



Cómo citar este artículo:

Martínez Vicente, M. & Valiente Barroso, C. (2020). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias según el género y tipo de centros. *MLS Educational Research*, 4 (1), 73-89. doi: 10.29314/mlser.v4i1.286

**ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO: DIFERENCIAS SEGÚN EL GÉNERO Y TIPO DE
CENTRO**

Marta Martínez Vicente

Universidad Isabel I (España)

mmartinezv11@educantabria.es · <https://orcid.org/0000-0002-6601-9674>

Carlos Valiente Barroso

Centro Universitario Villanueva-Universidad Complutense de Madrid (España); Instituto Clínico y de Investigación Interdisciplinar en Neurociencias (España); Pontificia Universidad Católica de Puerto Rico (Puerto Rico)

carlosvbsiete@hotmail.com · <https://orcid.org/0000-0003-4670-0523>

Resumen. La repercusión de la realización de actividades extraescolares en el rendimiento académico de los estudiantes se ha convertido en un tema de debate entre la comunidad educativa que trasciende incluso al ámbito social. Este estudio de metodología cuantitativa, no experimental, descriptivo y de corte transversal tiene como objetivo general analizar las relaciones existentes entre la realización de actividades extraescolares y el rendimiento académico, considerando además el género y el tipo de centro para conocer si existen diferencias significativas atendiendo a dichas variables. Participaron 620 estudiantes de tercer ciclo de Educación Primaria con edades comprendidas entre los 10 y 12 años ($M = 10.35$; $DT = 0.63$). Los resultados revelan relaciones significativas y positivas entre el número de actividades extraescolares y el rendimiento académico en Lengua Castellana y negativas entre el tiempo dedicado a actividades recreativas y el rendimiento en Lengua Inglesa. Además, las niñas realizan más actividades extraescolares que los niños, son ellos los que mayor número de actividades deportivas realizan, siendo también estas actividades las que realizan con más frecuencia los estudiantes de los centros concertados. Es posible que el contexto sociocultural, así como el nivel económico familiar, sean determinantes para la realización de este tipo de actividades y en consecuencia para sacar conclusiones de su relación con variables como el rendimiento académico.

Palabras clave: Rendimiento académico, actividades extraescolares, educación primaria.

EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AND ACADEMIC PERFORMANCE: DIFFERENCES BY GENDER AND PUBLIC AND CHARTER SCHOOL

Abstract. How does students' participation in extracurricular activities affect their academic performance? This question has become a topic of debate in the educational community, even extending into the social sphere. This study used a quantitative, non-experimental, descriptive, cross-sectional methodology to analyze any existing relationships between participation in extracurricular activities and academic performance, also taking into account gender and type of school (public vs. charter), to determine whether there were significant differences according to these variables. A total of 620 primary school students from ages 10 to 12 participated in the study ($M = 10.35$; $SD = 0.63$). The results showed significant, positive relationships between number of extracurricular activities and academic performance in Language Arts; and significant, negative relationships between time devoted to recreational activities and performance in English as a Foreign Language. Overall, the girls participated in more extracurricular activities than the boys. The boys participated in a greater number of sports activities, and participation in sports was also greater among students of the charter schools. It is possible that sociocultural context and family economic level are decisive in whether students participate in these activities, and consequently in the conclusions that may be drawn about their relationship to variables like academic performance.

Keywords: Academic performance, extracurricular activities, primary education.

Introducción

Las actividades extraescolares o extracurriculares, según la denominación que se utilice, son aquellas actividades que los estudiantes realizan fuera del horario lectivo y que si bien no son inducidas por la escuela sí que pueden ser facilitadas por ella (Moriana et al., 2006). A todo el conjunto de factores que interfieren o afectan positivamente en el rendimiento académico estudiantil se unen las actividades extracurriculares. Aún son escasos los estudios que analizan y comparan el tipo de actividades realizadas, el número de horas dedicadas a las actividades extraescolares y su repercusión en el rendimiento académico, lo que sugiere la necesidad de plantear estudios que analicen dichas relaciones. Tampoco se evidencian resultados concluyentes sobre la incidencia de las actividades extraescolares en el rendimiento académico. Sin embargo, se ha validado que, existen diferencias significativas según el género o la etapa educativa en la que se sitúe el alumnado, o entre los estudiantes que las realizan y los que no, y en función de ellas se mantienen diferencias atendiendo al tipo de actividades, así como al tiempo dedicado a las mismas (Pros, Muntada, Marqués y Busquets, 2015).

Actualmente el debate sobre las ventajas o los beneficios derivados del desarrollo o no de actividades después del horario lectivo, el tiempo dedicado a las mismas, la cantidad o el tipo de actividades, se extiende a diversos sectores de la sociedad más allá del educativo. En un momento en el que a los educadores les preocupa la salud del discente en todos los aspectos, es crucial analizar el papel que tienen estas actividades en la vida del estudiante. La participación en estas actividades comienza desde la etapa de Educación Infantil en la que alumnos y alumnas de corta edad asisten a actividades extraescolares para ser atendidos. Dichas actividades ocurren mientras sus padres y madres ocupan sus puestos laborales, con lo cual ha proliferado la oferta y el número de este tipo de actividades incluso dentro de los centros educativos, situándolas como un punto intermedio mediador entre la función asistencial y la educativa (Varela, 2006).

Entre la multiplicidad de variables de estudio que pueden incidir en el aprendizaje y el rendimiento, es indiscutible el papel que tienen las diversas actividades que los estudiantes realizan dentro y fuera del centro educativo. De tal manera, van más allá de la potenciación, apoyo o complementación del rendimiento, configurándose como elementos importantes en el desarrollo y bienestar personal y emocional.

Se han diferenciado dos tipos de actividades, las extraescolares que son aquellas realizadas fuera del currículum escolar y las extracurriculares que se desarrollan dentro del ámbito escolar, las cuales complementan lo aprendido curricularmente durante la jornada escolar. A pesar de esta denominación, estos dos términos han sido utilizados como sinónimos, cuando son claras sus diferencias según el origen de su planificación, en el primer caso son planificadas por los padres y en el segundo por los propios centros educativos. En relación a las actividades extracurriculares, al ser precisamente elegidas y planificadas por la propia escuela pueden ser más adecuadas y beneficiosas que las elegidas fuera, dado que estas no se organizan según las necesidades de los estudiantes y muchas veces carecen de un sentido lógico y coherente (Moriana et al., 2006).

Los estudios realizados hasta el momento sobre la realización de actividades extraescolares y el rendimiento académico no han sido determinantes en conclusiones siendo poco rigurosos y sin validez probada por el uso de diseños metodológicos poco fundamentados (Fashola, 2001; Olsen, 2000). Se han analizado las relaciones entre las actividades extraescolares y el rendimiento académico a nivel conductual en adolescentes. No obstante, no ha sido así en el caso de los estudiantes de primaria, para los cuales aún son pocos los estudios que analizan las características de las actividades que realizan estos alumnos y alumnas según sus propias necesidades (Hidalgo 2005; Moriana et al., 2006).

Algunos resultados indican que los estudiantes que realizan actividades extraescolares se comprometen en mayor grado y tienen más logros académicos que los que no realizan ninguna de estas actividades (Duncan, 2000; Gillman, 2001). Existe una relación directa entre la participación en estas actividades y el descenso del abandono escolar, siendo más elevados los niveles de motivación de los estudiantes (Holloway, 2002). Cuando los niños y las niñas realizan actividades extraescolares las diferencias en la habilidad percibida, ya sea académica o deportiva, son significativas en relación a los estudiantes que no participan de este tipo de actividades y que presentan puntuaciones más bajas (Varela, 2006). Asimismo, el alumnado que participa en actividades de tipo deportivo y académico obtiene mejores resultados que aquellos que solo realizan un solo tipo de actividades ya sean cognitivas o deportivas.

Comparando a los estudiantes que realizan actividades deportivas y académicas al mismo tiempo, con otros que solo realizan uno de los dos tipos, los resultados indican que son mejores los que realizan las de tipo académico frente a los que solo realizan actividades deportivas. En general, se encuentran diferencias en rendimiento académico considerando el tipo de actividades realizadas, ya sean de tipo académico, deportivo, de tiempo libre o de carácter lúdico. Estas diferencias significativas se observan en el grupo de alumnos y alumnas que participan en actividades académicas, no siendo tan significativas en estudiantes que practican deportes o actividad física (Martínez y Bernal, 2015; Moriana et al., 2006; Rodríguez, Delgado y Bakiera, 2011). Igualmente se encuentran diferencias en rendimiento académico en los estudiantes que reciben extraescolarmente clases de música, tanto en aquellos casos en los que dicha actividad forma parte de las actividades dentro del centro educativo (Jábega, 2008) como en los estudiantes que reciben estas clases en escuelas o conservatorios de música, siendo sus resultados académicos mejores en el área de Matemáticas (Vílchez, 2009).

La mayor parte de las investigaciones llevadas a cabo en este siglo con este tópico de interés, tanto fuera como dentro de España, se centran en la práctica de deporte o actividad física para analizar su influencia directa o indirecta en el rendimiento académico (Booth et al., 2013; Bradley, Keane y Crawford, 2013; Esteban-Cornejo et al., 2014; González y Portolés, 2014; Martínez y Bernal, 2015; Paz-Navarro, Roldán y González, 2009; Ramírez, Vinaccia y Suarez, 2004). Algunos de estos estudios demuestran mejor rendimiento académico y niveles más altos de motivación en los estudiantes que practican ejercicio, evidenciándose relaciones positivas entre la capacidad motora y el rendimiento académico.

Los estudiantes que practican una actividad física tienden a mostrar niveles más altos de concentración, mejor funcionamiento del cerebro y de los procesos de aprendizaje (Tremblay, Inman y Willms, 2000) obteniendo mejores resultados en las áreas de Matemáticas, Lengua Castellana, Inglés y Educación Física, siendo especialmente significativos en las dos últimas (Castelli, Hillman, Buck y Erwin, 2007; González y Portolés, 2014; Alfonso-Rosa, 2016). No obstante, se evidencia que la realización de una práctica excesiva (más de cinco horas a la semana) implica peores resultados que cuando se realiza una práctica de actividad física moderada, entre 2 y 5 horas a la semana, que se relaciona con un mayor rendimiento académico (Clariana et al., 2015; Pros et al., 2015).

Se ha asociado la realización de actividades extraescolares con una mayor madurez personal y social, mayor pensamiento crítico (Bauer y Liang, 2003), mejores competencias interpersonales asociadas a niveles educativos más altos, mayores expectativas y ambiciones, más empeño y mejores niveles de atención (Mahoney, Cairns y Farmer, 2003).

En cuanto al género, los resultados informan mayor participación de los niños frente a las niñas (Hermoso, García y Chinchilla, 2010; Pros et al., 2015). En lo que respecta al tiempo dedicado a la realización, existen estudios cuyos resultados indican que no dedicar ninguna hora o dedicar más de 10 horas semanales repercute en un menor rendimiento. Mientras que no ocurre lo mismo cuando el tiempo medio de realización se sitúa en un intervalo de entre 5 y 6 horas en el que se combinan actividades de tipo deportivo, recreativo y académico, lo que mejora significativamente el rendimiento académico (Pros et al., 2015).

Los resultados no son concluyentes, existen estudios que informan de la inexistencia de resultados positivos indicando que en ocasiones la realización de actividades extraescolares lleva implícitas consecuencias en los niños y niñas como falta de concentración, sueño, cansancio y estrés (Cladellas, Chamarro, Badia, Orbest y Carbonell 2011). Problemas que surgen como consecuencia de la situación que viven las familias, cuyos progenitores buscan en las actividades extraescolares la manera de tener atendidos y proporcionar los cuidados que precisan los hijos/hijas y así poder cumplir con su jornada laboral. En otros casos, son las propias familias quienes piensan en el beneficio que supone para ellos/as participar en dichas actividades extraescolares. Por lo tanto, algunos estudios no encuentran relaciones significativas y positivas entre las técnicas de estudio, el rendimiento académico y la participación en actividades fuera del contexto escolar (Moriani et al., 2006), mientras que otros confirman los beneficios que entrañan este tipo de actividades fuera del horario lectivo en los estudiantes, sirviendo de nexo entre las realizadas en el contexto escolar y fuera del mismo (Noam, Biancarosa y Dechausay, 2003). Los estudiantes que realizan algún tipo de actividad extraescolar mejoran el rendimiento académico (Duncan, 2000; Pros et al., 2015) obteniendo con ello beneficios académicos y sociales, además de incrementar los niveles de atención necesarios por ejemplo en el área de Matemáticas en la que el desgaste cognitivo es mayor. De hecho, la práctica extraescolar de actividades físico-deportivas influye positivamente en las calificaciones en Matemáticas, Lengua Castellana e idiomas (Cladellas, Clariana, Gotzens, Badia y Dezcallar, 2015).

Atendiendo a lo expuesto se realiza el siguiente estudio cuyo objetivo es analizar las relaciones entre las actividades extraescolares y el rendimiento académico teniendo en cuenta el tipo de actividades, el tiempo dedicado a las mismas e introduciendo además como variables independientes el género y el tipo de centro según su titularidad pública o concertada.

Método

Diseño

Se plantea un estudio de metodología cuantitativa y no experimental, diferencial de base transversal, descriptivo, correlacional e inferencial.

Participantes

Muestreo no probabilístico de tipo incidental. Participaron en el estudio 620 estudiantes de tercer ciclo (cursos de 5º y 6º) de Educación Primaria pertenecientes a nueve centros (3 públicos y 6 concertados) de nivel socioeconómico medio de la comunidad autónoma de Cantabria (España). De ellos un 37.74 % (n = 234) pertenecen a centros públicos y un 62.26 % (n = 386) a centros concertados, siendo en total 329 niños (53.06 %) y 291 niñas (46.94 %) de edades comprendidas entre los 10 y 12 años (M = 10.35; DT = 0.63). No existen diferencias significativas del género en función del tipo de centro ($\chi^2 = 1.529$; $p > .05$)

Una vez solicitados los permisos a los equipos directivos y el consentimiento informado de las familias, se aplicó el cuestionario a los estudiantes en una sesión dentro del horario escolar por este equipo investigador. Se explicó al alumnado la finalidad del estudio garantizando el anonimato y la confidencialidad de los datos recogidos.

Instrumento y variables

Se utilizó un cuestionario *ad hoc* para obtener información sobre los datos sociodemográficos (edad, curso, género y centro) así como para recoger la información sobre las actividades extraescolares realizadas por el alumnado. Se plantea una pregunta en la que los estudiantes tienen que marcar las actividades o clases a las que acuden de lunes a viernes después del horario lectivo. Para responder a tal cuestión se les da nueve opciones de respuesta que deben marcar con una cruz y al lado de las mismas anotar el número de días a la semana que realizan esa actividad y el número de horas semanales dedicadas a cada una de ellas. Entre las opciones de respuesta se incluyen en este orden: clases particulares de refuerzo o de apoyo educativo, clases de idioma extranjero, música, dibujo o pintura, informática (TIC), deportes, teatro, baile, otras. Con la información recogida se definen otras dos variables:

- Número total de actividades que los estudiantes realizan a la semana fuera del horario escolar
- Horas totales a la semana dedicadas a la realización de actividades fuera del horario escolar.
- Se obtienen otras tres variables agrupando las actividades extraescolares en tres tipos según su finalidad, definiéndose a partir del número de horas dedicadas a las mismas como:
 - Actividades cognitivas/académicas: incluyen las clases particulares de refuerzo o de apoyo educativo, clases de idioma extranjero, música, dibujo/pintura, informática (TIC).
 - Actividades deportivas: incluyen deportes como el fútbol, atletismo, baloncesto, etc.
 - Actividades recreativas: incluyen las actividades de tipo *performance* como teatro, baile, así como las otras actividades recogidas en el último ítem (otras).

El rendimiento académico se evaluó a través de las calificaciones en las asignaturas de Lengua Castellana, Matemáticas y Lengua Inglesa proporcionadas por el tutor de cada grupo-clase y además se obtuvo una medida de rendimiento académico general calculando el promedio de las tres.

Análisis de datos

Se realizan varios análisis descriptivos y correlacionales. Después de calcular la bondad de ajuste con la prueba de Kolgomorov-Smirnov, se comprueba que las variables no cumplen el principio de normalidad y se decide utilizar pruebas de estadística no paramétrica. Los análisis correlacionales se realizan mediante el cálculo del coeficiente estadístico Rho de Spearman. Asimismo, se realizan análisis diferenciales con la prueba U de Mann-Whitney para dos muestras independientes considerando las variables actividades extraescolares y rendimiento académico en función del género y el tipo de centro (público/concertado).

Por último para estudiar si existen diferencias en rendimiento académico según el tiempo dedicado a las actividades extraescolares se conforman tres grupos a partir de la media y la desviación típica de esta última variable. Este análisis diferencial se realiza a partir de la prueba H de Kruskal-Wallis para k muestras independientes.

Todos los análisis descriptivos, correlacionales e inferenciales se realizaron mediante el programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versión 24.0.

Resultados

Análisis descriptivo

En el análisis de las actividades extraescolares se tienen en cuenta el número total de actividades que realizan los estudiantes a lo largo de una semana lectiva, así como el número total de horas que dedican a las mismas. Los resultados que aparecen en la Tabla 1 indican que los estudiantes realizan a la semana una media de 2.02 actividades y dedican un tiempo semanal de media 5.51 horas. En lo que se refiere al tipo de actividades extraescolares realizadas, la media más alta le corresponde a las actividades de tipo académico/cognitivo a las que los estudiantes dedican una media semanal de 2.53 horas, seguido de la realización de actividades deportivas con una media de 2.18 horas.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la variable actividades extraescolares

	<i>M</i>	<i>DT</i>	Mediana	Mín.	Máy.
Número actividades extraescolares	2.02	1.129	2	0	7
Horas actividades extraescolares	5.51	3.457	5	0	20
Horas actividades cognitivas/académicas	2.53	2.624	2	0	14
Horas actividades deportivas	2.18	2.218	2	0	13
Horas actividades recreativas	0.83	1.538	0	0	18

La mayor parte de los estudiantes (35.1 %) realizan dos actividades extraescolares semanales, situándose su puntuación entre los que realizan una actividad (26.8 %) y tres actividades (22.5 %), mientras que tan solo el 6.9 % de la muestra total no realiza ninguna actividad extraescolar (Figura 1).

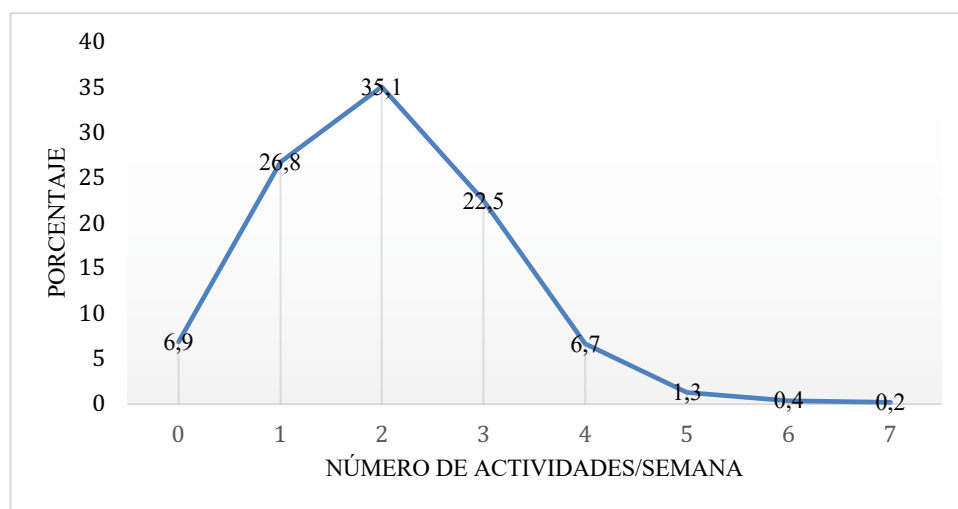


Figura 1. Distribución porcentual del número de actividades extraescolares realizadas por los estudiantes durante una semana

El análisis descriptivo teniendo en cuenta cada una de las actividades extraescolares incluidas en el cuestionario *ad hoc* aparece detallado en la Tabla 2. Este análisis revela que las actividades a las que los estudiantes dedican más tiempo fuera del horario lectivo son las actividades deportivas ($M = 2.18$) seguidas de las clases particulares de apoyo o refuerzo escolar ($M = 1.01$).

Tabla 2

Media, desviación típica, mediana, mínimo y máximo de cada actividad extraescolar desarrollada

	<i>M</i>	<i>DT</i>	Mediana	Mín.	Máx.
Clases particulares	1.01	2.070	0	0	12
Idioma	0.92	1.239	0	0	6
Música	0.43	1.233	0	0	10
Dibujo	0.09	0.421	0	0	4
Informática (TIC)	0.08	0.348	0	0	4
Deportes	2.18	2.218	2	0	13
Teatro	0.11	0.362	0	0	4
Baile	0.36	1.044	0	0	8
Otras	0.38	0.983	0	0	10

Del análisis cualitativo de los cuestionarios se extrae información sobre cuáles son las *otras actividades* extraescolares que los estudiantes realizan y que corresponden a clases de mecanografía, robótica, asistencia a sesiones de meditación y de yoga, formación de

mediadores, centros asistenciales de carácter social para niños y niñas en desventaja socioeducativa, ajedrez, pandereta, construcción y mantenimiento de un huerto ecológico y patinaje.

En cuanto al estudio de las actividades extraescolares teniendo en cuenta los tres grupos conformados según la finalidad de las mismas (actividades académicas/cognitivas, deportivas y recreativas), los resultados indican que un 46 % de los estudiantes dedican la mayor parte del tiempo en la realización de actividades cognitivas/académicas, un 39 % realizan actividades deportivas mientras que tan solo un 15 % acuden a actividades de tipo recreativo.

Análisis correlacional

Se realiza un análisis correlacional considerando las variables incluidas en actividades extraescolares (Tabla 3). Los resultados indican que las relaciones son significativas y positivas entre número de actividades extraescolares realizadas y tiempo dedicado en total a las mismas, así como a las actividades cognitivas/académicas, actividades deportivas y recreativas (expresado en horas). Se observan relaciones significativas y negativas entre tiempo dedicado a las actividades deportivas y a las actividades recreativas. No correlacionan significativamente tiempo dedicado a las actividades cognitivas/académicas y tiempo dedicado a las actividades deportivas y recreativas.

Tabla 3

Correlaciones entre las variables actividades extraescolares

	ACTEX	HOREX	EXAC	EXDE	EXRE
ACTEX	1	.645**	.587**	.224**	.357**
HOREX		1	.710**	.490**	.208**
EXAC			1	-.015	-.010
EXDE				1	-.246**
EXRE					1

Nota: ACTEX: Número actividades extraescolares realizadas; HOREX: Horas/semana actividades extraescolares; EXAC: Horas/semana actividades cognitivas/académicas; EXDE: Horas/semana actividades deportivas; EXRE: Horas/semana actividades recreativas; ** $p < .01$
* $p < .05$

Los resultados del análisis de correlación entre las variables actividades extraescolares y las de rendimiento académico aparecen en la Tabla 4. Como puede observarse se encuentran relaciones positivas y significativas entre el número de actividades extraescolares realizadas y el rendimiento académico en Lengua Castellana. Por otro lado, la correlación es significativa y negativa entre el número de horas que los estudiantes dedican a la realización de actividades recreativas y el rendimiento en Lengua Inglesa.

Tabla 4

Correlaciones entre actividades extraescolares y rendimiento académico

	RLC	RM	RLI	RG
Número de actividades realizadas	.090*	.058	-.001	.057
Horas/semana	.053	.027	.033	.045
Actividades cognitivas/académicas	.039	.035	.046	.047
Actividades deportivas	.065	-.018	.043	.029
Actividades recreativas	-.027	.012	-.107*	-.038

Nota: RM: Rendimiento académico en Matemáticas; RLI: Rendimiento académico en Lengua Inglesa; RG: Rendimiento académico general; * $p < .01$ ** $p < .05$

Análisis diferencial de las actividades extraescolares y el rendimiento académico según el género y el tipo de centro

Se lleva a cabo un análisis diferencial, a partir del cálculo de la U de Mann-Whitney, de las actividades extraescolares realizadas y el rendimiento académico considerando el género. Los resultados informan de que existen diferencias significativas en el número de actividades realizadas, el número de horas dedicadas a las actividades deportivas y el número de horas dedicadas a las actividades recreativas. En cuanto al rendimiento académico los resultados hallados indican que no existen diferencias significativas según el género en ninguna de las asignaturas consideradas en este estudio ni tampoco en el rendimiento académico general (Tabla 5).

Tabla 5

Prueba U de Mann-Whitney para comparación tipo de actividades extraescolares y rendimiento académico según el género

	U	Z	p
Número de actividades extraescolares	28641.500	-2.952	.003*
Horas actividades extraescolares	33115.500	-.215	.830
Horas actividades cognitivas/académicas	32364.500	-.669	.503
Horas actividades deportivas	24504.000	-5.418	.000**
Horas actividades recreativas	22002.000	-7.928	.000**
Rendimiento académico Lengua Castellana	33345.000	-.080	.936
Rendimiento académico Matemáticas	33323.500	-.251	.802
Rendimiento académico Lengua Inglesa	33058.000	-.251	.802
Rendimiento académico general	33161.500	-.187	.851

Nota: * $p < .05$; ** $p < .001$

Las chicas realizan un mayor número de actividades extraescolares ($M = 2.17$) en comparación con los chicos ($M = 1.89$). Así, el tiempo dedicado a las actividades deportivas es mayor en el caso de los alumnos ($M = 2.58$) mientras que las alumnas dedican menos horas a este tipo de actividades ($M = 1.71$), no así en lo que se refiere a las actividades recreativas en las que las chicas ($M = 1.35$) informan de puntuaciones superiores a las de ellos ($M = .39$) (Figura 2).

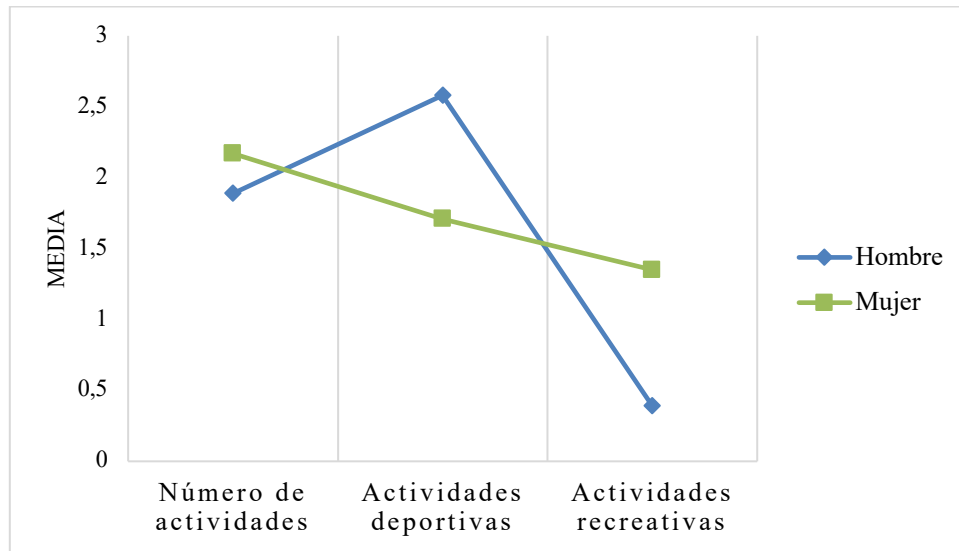


Figura 2. Diferencia de medias en actividades extraescolares según el género

En la Tabla 6 aparecen los resultados del análisis diferencial en función del género teniendo en cuenta cada una de las actividades extraescolares desarrolladas a lo largo de la semana. Las diferencias son significativas en asistencia a clases de música, deportes, teatro y baile, encontrando los valores medios mayores en el caso de los niños en deportes y en las niñas en música, teatro y baile.

Tabla 6

Prueba U de Mann-Whitney para comparación en actividades extraescolares desarrolladas según el género

Actividades extraescolares	Rango de Medias		U	Z	p
	Niños (n = 329)	Niñas (n = 291)			
Clases particulares	265.81	253.25	31860.00	-1.276	.202
Idioma	256.74	263.79	32571.00	-.601	.548
Música	245.94	276.35	29556.00	-3.648	.000**
Dibujo	259.13	261.01	33237.00	-.364	.716
Informática (TIC)	264.04	255.30	32352.00	-1.566	.117
Deportes	292.17	222.60	24504.00	-5.418	.000**
Teatro	247.00	275.11	29852.50	-4.165	.000**
Baile	231.08	293.62	25411.50	-7.931	.000**
Otras	253.32	267.76	31616.50	-1.592	.111

Nota: *p<.05; **p<.001

Se realiza otro análisis diferencial de las actividades realizadas por los estudiantes extraescolarmente y el rendimiento académico según el tipo de centro, encontrándose diferencias significativas en el tiempo dedicado a las actividades de tipo deportivo, alcanzando en el caso de los centros de titularidad concertada puntuaciones medias mayores ($M = 2.42$) que en los de titularidad pública ($M = 1.65$). No se encuentran diferencias significativas según el tipo de centro en ninguna de las variables rendimiento académico consideradas (Tabla 7).

Tabla 7

Prueba U de Mann-Whitney para comparación tipo de actividades extraescolares y rendimiento académico según el tipo de centro

	U	Z	p
Número actividades extraescolares	28356.500	-.174	.862
Tiempo actividades extraescolares	26306.500	-1.476	.140
Tiempo actividades cognitivas/académicas	26253.000	-1.536	.124
Tiempo actividades deportivas	22783.000	-3.810	.000**
Tiempo actividades recreativas	27302.000	-.985	.325
Rendimiento académico Lengua Castellana	27583.500	-.668	.504

Rendimiento académico Matemáticas	27138.500	-.953	.340
Rendimiento académico Lengua Inglesa	28292.000	-.211	.833
Rendimiento académico general	27580.000	-.662	.508

Nota: *p<.05; **p<.001

Por otro lado, se encuentran diferencias significativas según el tipo de centro en asistencia a clases de idioma, informática (TIC), deportes y teatro, siendo las medias mayores en clases de idioma y teatro en los centros públicos y en deportes e informática (TIC) en los centros concertados (Tabla 8).

Tabla 8

Prueba U de Mann-Whitney para comparación en actividades extraescolares desarrolladas según el tipo de centro

Actividades extraescolares	Rango de Medias		U	Z	p
	Públicos (n = 234)	Concertados (n = 386)			
Clases particulares	263.70	258.37	28031.50	-.501	.616
Idioma	282.27	250.16	25079.00	-2.533	.011*
Música	258.15	260.82	28325.50	-.296	.767
Dibujo	260.64	259.72	28519.00	-.164	.870
Informática (TIC)	243.50	267.29	25996.50	-3.940	.000**
Deportes	223.29	276.21	22783.00	-3.810	.000**
Teatro	293.30	245.29	23325.00	-6.576	.000**
Baile	249.39	264.68	26933.50	-1.793	.073
Otras	265.63	257.51	27725.00	-.827	.408

Nota: *p<.05; **p<.001

Análisis diferencial del rendimiento académico en función del tiempo dedicado a las actividades extraescolares

Para conocer las diferencias de medias del rendimiento académico según el tiempo dedicado a las actividades extraescolares se formaron tres grupos. A partir de los resultados del total de horas que dedican los estudiantes a la realización de actividades extraescolares, se calculó la media ($M = 5.51$) y la desviación típica ($DT = 3.457$) y se formaron los tres grupos de rango entre un mínimo de 0 horas y un máximo de 20 horas dedicadas a actividades extraescolares. El primero de ellos quedó definido desde el rango 0 hasta la media menos media

desviación típica (0;3.7815) incluyendo al 29.3 % de los estudiantes, en el segundo grupo formado por el 45.7 % de los estudiantes se incluyeron las puntuaciones de rango desde la media menos media desviación típica hasta la media más media desviación típica (3.7816;7.2385), y el tercer grupo lo formaron los alumnos con puntuaciones entre la media más media desviación típica y la puntuación máxima en horas extraescolares (7.2386;20) incluyendo en este caso el 25.0 % del total de los estudiantes.

Efectuado el análisis diferencial, los resultados de la prueba H de Kruskal-Wallis para el estudio del rendimiento académico en Lengua Castellana, Matemáticas, Lengua Inglesa y rendimiento académico general indican que no existen diferencias significativas según el tiempo dedicado a las actividades extraescolares en ninguno de ellos (Tabla 9).

Tabla 9

Prueba H de Kruskal-Wallis para rendimiento académico en función de los grupos actividades extraescolares

Rendimiento académico	Rango de Medias			χ^2	p	η_p^2
	Grupo 1 (n = 182)	Grupo 2 (n = 283)	Grupo 3 (n = 155)			
Lengua Castellana	244.63	260.58	276.91	3.351	.187	.006
Matemáticas	253.26	260.88	266.28	.558	.757	.001
Lengua Inglesa	254.95	261.91	262.43	.251	.882	.000
General	248.10	262.65	269.08	1.513	.469	.002

Discusión y conclusiones

En el presente estudio se han analizado las relaciones entre las actividades extraescolares y el rendimiento académico considerando el género y el tipo de centro para explicar algunas diferencias que en torno a estas variables pueden ser significativas. En cuanto a la realización de actividades extraescolares, la población estudiantil que forma parte de nuestra muestra realiza una media de dos actividades a la semana, dedicando aproximadamente cinco horas semanales a las mismas. Se agruparon las actividades extraescolares en tres categorías según su finalidad, en académicas/cognitivas (dentro de las cuales se encuentran las clases particulares, de refuerzo o de idiomas), las deportivas y las de tipo recreativo (que incluyen el baile o el teatro entre otras). Según esta clasificación, los resultados indican que los estudiantes dedican más tiempo a las actividades académicas/cognitivas, si bien es cierto que analizando independientemente cada una de las actividades que aparecen en el cuestionario *ad hoc*, la mayor parte de los estudiantes practica actividades deportivas fuera del horario escolar.

El análisis diferencial según el género arroja resultados en consonancia con otros estudios en los que se encuentran diferencias significativas tanto en el número como en el tipo de actividades realizadas, siendo los chicos los que dedican más tiempo a las actividades deportivas y las chicas las que destinan más tiempo a las actividades recreativas (Alfonso-Benlliure y Huizar, 2013; Cladellas et al., 2011; Hermoso et al., 2010; Pros et al., 2015). En el presente estudio son ellas las que realizan mayor número de actividades en general en comparación de sus compañeros. Además, los estudiantes que realizan mayor número de actividades deportivas son los que participan en menor medida en actividades recreativas. Hay que puntualizar el hecho de que asistir a más actividades de carácter académico puede ser una señal de bajo rendimiento académico, dado que a este tipo de clases de refuerzo o de apoyo escolar acuden muchas veces los alumnos que presentan dificultades de aprendizaje o bajas calificaciones.

En cuanto al tipo de centro, las diferencias más significativas se han encontrado en la práctica de actividades deportivas, pero también en el desarrollo de actividades extraescolares como la asistencia a clases de informática (TIC), siendo en ambos casos mayores en los estudiantes de los centros concertados; mientras que los de los centros públicos asisten con más frecuencia a clases de idioma y de teatro, lo que puede estar en consonancia y relacionado con estudios previos que encuentran en las escuelas públicas mayor interés en lectura y escritura (Alfonso-Benlliure y Huizar, 2013).

Según el tiempo dedicado a la realización de actividades extraescolares, los resultados de este estudio indican que no existen diferencias significativas entre los alumnos y las alumnas que acuden a actividades extraescolares, lo que no coincide con otros estudios ya mencionados que -a pesar de no ofrecer aún resultados claros y a veces incluso contradictorios, careciendo incluso de validez probada (Fashola, 2001)- demuestran que cuando los estudiantes realizan actividades fuera del horario lectivo mejora su rendimiento académico (Duncan, 2000; Pros et al., 2015), sobre todo cuando dichas actividades sirven de nexo y son compatibles con las realizadas en la escuela (Noam et al., 2003).

Además, en este estudio se confirma que los estudiantes que realizan un mayor número de actividades extraescolares obtienen un mayor rendimiento académico en Lengua Castellana, mientras que realizar mayor número de actividades recreativas supone menores calificaciones en asignaturas como inglés. Una de las variables incluida dentro de las actividades extraescolares es la asistencia a clases de idioma, y por ello un resultado esperado era demostrar su estrecha y directa relación con el rendimiento académico en la asignatura de Lengua Inglesa, lo cual no se ha constatado.

Por lo tanto, a modo de conclusión, podemos señalar que a mayor número de actividades extraescolares realizadas, y en concreto deportivas, aumenta el rendimiento académico, lo que mejora notablemente como lo demuestran estudios previos el autoconcepto y la motivación hacia el aprendizaje escolar (Alfonso-Rosa, 2016; Booth et al., 2013; Bradley et al., 2013; Castelli et al., 2007; Esteban-Cornejo et al., 2014; González y Portolés, 2014; Martínez y Bernal, 2015; Paz-Navarro et al., 2009; Ramírez et al., 2004). En particular, es interesante hacer mención a la relación y el posible carácter predictivo de las clases extracurriculares de música en el rendimiento en inglés, lo que está en consonancia con estudios previos que revelan que cuando se realizan este tipo de actividades, tanto dentro como fuera del centro docente, los resultados académicos son mejores (Jábega, 2008; Vílchez, 2009).

En sinergia con el tema de las actividades extraescolares hay que enfatizar la incidencia que pueden tener otras variables de corte afectivo-motivacional implícitas en su desarrollo, siendo predecible que una mayor práctica de este tipo de actividades extraescolares se asocie por ejemplo a mayores niveles de estrés o alteraciones de la conducta (Cladellas et al., 2011).

De igual manera, es posible que el contexto socio-cultural, así como el nivel económico, sean determinantes para la realización de este tipo de actividades y en consecuencia para sacar conclusiones de su relación con variables como el estrés y el rendimiento académico.

Dentro de las limitaciones de este estudio, señalar que la selección de la muestra con métodos no aleatorios no permite generalizar los resultados obtenidos a toda la población estudiantil. Además, existen escasas investigaciones en torno al tema planteado que sustenten los resultados obtenidos. En este trabajo se refleja nuevamente la amplitud del campo de estudio del aprendizaje y del rendimiento académico, con lo que es obligado dejar planteadas diferentes líneas futuras de investigación en las que se incluyan otras variables como las características contextuales del centro educativo, dentro de las que sería relevante analizar las diferencias según la zona de localización (rural o urbana), la etapa educativa, el nivel socioeconómico y cultural de las familias, así como su implicación en el aprendizaje de sus hijos/as. Sería crucial considerar la etapa de secundaria en futuros estudios, pues dado que un estudio transversal no permite establecer relaciones causales, convendría realizar estudios de carácter cuasi experimental y longitudinal, relevantes para comprobar si las diferencias permanecen a lo largo del tiempo.

La clave puede estar en la planificación de estas actividades como un complemento formativo adaptado a cada estudiante en particular, respondiendo de manera adecuada a sus características y necesidades. Dentro de cada centro educativo, el papel de los orientadores puede ser relevante en lo que se refiere a la ayuda que pueden prestar a las familias, sobre todo de los estudiantes de primaria, en la decisión y elección de cuáles y cuántas puede realizar cada uno evitando sobrecargar a los niños y así prevenir otros problemas de desajuste personal.

Referencias

- Alfonso-Benlliure, V. y Huizar, M. V. (2013). Intereses académicos, extraescolares y desempeño creativo en educación primaria según género, tipo de escuela y contexto escolar. *Revista Mexicana de Psicología*, 30(1), 41-52. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243033028005.pdf>
- Alfonso-Rosa, R. M. (2016). Relación entre la actividad física extraescolar y el rendimiento académico en alumnos de Educación Secundaria. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 2(2), 177-187. doi: 10.17979/sportis.2016.2.2.1428
- Bauer, K. W. y Liang, Q. (2003). The effect of personality and precollege characteristics on first-year activities and academic performance. *Journal of College Student Development*, 44, 277-290. doi: 10.1353/csd.2003.0023
- Booth, J. N, Tomporowski, P. D., Boyle, J. M., Ness, A., Joinson, C. J., Leary, S. D. y Reilly, J. (2013). Associations between executive attention and objectively measured physical activity in adolescence: findings from ALSPAC, a UK cohort. *Mental Health and Physical Activity*, 6(3), 212-219. doi: 10.1016/j.mhpa.2013.09.002
- Bradley, J. L., Keane, F. y Crawford, S. (2013). School sport and academic achievement. *The Journal of School Health*, 83(1), 8-13. doi: 10.1111/j.1746-1561.2012.00741.x
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. y Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 239-52.

- Cladellas, R., Chamarro, A., Badia, M. M., Orbest, U. y Carbonell, X. (2011). Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. *Cultura y Educación*, 23(1), 119-128.
- Cladellas, R., Clariana, M., Gotzens, C., Badia, M. y Dezcallar, T. (2015). Patrones de descanso, actividades físico-deportivas extraescolares y rendimiento académico en niños y niñas de primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 53-59. Retrieved from <https://ddd.uab.cat/record/128708>
- Duncan, S. (2000). *Family Matters: What is the Role of Extracurricular Activities?* Montana, EEUU: State University.
- Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C. M., Martínez-Gómez, D., del-Campo, J., González-Galo, A., Padilla-Moledo, C. y Veiga, O. L. (2014). Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. *The Journal of Pediatrics*, 165(2), 306–312. doi: 10.1016/j.jpeds.2014.04.044
- Fashola, O. (2001). *Building effective afterschool programs*. Thousand Oaks: Corwin Press.
- Gillman, R. (2001). The Relationship between Life Satisfaction, Social Interest, and Frequency of Extracurricular Activities among Adolescent Students. *Journal of Youth and Adolescence*, 749-767.
- González, J. y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: Relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51–65. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199005.pdf>
- Hermoso, Y., García, V. y Chinchilla, J. L. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 9-13. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732284002.pdf>
- Hidalgo, R. F. (2005). El impacto de las actividades extraescolares en ciencia y tecnología. En A. Martín, I. Trelles y G. Zamarrón (Eds.), *Universidad y Comunicación social de la ciencia* (pp. 177-197). Granada, España: Editorial Universidad de Granada.
- Holloway, J. H. (2002). Extracurricular activities and student motivation. *Educational Leadership*, 60(1), 80-83.
- Jábega, A. (2008). El primer acercamiento al mundo de la música. *Revista Relafare*, 24, 1-7.
- Mahoney, J. L, Cairns, B. D. y Farmer, T. W. (2003). Promoting interpersonal competence and educational success through extra-curricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 95, 409-418. doi: 10.1037/0022-0663.95.2.409
- Martínez, B. J. S. A. y Bernal, M. D. M. A. (2015). Influencia de la práctica de actividad física extraescolar en el rendimiento académico de jóvenes escolares. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 35, 28-35. Retrieved from <http://emasf.webcindario.com>
- Moriana, J. A., Alós, F., Alcalá, R., Pino, M. J., Herruzo, J. y Ruiz, R. (2006). Extra-curricular activities and academic performance in secondary students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 4(8), 35-46. Retrieved from http://www.investigacion-sicopedagogica.org/revista/articulos/8/english/Art_8_82.pdf
- Noam, G. G., Biancarosa, G. y Dechausay, N. (2003). *Afterschool education: Approaches to an emerging field*. Massachusetts: Harvard University.

- Olsen, D. (2000). 12-Hours school days? Why government should leave afterschool arrangements to parents. *Policy Analysis*, 7, 372, 1-19. Retrieved from <https://object.cato.org/sites/cato.org/files/pubs/pdf/pa372.pdf>
- Paz-Navarro, L. S., Roldán, P. G. y González, M. G. (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. Retrieved from http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/10/010_Paz.pdf
- Pros, R. C., Muntada, M. C., Martín, M. B. y Busquets, C. G. (2015). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 87-97. doi: 10.1989/ejihpe.v3i2.26
- 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. Retrieved from <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Rodríguez, C. C., Delgado, P. S. y Bakieva, M. (2011). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias en autoconcepto y género. *Revista de Investigación Educativa*, 29(2), 447-465. Retrieved from <https://revistas.um.es/rie/article/view/111341>
- Tremblay, M. S., Inman, J. W. y Willms, J. D. (2000). The Relationship between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-323. doi: 10.1123/pes.12.3.312
- Varela, L. (2006). Evaluación de programas extraescolares: importancia del nivel de participación en las percepciones sobre el tiempo libre, rendimiento académico y habilidad deportiva de los participantes. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 11-12(3), 207-219.
- Vílchez, L. F. (2009). *La música y su potencial educativo*. Madrid: Fundación SM.

Fecha de recepción: 04/08/2019

Fecha de revisión: 21/09/2019

Fecha de aceptación: 29/09/2020