo contrario: practicar deporte o actividad física de forma regular, incluso de competición, está estrechamente relacionado con un buen rendimiento académico (Broh, 2002; Capdevila, Bellmunt & Hernando, 2014; Castelli, Hillman, Buck & Erwin, 2007; Crosnoe, 2002; Dwyer, Sallis, Bilzard, Lazarus & Dean, 2001; Field, Diego & Sanders, 2001; Jonker, Elferink-Gemser & Visscher, 2009; Kovacs, et al., 2008; Linder, 2002; Muñoz, 2009; Shariati & Bakhtiari, 2011). Por otro lado, hay quienes no encuentran relación alguna, ni positiva ni negativa, entre la práctica deportiva y el rendimiento académico (Corea, 2001; Dwyer, Coonan, Leitch, Hetzel & Baghurst, 1983; García-Mas, et al., 2003; Yu, Chan, Cheng, Sung & Hau, 2006). Las investigaciones revisadas, que relacionan de forma negativa la práctica deportiva con el rendimiento académico, son escasas y poco recientes (Coleman, 1985; Melnick, Sabo & Vanfossen, 1992).

Dentro de los motivos por los que puede atribuirse un mejor rendimiento académico a los sujetos deportistas, destacan los beneficios psicológicos que este tipo de práctica competitiva produce en el deportista. Las investigaciones revisadas concluyen, de forma general, que los sujetos deportistas se caracterizan por presentar valores más elevados de felicidad, tolerancia al estrés, autopercepción, concentración, sociabilidad y extraversión, entre otras. Asimismo, muestran valores menores de depresión y ansiedad con respecto a los sujetos no-deportistas (Aries, McCarthy, Salovey & Banaji, 2004; Bostani & Saiiari, 2011; Brand, et al., 2010; Buceta, 2004; Ghooshchy, Kameli & Jahromi, 2011; Mandado & Díaz, 2004; Shariati & Bakhtiari, 2011). Además, como indican Mandado y Díaz (2004), al deportista de competición se le asocian una serie de aspectos formativos fundamentales, como son: compromiso, respeto a las normas, trabajo en equipo, perseverancia, solidaridad, etc.; y el desarrollo de diversas capacidades cognitivas, tales como relación, síntesis, comparación, recuerdo, creatividad, etc.

Llama la atención que, si es sabido de los numerosos beneficios que aporta el deporte, y los sujetos deportistas son en general buenos estudiantes, se siga poniendo al deporte como excusa para no obtener el rendimiento académico deseado.

Es quizás entonces cuando hay que pensar que muchos padres y muchas madres se resisten a creer que el deporte no es el culpable, y que

hacen falta más investigaciones al respecto que den a los progenitores y a los propios deportistas los argumentos de por qué el deporte que se practica en edad escolar es compatible con un buen rendimiento académico.

Todo deportista de competición se ve envuelto en un estilo de vida que nada tiene que ver con el propio de sus iguales no deportistas. La forma de vivir del sujeto deportista se caracteriza por unos hábitos alimenticios, de descanso, de ocio y sobre todo, de práctica física que le hacen un ser especial. En muchas ocasiones la vida del deportista gira en torno al deporte que practica, no sólo en cuanto a los hábitos anteriormente mencionados, sino también en cuanto a lugar de residencia, amistades y en cómo emplea su tiempo libre.

La forma de emplear el tiempo libre en la adolescencia ha sido tema de estudio en numerosas investigaciones (Amigo, et al., 2008; Busto, et al., 2009; Casimiro, 2000; Córdoba, 2010; Corea, 2001; García-Ferrando, 1993). Sin embargo, no lo ha sido tanto al tratarse del tiempo libre de sujetos deportistas y aún menos el hecho de relacionarlo con su rendimiento académico.

No se puede hablar de tiempo libre y de rendimiento académico sin mencionar la planificación que se hace de ese tiempo libre, es especial en cuanto a organización para el estudio; y es que existe una relación entre organización del tiempo y calidad o éxito en el aprendizaje (Corea, 2001). En el caso de los sujetos deportistas, la planificación de su tiempo libre será, si cabe, más importante, puesto que disponen de menos horas para dedicar al estudio y su éxito académico dependerá de cómo organicen esas pocas horas libres que les restan. Es aquí cuando los hábitos de estudio juegan un papel clave. Dentro de la multitud de variables que pueden influir sobre el rendimiento académico, los hábitos de estudio son una de las variables sobre las que mayor consenso hay: a mejores hábitos de estudio, mejor rendimiento académico (Córdoba, 2010; Díaz, 1995; Hernández & García, 1991; Martínez-Otero, 1996; Meneghetti, De Beni & Cornoldi, 2007; Salas, 1999); siendo incluso una de las variables que tienen mayor capacidad predictiva en el rendimiento académico (Díaz, 1995; Martínez-Otero, 1996; Salas, 1999).

Otro de los aspectos importantes para rendir académicamente tiene que ver con la actitud o motivación hacia el estudio. Para Salas (1999), los principales factores que intervienen en el rendimiento académico son la motivación y las técnicas y hábitos de estudio.

El ocio sedentario (número de horas de televisión, Internet y videojuegos) se presenta como otro aspecto importante a tener en cuenta en el estilo de vida del adolescente. Para muchos y muchas, se ha convertido en la mayor ocupación del tiempo libre en este grupo de edad (García, et al., 2008; MSPS, 2007; Tirado, Barbancho, Hernández & Santos, 2004), llegando incluso a ser preocupante por las repercusiones negativas que esta forma de ocio puede tener para la salud (Bercedo, et al., 2005). Además, 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, et al., 2008; Busto, et al., 2009). Asimismo, un uso excesivo de las nuevas tecnologías y televisión se relaciona con un menor rendimiento académico (Bercedo, et al., 2005; Córdoba, 2010; Kovacs, et al., 2008).

Por otra parte, las investigaciones revisadas afirman que el tiempo dedicado a dormir es fundamental para lograr éxito académico y que un déficit del mismo se asocia con un menor rendimiento (Baldwin & Daugherty, 2004; Córdoba, 2010; Fernández & García, 1995). Para los sujetos deportistas el descanso nocturno es además una forma muy importante de recuperar todo el trabajo físico que han realizado.

Teniendo en cuenta todas estas premisas, se plantea esta investigación como una necesidad de esclarecer algunas dudas respecto a qué diferencias hay en el rendimiento académico entre adolescentes deportistas y no-deportistas y en aquellos aspectos relacionados con su estilo de vida que puedan influir en dicho rendimiento académico.

Con ello, como objetivos se establecen:

1. Averiguar la relación existente entre rendimiento académico, hábitos de estudio, horas de sueño y ocio sedentario en sujetos adolescentes.
2. Buscar diferencias en cuanto a rendimiento académico, hábitos

de estudio, horas de sueño y ocio sedentario entre sujetos deportistas y no-deportistas adolescentes.

Con lo que se plantean las siguientes hipótesis:

1. El rendimiento académico se relaciona de forma positiva con los hábitos de estudio y las horas de sueño; y de forma negativa con el ocio sedentario.
2. Los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio, dedican menos horas al ocio sedentario y más horas a dormir que los sujetos no-deportistas.

Metodología

Participantes

Este estudio ha sido realizado sobre una muestra total de 313 sujetos cuyas edades oscilan entre 14 y 18 años ($M=14.93$ $DT=.814$), 181 hombres y 132 mujeres. De 12 Institutos de Educación Secundaria (IES) públicos, privados y concertados de Castellón de la Plana. Un total de 124 son deportistas y 189 no-deportistas. Las edades de los sujetos corresponden a los cursos escolares de 3º y 4º de ESO. El rango de edades es amplio debido a que algún alumno ha repetido curso, concretamente sólo un sujeto tiene 18 años y siete de ellos 17 años, el resto de la muestra tiene entre 14 y 16 años, edades que se corresponden con los cursos de 3º y 4º de ESO.

Hay que aclarar que, en este trabajo se ha definido un perfil muy concreto de sujeto deportista; de modo que los sujetos fueron considerados deportistas sólo cuando cumplían con los siguientes 4 requisitos: 1) practicar uno o varios deportes o actividades físicas como el baile, de forma habitual; 2) competir habitualmente; 3) entrenar bajo las órdenes de un entrenador o entrenadora y 4) dedicar un mínimo de 10 horas semanales a los entrenamientos, competiciones y desplazamientos relacionados con el deporte que practican.

El motivo de no considerar como sujeto deportista a todo aquel que practique un deporte, sin tener nada más en cuenta, viene dado por la necesidad de diferenciar a aquellos sujetos cuya vida gira en torno al deporte, de aquellos para quienes el deporte es una actividad más de su tiempo libre. Siendo conscientes de lo complicado que resulta esta diferenciación, se han estimado estos criterios como los más apropiados para definir al sujeto deportista en esta investigación.

Los sujetos fueron considerados como no-deportistas al no cumplir con alguno de los criterios anteriores, independientemente de cuál se tratase, con lo que muchos sujetos no-deportistas realizan algún tipo de práctica física, pero no en esas específicas condiciones; es por ello que se ha evitado el uso del término «sujetos sedentarios» para referirse al grupo de no-deportistas.

Los datos corresponden a una investigación más amplia perteneciente a una tesis doctoral.

Instrumentos

Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio (CHTE) (Álvarez & Fernández, 2002). Cuestionario elegido por ser de rápida administración. Utilizado por sus autores en varias investigaciones previas para validarlo. 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 o planificación del estudio, 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.

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 y del segundo pase, con un grado de asociación Kappa que va de 0.86 a 0.95; lo que indica un grado de concordancia muy bueno (Landis & Koch, 1977). Las correlaciones entre variables continuas oscilan entre 0.70 y 0.92, correlación aceptable para llevar a una alta confiabilidad del test (Trianes, Blanca, De la Morena, Infante &

Raya, 2006; Zerpa & Ramírez, 2004). Aceptando así la reproducibilidad del cuestionario. El PFYTL tiene por finalidad el conocimiento del tipo de actividad física que realiza el deportista y el uso que hace de su tiempo libre. No pretende obtener ningún perfil determinado, más bien consta de ítems para obtener datos concretos sobre el sujeto. Está compuesto por diez cuestiones distintas que podrían agruparse en dos categorías:

- Hábitos deportivos, donde se recoge información respecto a: modalidad deportiva, práctica dirigida o por libre, práctica competitiva y la dedicación deportiva semanal. Con el fin de clasificar a los sujetos en deportistas y no-deportistas.

- Tiempo Libre: horas de sueño y ocio sedentario (televisión, uso de videojuegos y navegar por Internet), cada día de la semana, con el fin de obtener las horas de sueño y ocio semanales.

Variables

- RA: Rendimiento Académico, media aritmética de las calificaciones obtenidas en las materias obligatorias de la 2ª evaluación del curso 2011/2012. Valor de 0 a 10.

- HE: puntuación global del cuestionario CHTE. Valor de 0 a 100.

- Escalas del CHTE: PL, ES, AC, LU, EX, TE Y TR. Valor de 0 a 100.

- Sueño: horas de sueño semanales. Expresado en horas/semana.

- Ocio: ocio sedentario, total de horas semanales de televisión, Internet y videojuegos. Expresado en horas/semana.

- Deporte: total de horas semanales dedicadas al deporte, incluye el tiempo dedicado a los entrenamientos, las competiciones y el transporte para ir a entrenar y competir. Expresado en horas/semana.

Procedimiento

Para seleccionar la muestra, lo primero que se hizo fue conseguir los diferentes permisos para poder llevar a cabo la investigación. Los sujetos son menores de edad, por lo que se necesitaba autorización por varias vías:

1º Autorización de la Conselleria de Educación de la Generalitat Valenciana (actual «Conselleria d'Educació, Cultura i Esport»).

2º Informe favorable de la Comisión Deontológica de la Universitat Jaume I de Castelló.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos en toda la muestra

Variables	M	DT	Max	Min
RA	5.94	1.65	9.73	1.45
HE	66.12	12.57	100.0	31.43
PL	45.88	21.93	100.0	0.00
ES	68.10	20.16	100.0	16.67
AC	72.24	18.52	100.0	10.00
LU	85.02	13.64	100.0	30.00
EX	69.39	23.26	100.0	0.00
TE	64.61	20.67	100.0	0.00
TR	57.61	21.30	100.0	16.67
Sueño	58.27	6.49	88.0	38.50
Ocio	26.37	13.47	88.0	0.00

Nota. M = Media; DT = Desviación típica; Max = Máximo; Min = Mínimo

Tabla 2. Correlaciones entre variables en toda la muestra

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. RA	-	.28**	.31**	.05	.45**	.11*	.11*	.09	.11	.02	-.14*
2. HE		-	.71**	.50**	.71**	.50**	.66**	.63**	.67**	.15**	-.19**
3. PL			-	.25**	.53**	.27**	.35**	.32**	.34**	.01	-.18**
4. ES				-	.19**	.20**	.26**	.15**	.18**	.33**	-.04
5. AC					-	.33**	.38**	.37**	.35**	.08	-.18**
6. LU						-	.28**	.18**	.22**	.08	-.14*
7. EX							-	.22**	.33**	.08	-.05
8. TE								-	.46**	.08	-.14*
9. TR									-	.04	-.14*
10. Sueño										-	-.01
11. Ocio											-

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

Tabla 3. Estadísticos descriptivos y diferencias entre deportistas/no-deportistas

Prueba	Deportistas M DT	No-deportistas M DT	Estadístico	Resultado
Diferencias en RA	6.25 1.79	5.73 1.51	T-Student	Deportistas mejor RA**
Diferencias en HE	68.36 11.99	64.65 12.75	T-Student	Deportistas mejor HE*
Diferencias en AC	74.68 19.15	70.63 17.97	U de Mann-Whitney	Deportistas mejor AC*
Diferencias en EX	71.29 21.37	68.15 24.39	U de Mann-Whitney	Sin diferencias
Diferencias en TE	65.23 18.85	64.20 21.81	U de Mann-Whitney	Sin diferencias
Diferencias en TR	61.02 19.70	55.38 22.06	U de Mann-Whitney	Deportistas mejor TR*
Diferencias en PL	51.69 21.48	42.06 21.42	U de Mann-Whitney	Deportistas mejor PL**
Diferencias en ES	67.20 21.87	68.69 18.99	U de Mann-Whitney	Sin diferencias
Diferencias en LU	87.10 13.18	83.65 12.79	U de Mann-Whitney	Deportistas mejor LU**
Diferencias en Sueño	56.72 5.96	59.29 6.64	U de Mann-Whitney	No-deportistas más Sueño**
Diferencias en Ocio	22.19 11.49	29.12 13.99	U de Mann-Whitney	No-deportistas más Ocio**
Deporte	15.21 5.30	4.38 3.80		

Nota. ** $p < .01$; * $p < .05$; M = Media; DT = Desviación típica

3º Autorización de cada centro educativo, firmada por la Dirección del mismo.

4º Consentimiento informado por parte del padre o madre, tutor o tutora de cada sujeto.

Pasaron a formar parte de la muestra todos los sujetos deportistas que se encontró en cada aula (en ocasiones uno o dos) y que aceptasen participar, el resto de sujetos no deportistas se seleccionó de forma aleatoria con las listas de clase y con ayuda de los tutores de cada grupo.

La administración de los cuestionarios se llevó a cabo en el propio centro educativo, con las diferentes autorizaciones en mano, en horario escolar. 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 dos cuestionarios fue de aproximadamente 25 minutos.

Análisis estadístico de los datos

Se realizó dos tipos de cálculos, dependiendo de la naturaleza de las variables objeto de estudio. Este análisis se basó en dos tipos de estadísticos: la correlación de Pearson y la Prueba T de Student. En caso de que no se haya podido admitir una distribución normal (tras aplicar las pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk), se ha aplicado la oportuna prueba no paramétrica, en este caso la «U de Mann-Whitney».

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

En la tabla 2 puede verse que el rendimiento académico de los sujetos correlaciona de forma positiva, a un nivel de $p < .01$ **, con las variables HE, PL y AC; y a un nivel de $p < .05$ *, con las escalas LU y EX. El rendimiento académico correlaciona con el Ocio sedentario de forma negativa a un nivel de $p < .05$ *.

No hay relación entre el RA y las variables Sueño, ES, TE y TR.

Todas las escalas que conforman el cuestionario CHTE correlacionan con HE a un nivel de $p < .01$ **.

La variable HE correlacionan de forma positiva con el Sueño y de forma negativa con el Ocio, en ambos casos lo hace a un nivel de $p < .01$ **.

El sueño está relacionado de forma positiva con la escala ES y lo hace a un nivel de $p < .01$ **.

El Ocio, además, se relaciona de forma negativa con las variables PL y AC a un nivel de $p < .01$ ** y con LU, TE y TR a un nivel de $p < .05$ *.

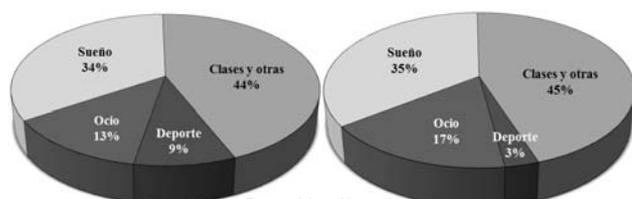
Como se observa en la tabla 3, los sujetos deportistas tienen una media de rendimiento académico superior a los no-deportistas ($p = .007$ **). Los sujetos deportistas también puntúan más alto en hábitos de estudio ($p = .010$ **).

Por lo respecta a las escalas del CHTE y a las variables Sueño y Ocio, tras aplicar las pruebas de normalidad, siendo éstas significativas, se ha optado por realizar la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes, obteniendo los siguientes resultados:

Los sujetos deportistas puntúan más alto en PL, LU, AC y TR ($p = .000$ **, $p = .005$ **, $p = .041$ * y $p = .017$ * respectivamente).

No se han hallado diferencias respecto a las escalas EX, TE y ES ($p = .635$, $p = .936$ y $p = .635$ respectivamente).

Los sujetos no-deportistas dedican al ocio sedentario una media de siete horas más a la semana ($p = .000$ **) y duermen 2,5 horas más de media a la semana que los sujetos deportistas ($p = .000$ **).



Fuente: elaboración propia

Gráfico 1. Tiempo semanal deportistas Gráfico 2. Tiempo semanal no-deportistas

Discusión

Para poder averiguar la importancia que puedan tener las diferencias si las hubiere, en RA (rendimiento académico), HE (hábitos de estudio), Ocio y Sueño entre sujetos deportistas y no-deportistas, en primer lugar se ha querido saber cómo se relacionan estas variables entre sí.

Los hábitos de estudio se relacionan de forma positiva con el rendimiento académico, este resultado coincide con los trabajos revisados (Córdoba, 2010; Díaz, 1995; Hernández & García, 1991; Martínez-Otero, 1996; Meneghetti, et al., 2007; Salas, 1999). Además también existe una relación positiva entre el rendimiento académico y las escalas del cuestionario CHTE PL (planificación), AC (actitud), LU (lugar de estudio), EX (exámenes); donde la relación más fuerte se da con las escalas PL y AC, precisamente los dos pesos más importantes dentro del factor general del CHTE (Álvarez & Fernández, 2002).

No se ha encontrado relación entre RA y Sueño, a diferencia de las investigaciones revisadas que afirman que el tiempo dedicado a dormir es fundamental para lograr éxito académico (Baldwin & Daugherty, 2004; Córdoba, 2010; Fernández & García, 1995). Tampoco se ha hallado relación ninguna entre el rendimiento académico de los sujetos y la escala ES (estado físico), con lo que no sólo es una cuestión cuantitativa, sino también cualitativa, ya que con ES se mide la percepción subjetiva de cansancio para estudiar y dicha percepción nada tiene que ver con el rendimiento académico.

Sin embargo, Sueño y ES sí que están relacionados de forma positiva, cuanto más duerme el sujeto mejor es su percepción de estado físico, aunque ni la una ni la otra parecen influir en su rendimiento académico.

Por otra parte, Sueño y HE sí que se relacionan de forma positiva, de forma que cuanto más duermen los sujetos mejores son sus hábitos de estudio. Con esto, podemos pensar que aunque el Sueño parece no afectar al rendimiento académico, sí lo hace en el sentido en que al dormir más se tiene mejores hábitos de estudio, con lo que se mejora el rendimiento académico, puesto que rendimiento académico y hábitos de estudio están directamente relacionados; por lo tanto, podemos afirmar que, de forma indirecta, la variable Sueño tiene relación con el rendimiento académico de los sujetos.

En cuanto a las variables RA y Ocio, existe una relación negativa entre ambas, coincidiendo este resultado con los trabajos revisados (Bercedo, et al., 2005; Córdoba, 2010; Kovacs, et al., 2008) donde se afirma que un uso excesivo de las nuevas tecnologías y televisión se relaciona con un menor rendimiento académico.

Además, el Ocio también se relaciona de forma negativa con el Sueño, con los hábitos de estudio y todas las escalas del CHTE excepto con ES y EX. Estos resultados son relevantes porque se comprueba lo perjudicial que puede ser un exceso de consumo de ocio sedentario en edad escolar, no sólo afectando a su rendimiento académico, sino también al sueño, a sus hábitos de estudio, planificación y actitud, entre otras.

Pasando al segundo objetivo de este trabajo, buscar diferencias en las variables analizadas entre deportistas y no-deportistas, los resultados muestran que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico que sus iguales no-deportistas; esto contradice a quienes relacionan de forma negativa la práctica deportiva con el rendimiento académico (Coleman, 1985; Melnick, et al., 1992). Por otro lado, nuestros resultados coinciden con aquellos que concluyen diciendo que practicar deporte o actividad física de forma regular, incluso de competición, está estrechamente relacionado con un buen rendimiento académico (Broh, 2002; Castelli, et al., 2007; Crosnoe, 2002; Dwyer, et al., 2001; Field, et al., 2001; García-Mas, et al., 2003; Jonker, et al., 2009; Kovacs, et al., 2008; Linder, 2002; Muñoz, 2009; Shariati & Bakhtiari, 2011).

Este resultado es muy interesante porque, aunque se haya demostrado en muchas ocasiones la relación positiva entre practicar deporte y el rendimiento académico, no se ha hecho con una muestra de deportistas que cumplen con los requisitos exigidos en este trabajo para ser

considerado como tal. Hay que tener en cuenta que los sujetos deportistas no sólo practican un deporte o actividad física de forma habitual, sino que lo hacen bajo unas condiciones muy particulares, especialmente referidas a la dedicación temporal. En este sentido, Kovacs et al. (2008) afirmaban que el efecto de los deportes sobre el rendimiento académico depende del grado de dedicación, y que una mayor intensidad se asocia a un mejor rendimiento.

Los deportistas también puntúan más alto en hábitos de estudio, así como en las escalas PL, AC, LU y TR (tabla 3), siendo la diferencia más importante en cuanto a PL.

Con estos resultados se demuestra que los sujetos deportistas no sólo tienen mejores hábitos de estudio sino que planifican mejor el tiempo para el estudio. El sujeto deportista sabe organizar mejor su tiempo, por lo tanto puede tener mejores hábitos de estudio aun disponiendo de menor tiempo para ello. En este caso prima la calidad frente a la cantidad. Estamos de acuerdo con las conclusiones sacadas por Shariati y Bakhtiari (2011), quienes afirman que las notas más elevadas de los sujetos deportistas estudiados (100 deportistas universitarios) podrían ser el resultado de haber desarrollado un mayor nivel de habilidades de gestión y organización del tiempo, al compararlos con los sujetos no-deportistas.

Además de esto, los sujetos deportistas también tienen una actitud más positiva y se sienten más motivados frente al estudio, puesto que puntúan más alto en AC, lo que facilita que esta labor se lleve a cabo con menor esfuerzo. Este resultado está en consonancia con las investigaciones que afirman que el deportista de competición se caracteriza por presentar valores más elevados de felicidad, tolerancia al estrés, autopercepción, concentración, sociabilidad y extraversión, entre otras (Aries, et al., 2004; Bostani & Saiiari, 2011; Brand, et al., 2010; Buceta, 2004; Ghoshch, et al., 2011; Mandado & Díaz, 2004; Shariati & Bakhtiari, 2011).

Una puntuación más elevada, en deportistas, en cuanto al lugar de estudio y a preparación de trabajos, no puede ser más que anecdótico, pues resulta complicado extraer conclusiones de estos resultados sin tener bibliografía sobre la que apoyarnos.

En base a los resultados obtenidos, los sujetos deportistas invierten menos horas en el ocio sedentario que sus compañeros y compañeras no-deportistas, siendo la diferencia de siete horas a la semana. Era de esperar que los sujetos deportistas dedicasen menos tiempo al ocio sedentario, puesto que éste mantiene una relación inversa con la actividad física y el deporte (Amigo, et al., 2008; Busto, et al., 2009). Este resultado cobra mayor importancia tras haber comprobado cómo se relaciona de forma negativa el ocio sedentario con los hábitos de estudio, con la planificación y con la actitud frente a los estudios, variables que inciden directamente sobre el rendimiento académico del sujeto.

En cuanto al Sueño, los sujetos deportistas dedican menos horas a dormir que los sujetos no-deportistas. Parece ser que, al igual que ocurría con el ocio sedentario, los sujetos deportistas disponen de menos horas para dedicar al sueño, algo que va en contra de lo recomendable, pues deberían descansar más horas para reponer las energías gastadas en los entrenamientos. Sin embargo, esta dedicación menor al sueño semanal no afecta a su rendimiento académico, pues es superior al de los sujetos no-deportistas, quienes duermen más horas. Además, no se ha podido demostrar que el tiempo dedicado a dormir tenga relación con el rendimiento académico de los sujetos estudiados.

En los gráficos 1 y 2 se ha representado el porcentaje de tiempo semanal dedicado a las diferentes tareas en deportistas y no-deportistas en base a la media de Sueño, Ocio y tiempo dedicado al deporte (dato obtenido en el formulario PFYTL, véase tabla 3). Se observa de inmediato que la principal diferencia entre ambos grupos reside en el tiempo dedicado al deporte y al ocio sedentario. Es obvio que los sujetos deportistas dedican más tiempo al deporte, pero no lo es el hecho de que los sujetos no-deportistas sustituyan prácticamente todo ese tiempo por el ocio sedentario. La suma de ambas actividades supone el 22% del tiempo semanal en el caso de los deportistas (gráfico 1) y el 20% en no-deportistas (gráfico 2), lo que hace pensar que cuando no se practica deporte ese tiempo se dedica a actividades sedentarias en lugar de a

estudiar más, dormir más o acudir a clases particulares, por poner un ejemplo. Pensamos que este es uno de los principales motivos de diferencias en el rendimiento académico de unos y de otros, junto con unos mejores hábitos de estudio por parte de deportistas, mejor planificación y mejor actitud.

Para un sujeto adolescente, que practica deporte con tanta dedicación, la única forma de poder tener éxito en los estudios es aprovechando las pocas horas libres que le quedan al día para realizar sus tareas académicas. Del mismo modo, y viendo la importancia que tienen los hábitos de estudio en el rendimiento académico, parece necesario trabajar sobre éstos para mejorarlos y, en el caso de deportistas, para evitar que abandonen el deporte de forma prematura. Enseñando a los deportistas en edad escolar a planificar correctamente su tiempo para el estudio, se conseguirá optimizar al máximo dicho tiempo y favorecer así su éxito académico. Por ello, se propone continuar la investigación aplicando un programa de mejora de los hábitos de estudio, centrado en la planificación del tiempo, a un grupo de deportistas y comprobar si consiguen mejorar estos hábitos, cómo repercute en su rendimiento académico y si estos sujetos abandonan el deporte en menor medida que un grupo control de deportistas al que no se le haya aplicado dicho programa.

Este estudio presenta la limitación de no poder contar con una muestra mayor de sujetos deportistas, lo que ha originado el no poder aplicar medidas paramétricas en algunas ocasiones. Esto también es debido a las exigencias a la hora de definir al sujeto deportista, lo que ha provocado que muchos de ellos fueran considerados como no-deportistas tras observar que no cumplían con alguno de los 4 criterios previamente establecidos. Por otra parte, los puntos fuertes del estudio se centran precisamente en las características del grupo de deportistas, ya que pocos estudios han centrado su interés en adolescentes que practiquen deporte de competición y aún menos con una dedicación semanal de al menos 10 horas. Del mismo modo, supone un punto fuerte el hecho de haber analizado los hábitos de estudio y el rendimiento académico de estos dos grupos de adolescentes, encontrando aquí un elemento clave a la hora de compatibilizar estudios y deporte.

Conclusiones

A la vista de los resultados obtenidos podemos concluir que el estilo de vida propio de los sujetos deportistas analizados, caracterizado por una elevada práctica deportiva, menor consumo de ocio sedentario y mejores hábitos de estudio, en comparación con sus iguales no-deportistas, podría ser el causante de las diferencias en el rendimiento académico de ambos grupos, siendo los deportistas quienes obtienen mejores calificaciones. Este hecho se refuerza al haber comprobado que el rendimiento académico se relaciona de forma negativa con el ocio sedentario y de forma positiva con los hábitos de estudio.

Estos resultados tienen importantes repercusiones prácticas, pues deberían ser tenidos en cuenta por los propios deportistas y por sus padres y madres a la hora de tomar una decisión respecto al abandono deportivo por motivos académicos y de falta de tiempo. Del mismo modo, estos hallazgos pueden servir como impulso de la práctica deportiva de competición durante la adolescencia

Agradecimientos

Este trabajo no hubiese sido posible sin la colaboración por parte del personal de los 12 IES en los que se realizó la investigación, como lo son la dirección, los profesores tutores del alumnado seleccionado, los padres y madres de los sujetos y los propios sujetos.

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.
- Aries, E., McCarthy, D., Salovey, P., & Banaji, M. R. (2004). A Comparison of Athletes and Non-Athletes at Highly Selective Colleges: Academic Performance and Personal Development. *Research in Higher Education*, 46(6), 577-602.
- Baldwin, D. C., & Daugherty, S. R. (2004). Sleep deprivation and fatigue in residency training: results of a national survey of first- and second-year residents. *Sleep*, 27(2), 217-223.
- 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.
- Bostani, M., & Saiari, A. (2011). Comparison Emotional Intelligence and Mental Health between Athletic and Non-Athletic Students. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2259-2263.
- Brand, S., Gerber, M., Beck, J., Hatzinger, M., Pühse, U., & Holsboer-Trachsler, E. (2010). High Exercise Levels Are Related to Favorable Sleep Patterns and Psychological Functioning in Adolescents: A Comparison of Athletes and Controls. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 133-141. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2009.06.018.
- Broh, B.A. (2002). Linking Extracurricular Programming to Academic Achievement: Who Benefits and Why? *Sociology of education*, 75(1), 69-95.
- 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. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 59-66.
- Capdevila, A., Bellmunt, 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. Recuperado de <http://goo.gl/MzjeFy>
- Casimiro, A. J. (2000, abril). ¿Se está robotizando el tiempo libre de nuestros jóvenes? *Efdeportes.com Revista Digital*, 20. Recuperado de <http://goo.gl/ZmGUdT>
- 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.
- Coleman, J. S. (1985). Sports in school. *Sports and education*, 1, 6-10.
- 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. Universidad de Extremadura, Badajoz.
- Corea, N. C. (2001). *Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.
- 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.
- De Knop, P. (1993). *El papel de los padres en la práctica deportiva infantil*. Málaga: Unisport.
- Díaz, F. (1995). Enseñanza. La predicción del rendimiento académico en la Universidad: un ejemplo de aplicación de la regresión múltiple. *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 Epidemiologists*, 12, 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.
- Fernández, E., Contreras, O., Sánchez, F., & Fernández-Quevedo, C. (2003). Evolución de la práctica de la actividad física y el deporte en mujeres adolescentes e influencia en la percepción del estado general de salud. *Revista Icd Estudios sobre Ciencias del Deporte. Serie*

- Investigación*, 35, 21-60.
- Fernández, G. M., & García, M. A. (1995). *Las técnicas de estudio en la educación secundaria*. Madrid: Escuela Española.
- Field, T., Diego, M., & Sanders, C. E. (2001). Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence*, Spring, 36(141), 105-110.
- Gálvez, A. A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia, Murcia.
- García, M. C., ANIMA+D, Berganza, M. R., Del Hoyo, M., Del Olmo, J., De Miguel, R.,... Alonso, J. (2008). *La telefonía móvil en la infancia y adolescencia. Usos, influencias y responsabilidades*. Recuperado de <http://goo.gl/wSCcLX>
- 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.
- Ghooshchy, S. G., Kameli, S., & Jahromi, M. K. (2011). The effect of sport activity and gender differences on self-perception in adolescents. *Procedia Computer Science*, 3(0), 532-1534.
- González, A. M., & Otero, M. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 167-189.
- Heaven, P. C. L. (1996). *Adolescents health: The role of individual differences*. Londres: Routledge.
- Hernández, P., & García, L. A. (1991). *Psicología y enseñanza del estudio. Teorías y técnicas para potenciar las habilidades intelectuales*. Madrid: Pirámide.
- Isoma, M., Ruiz, F. & Rial, A. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *CCD. Cultura Ciencia Deporte*, 8(23), 93-102.
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High Ability Studies*, June, 20(1), 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.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics* 33, 159-174.
- 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.
- Mandado, A., & Díaz, P. (2004). Deporte y educación: pautas para hacer compatible el rendimiento y el desarrollo integral de los jóvenes deportistas. *Revista de Educación*, 335, 33-44.
- 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://goo.gl/mrbrjE>
- 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.
- Mendizábal, S. (2001). *Fundamentos de la gimnasia rítmica. Mitos y realidades*. Madrid: Gymnos.
- Meneghetti, C., De Beni, R. & Cornoldi, C. (2007). Strategic knowledge and consistency in students with good and poor study skills. *European Journal of Cognitive Psychology*, 19(4/5), 628-649.
- MSPS (2007). *Campaña Prevención de Enfermedades cardio y cerebrovasculares*. Ministerio de Sanidad y Política Social. Recuperado de <http://goo.gl/yXLI AU>
- Muñoz, E. (2009). *Análisis diferencial del rendimiento educativo, en la Educación Secundaria, en función de indicadores socioeconómicos y culturales*. Universitat de València, Valencia.
- Nattiv, A., & Mandelbaum, B. R. (1993). Injuries and special concerns in female gymnasts: Detecting, treating, and preventing common problems. *Physician and Sportsmedicine*, 21(7), 66-81.
- Pavon, A. I. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia, Murcia.
- 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*. Tesis Doctoral. Universidad de Almería, Almería.
- Salas, M. (1999). *Técnicas de estudio para Secundaria y Universidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Serra, J. R. (2008). *Factores que influyen en la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza, Zaragoza.
- 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>
- Tirado, F., Barbancho, F. J., Hernández, L. M., & Santos, J. (2004 mayo-agosto). Repercusión de los hábitos televisivos sobre la actividad física y el rendimiento escolar de los niños (I). *Revista Cubana de Enfermería*, 20(2). Recuperado de <http://goo.gl/bFGudR>
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada, Granada.
- Trianes, M. V., Blanca, M. J., De la Morena, L., Infante, L., & Raya, S. (2006). Un cuestionario para evaluar el clima social del centro escolar. *Psicothema*, 18(2), 272-277. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3209.pdf>
- 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*, 32(4), 331-341.
- Zerpa, C. E., & Ramírez, J. J. (2004). Un instrumento de medición del desarrollo moral para estudiantes universitarios: Defining Issues Test (DIT). *Revista de Pedagogía*, 25(74), 427-450.

