

Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria

Ramón Cladellas Pros¹, Mercè Clariana Muntada¹, Mar Badia Martín¹
y Concepción Gotzens Busquets²

¹Universitat Autònoma de Barcelona; ²Universitat de les Illes Balears (España)

El objetivo de este trabajo es valorar la posible incidencia en el rendimiento académico de alumnos de primaria, de la realización -o no- de actividades extraescolares, según su tipología (recreativas, cognitivas o ambas) y el número de horas de actividades realizadas. La muestra final estaba formada por un total de 721 alumnos de primaria (366 niños y 355 niñas) procedentes de diversos centros escolares de las comarcas catalanas y de las Islas Baleares. Se facilitó a los padres de los alumnos un cuestionario en el que debían indicar las notas obtenidas en diferentes materias (matemáticas, catalán, castellano, idiomas, gimnasia y plástica) y responder datos relacionados con la realización de actividades extraescolares. Los resultados muestran cómo la realización de algún tipo de actividad extraescolar, sea del tipo que sea, mejora el rendimiento académico de los niños y niñas de la muestra. La sola realización de algún tipo de actividad (ya sea recreativa o cognitiva, o una combinación de ambas), incide positivamente y significativamente en los resultados obtenidos en todas las materias estudiadas, a excepción de las asignaturas de matemáticas, gimnasia y plástica. Asimismo, un número elevado de horas de actividades extraescolares (más de 10 horas y media a la semana) afecta negativamente a los resultados obtenidos en todas las materias menos en gimnasia.

Palabras clave: Actividades extraescolares, deporte, cognición, rendimiento académico, género.

Extracurricular activities and academic performance in elementary school students. The aim of this study is to assess the potential impact of extracurricular activities on the academic performance of elementary school students. Attendance or not attendance, type of extracurricular activities (recreational, cognitive or both) and the number of hours a week have been taken into account. The final sample consisted of a total of 721 elementary school students (366 boys and 355 girls) from various schools in the counties of Catalonia and the Balearic Islands. Parents of the students were provided with a questionnaire asking for the pupils' grades in different academic subjects (mathematics, Catalan, Spanish and English languages, gymnastics and arts) and information about type and amount of extracurricular activities. The results show that performing any kind of extracurricular activity improves academic performance. More specifically, performance of some activity (whether recreational or cognitive, or a combination of both) significantly accounts for improvement in academic results, except for math, gymnastics and arts. Also, the study shows that a high number of hours of extracurricular activities (more than 10 hours a week) negatively affect the performance in all subjects except in gymnastics.

Key words: Extracurricular activities, recreational activities, cognitive activities, academic performance, gender.

En la actualidad, el rendimiento académico es un tema que sigue suscitando un enorme interés, no sólo a nivel social y académico si no también a nivel de investigación. En particular, desde esta área, una gran variedad de estudios se han centrado en la búsqueda de aquellos factores que afectan de manera directa o indirecta al rendimiento académico de niños y adolescentes (Fenollar, Roman y Cuestas, 2007). Algunos de estos factores son: el papel de la familia, la adaptabilidad y cohesión familiar (González y cols., 2003), las expectativas de los padres (Marchesi y Martín, 2002), los cambios sociales y los medios de comunicación (Pereira, 2003), el sistema, reformas y políticas educativas (Martínez y Miquel, 1998), y otros aspectos psicológicos como, por ejemplo, la capacidad intelectual (Descals y Rivas, 2002), la motivación (Navas, Sampascual y Santed, 2003), la autoestima y el autoconcepto (Broc, 2000).

A nivel conductual algunos estudios han investigado la relación entre actividades extraescolares y rendimiento académico en adolescentes (Moriani y cols., 2006). No obstante, no hay suficientes investigaciones que se impliquen en el estudio de la influencia de las actividades extraescolares en la formación de los escolares de primaria, ni en el análisis de la correspondencia entre las necesidades de los alumnos y las características de la oferta (Hidalgo, 2005). Además, la mayoría de estos estudios, tal y como apuntan Olsen (2000) o Fashola (2001) presentan diseños metodológicos poco rigurosos, quedando limitada la validez de los mismos.

La realización de actividades extraescolares ha sido asociada a un mejor nivel educativo, más competencias interpersonales, mayores aspiraciones y nivel de atención (Mahoney, Cairos y Farwer, 2003), mayor pensamiento crítico y madurez personal y social (Bauer y Liang, 2003), mayor motivación (Holloway, 2002), y en general, a grandes beneficios, que sirven de puente entre las actividades escolares y las realizadas fuera del ámbito académico (Noam, Biancarosa y Dechausay, 2003).

Holloway (2002) encontró que existe una alta correlación entre la participación de los estudiantes en actividades extraescolares y un descenso en la ratio de abandonos tempranos en la escuela, tanto en chicos como en chicas. Otros estudios citados por (Duncan, 2000; Gillman, 2001), indicaron que los estudiantes que participaban en actividades extraescolares eran más propensos a tener un mayor logro académico y compromiso con la escuela.

En su estudio, Varela (2006) muestra como, en todos los casos en los que existen diferencias significativas en la habilidad percibida (deportiva o académica), el grupo de los no participantes en actividades extraescolares presentan valores más bajos que los otros grupos que sí participan. Otros estudios como el de Moriana y cols. (2006) destacan que los alumnos que desarrollan actividades mixtas (académicas y deportivas) obtienen mejores resultados académicos en comparación con los que sólo realizaban actividades académicas. A su vez, los alumnos que realizaban actividades académicas obtuvieron mejores resultados que los que realizaban sólo actividades deportivas.

Un estudio encargado por la Junta de Extremadura (Hermoso, García y Chinchilla, 2010) muestra como la prevalencia de alumnos de primaria que realizan algún tipo de actividad extraescolar es del 84.2%, del cual el 74% son niñas y el 94.4% niños. En la misma línea, un estudio efectuado por el ayuntamiento de Barcelona (Fundació Bofill, 2006), indica que el 77.8% de alumnos de la muestra de primaria realiza actividades extraescolares.

La conveniencia de desarrollar actividades fuera del horario escolar, qué tipo de actividades (deportivas, performance, intelectuales, etc.), la cantidad, el tiempo que se les dedica, etc. es actualmente uno de los temas de debate más extendido, tanto en el ámbito académico como en el familiar y social. En algunas ocasiones, encontramos familias que tienen a sus hijos ocupados en numerosas actividades, ya sea pensando en lo que creen es su beneficio o porque no tienen a nadie que pueda hacerse cargo de ellos. En cualquiera de los casos, la realización de actividades extraescolares no siempre se traduce en resultados exitosos, pues hay niños que pueden padecer consecuencias como el cansancio, falta de sueño, falta de concentración, estrés, etc. (Cladellas y cols., 2011). En nuestra sociedad, es habitual que la jornada laboral de los padres no termine hasta altas horas de la tarde-noche, y consecuentemente no puedan hacerse cargo de sus hijos menores durante una parte importante del horario no lectivo. Ello ha comportado una proliferación en la oferta y el número de actividades extraescolares realizadas por los alumnos de edad infantil, situándose éstas en un punto intermedio entre la función educativa y la asistencial (Varela, 2006).

Así, en ocasiones, a falta de estudios que comparen el número de horas extraescolares realizadas por los alumnos y su incidencia en el rendimiento académico, los docentes se quejan de que algunos alumnos realizan demasiadas actividades extraescolares. Todo ello ha llevado a plantearnos una serie de preguntas como: ¿existen diferencias entre el tipo de actividades realizadas por niños y niñas? ¿Existen diferencias en el rendimiento académico, sea del tipo que sea, entre aquellos que realizan actividades extraescolares y aquellos que no realizan ningún tipo de actividad? Entre quienes realizan actividades, el tipo de éstas incide igual en el rendimiento académico? Y por último, ¿El número de horas de realización de actividades extraescolares se relaciona con el rendimiento académico? Este último punto constituye la aportación novedosa de nuestro estudio, pues en la actualidad no existen datos en la literatura científica sobre ello.

MÉTODO

Participantes

Una muestra inicial de 1.187 alumnos de primaria de 18 centros (9 públicos y 9 concertados) de las provincias de Barcelona e islas Baleares participaron en este

estudio. Sólo quienes respondieron completamente a todos los cuestionarios fueron incluidos en los análisis estadísticos. Así, la muestra final del estudio estuvo formada por un total de 721 estudiantes, 366 niños (50.76%) y 355 niñas (49.24%), con un rango de edad comprendido entre los 6-13 años (Media=8.70; Desviación típica=1.87). Los 18 centros fueron seleccionados aleatoriamente siguiendo una distribución geográfica y representativa de las comarcas de Barcelona (Anoia, Bages, Barcelonés, Maresme, Vallés Occidental, Vallés Oriental) y de las Islas Baleares (Mallorca). El 43% de los participantes seleccionados provenían de centros de Barcelona y el 57% de centros de Mallorca.

Este trabajo ha sido realizado con una muestra de estudiantes de primaria, pues a estas edades (6 a 13 años), en la mayoría de los casos, los padres suelen imponer a sus hijos el tipo y número de actividades extraescolares a realizar, sin ser conscientes ni unos ni otros, de las consecuencias que de ello se pueden derivar.

Instrumento

Se utilizó un cuestionario que recoge información básica de aspectos sociodemográficos y familiares e información sobre actividades extraescolares de diverso tipo (deportivas, recreativas, académicas y cognitivas), complementarias a las realizadas en el ámbito escolar.

Las variables estudiadas fueron:

Realización o no de actividad extraescolar.

Tipo de actividad extraescolar. Procedimos a clasificar a los alumnos que realizaban actividades en tres grupos: los que realizaban actividades de tipo recreativo, ya sean de índole deportivo (futbol, tenis, básquet, etc.) o de *performance* (teatro, ballet, magia, etc.), de tipo cognitivo (dibujo, pintura o música, clases particulares, etc.), y de tipo mixto (cuando se combinan actividades de cualquiera de los tipos señalados anteriormente).

Se decidió categorizar el tipo de variables en tres grupos y no en cuatro, como inicialmente estaba previsto por disponer de una muestra pequeña de alumnos que sólo realizaran actividades de tipo *performance*. Consecuentemente estos alumnos se agruparon con los que realizaban actividades deportivas por considerar que ambas tenían en común la realización de algún tipo de ejercicio físico.

Número de horas de actividades extraescolares. Se categorizó la variable horas de actividades en tres niveles (bajo, medio, alto) según su distribución en percentiles. Así, en el nivel bajo se situarían valores correspondientes al percentil 25; en el nivel medio, valores del percentil 25 al percentil 75; y en el nivel alto, valores superiores al percentil 75.

El rendimiento académico se valora por la nota media obtenida por los alumnos en la última evaluación realizada en las asignaturas de matemáticas, lengua

catalana, lengua castellana, idiomas, educación física y educación artística. Algunas de estas asignaturas se pueden considerar “cognitivas”; mientras que otras involucran otras actividades. La conversión de las calificaciones se realiza de la siguiente forma: suspenso = 0; aprobado = 1; Bien = 2; notable = 3; sobresaliente = 4. La puntuación final media se obtenía después de sumar todas las calificaciones y dividir las por el número de asignaturas.

Procedimiento

En una primera fase, el equipo de investigadores se reunió con la dirección de los centros seleccionados con la intención de explicar el objetivo del trabajo. En algunos casos, y a solicitud del propio equipo directivo del centro, fue necesario enviar una carta de explicación de la investigación, para que ésta fuera aprobada por la asociación de madres y padres del correspondiente centro. En esta misma reunión se les informó que paralelamente se administraría un cuestionario a los padres de los niños con preguntas varias, entre las cuales se encontraban las relacionadas con actividades extraescolares. Es necesario tener en cuenta que este trabajo forma parte de una investigación más amplia que abarca otros aspectos, además de los directamente relacionados con las actividades extraescolares.

La propia dirección de cada uno de los centros seleccionados era la encargada de proporcionar los cuestionarios a los niños seleccionados para que éstos, a su vez, los entregaran a sus padres, que eran quienes debían responder a las preguntas planteadas en los cuestionarios. Los padres disponían de un tiempo máximo de dos semanas para devolver los cuestionarios debidamente cumplimentados. Estos tenían instrucciones de devolverlos a la secretaría del centro escolar de su hijo/a. Los cuestionarios que no se recibieron en el plazo establecido fueron excluidos de la muestra. En total se enviaron 1.187 cuestionarios, se recibieron 806, y fueron desestimados 85 por dejar alguna pregunta sin respuesta.

Diseño y análisis de datos

Se ha llevado a cabo el cálculo de porcentajes del tipo de actividad para las variables género y tipo de actividad. También se ha realizado una prueba chi cuadrado para la variable género y tipo de actividad (incluyendo en esta variable aquellos que no realizaban actividad alguna). Para las dimensiones “realización de actividades” y “tipo de actividad” se han efectuado sucesivos ANOVAs de un factor para las variables de rendimiento académico. También se han llevado a cabo análisis descriptivos para la variable “número de horas de actividades” por género y “horas de realización de actividades” con niveles bajo, medio y alto según su distribución por percentiles. Para la variable “género” se ha realizado una prueba de comparación de medianas para muestras independientes. Finalmente, para las dimensiones “género” y “horas de actividades” se

han realizado sendos ANOVAs de un factor para las variables de rendimiento académico. De todos los análisis efectuados se obtuvo el valor Eta al cuadrado parcial (η^2) como medida del tamaño del efecto, considerando que una Eta al cuadrado parcial de ,01 era pequeña, ,04 moderada, y ,1 grande (Huberty, 2002). Además de los contrastes *post hoc* con el método de Scheffé, se aproximó la significación de los mismos mediante la prueba de comparación de medias basada en el índice *t* de Student. Los cálculos se realizaron con el paquete estadístico SPSS/PC+ (versión 15.0; Chicago, IL, USA) y los tests estadísticos fueron bilaterales con error tipo I variable al 5%.

RESULTADOS

En la tabla 1 puede observarse la distribución de los participantes según “tipo de actividad” y “género”. Sólo un 13.32% de la muestra no realiza ningún tipo de actividad extraescolar. No se observan diferencias significativas de género entre los cuatro grupos (no realizan ningún tipo de actividad, sólo realizan actividades recreativas, sólo realizan actividades cognitivas, realizan ambos tipos de actividades) ($\chi^2_{(2)}=.168$; $p=.682$).

Tabla 1. Distribución de los participantes según tipo de actividad y género

	Género				Total	%
	Chicos	%	Chicas	%		
Ninguna actividad	38	5.27%	58	8.04%	96	13.32%
Actividades recreativas	130	18.03%	91	12.62%	221	30.65%
Actividades cognitivas	15	2.08%	37	5.13%	52	7.21%
Actividades recreativas + cognitivas	183	25.38%	169	23.44%	352	48.82%
Total	366	50.76%	355	49.24%	721	100.00%

Los resultados del ANOVA para las materias académicas evaluadas indican que existen diferencias en el rendimiento académico de éstas en función de si los participantes realizan o no actividades extraescolares. Los alumnos que realizan algún tipo de actividad extraescolar obtienen mejores notas en todas las materias evaluadas que aquellos que no realizan ningún tipo de actividad.

Tabla 2. Medias, error estándar, Fs, eta al cuadrado parcial, y potencia observada en el rendimiento académico para el total de la muestra y para la categoría de realizar o no actividades

	Realización de Actividades extraescolares			F	η^2	Potencia observada
	Total (N=721)	No (N=96)	Si (N=625)			
Matemáticas	2.52 ± .05	1.76 ± .14	2.64 ± .05	42.24**	.055	1.000
Lengua Catalana	2.38 ± .04	1.68 ± .13	2.49 ± .05	40.02**	.053	1.000
Lengua Castellana	2.41 ± .04	1.72 ± .13	2.52 ± .04	43.15**	.057	1.000
Idiomas	2.44 ± .05	1.76 ± .14	2.54 ± .05	34.93**	.046	1.000
Educación Física	2.88 ± .04	2.19 ± .10	2.99 ± .04	64.00**	.082	1.000
Educación Artística	2.73 ± .04	2.35 ± .12	2.78 ± .04	17.61**	.024	0.987
Puntuación media	2.56 ± .03	1.91 ± .11	2.66 ± .03	59.92**	.077	1.000

El ANOVA realizado por “tipo de actividad”, teniendo en cuenta sólo los participantes que realizan algún tipo de actividad extraescolar, muestra que en las materias de matemáticas y educación física y en la puntuación media total, el tipo de actividad incide en la nota obtenida. *post hoc* comparaciones muestra, de manera significativa, que los sujetos que sólo realizan actividades cognitivas obtienen peores notas en matemáticas que los que sólo realizan actividades recreativas ($p<.05$). También quienes sólo realizan actividades cognitivas obtienen significativamente peores resultados en educación física que aquellos que sólo realizan actividades recreativas ($p<.001$) o ambos tipos de actividades ($p<.001$). Asimismo, quienes sólo realizan actividades cognitivas obtienen peores notas en la puntuación media total de sus calificaciones que aquellos que sólo realizan actividades recreativas.

Tabla 3. Medias, error estándar, Fs, eta al cuadrado parcial, y potencia observada en el rendimiento académico según el tipo de actividad

	Tipo actividad			F	ηp^2	Potencia observada
	Actividades recreativas (N=221)	Actividades cognitivas (N=52)	Actividades mixtas (N=352)			
Matemáticas	2.76 ± .08	2.33 ± .16	2.60 ± .07	3.11*	.010	.598
Lengua Catalana	2.57 ± .07	2.37 ± .18	2.45 ± .06	1.01	.003	.227
Lengua Castellana	2.62 ± .07	2.31 ± .15	2.48 ± .06	2.08	.007	.429
Idiomas	2.58 ± .07	2.38 ± .16	2.54 ± .07	.57	.002	.145
Educación Física	3.10 ± .06	2.40 ± .13	3.00 ± .05	13.41**	.041	.998
Educación Artística	2.80 ± .06	2.65 ± .12	2.80 ± .05	.594	.002	.149
Puntuación media	2.74 ± .05	2.41 ± .12	2.65 ± .05	3.23*	.010	.616

En la tabla 4 puede observarse la distribución del número de horas de actividades realizadas por los participantes según “género” y “nivel de horas de realización” (bajo, medio, alto). Para esta última variable los rangos seleccionados para categorizar la variable en tres niveles son: nivel bajo (inferior a 2.30 horas semanales), nivel medio (entre 2.30 y 10.56 horas semanales de actividades), y nivel alto (superior a 10.56 horas de actividades). Los resultados de la prueba de muestras independientes indican que los niños realizan como media más horas de actividades extraescolares a la semana que las niñas ($t_{(1,623)}=3.908$; $p<.001$).

Tabla 4. Distribución del número de horas de actividades realizadas según género y horas de realización

	Género			Horas de realización de actividades		
	Total muestra (N=625)	Chicos (N=328)	Chicas (N=297)	Bajo (N=179)	Medio (N=290)	Alto (N=156)
Número horas actividades	5.70 ± .14	6.22 ± .22	5.12 ± .18	2.30 ± .05	5.18 ± .06	10.56 ± .26

Los resultados del ANOVA para las materias educativas evaluadas indican que existen diferencias en el rendimiento académico de todas las materias evaluadas, a excepción de educación física, en función del número de horas de actividades que realizan. Los contrastes a posteriori indican que los alumnos que realizan niveles altos de

horas de actividades tienen peor rendimiento en matemáticas ($p<.001$), lengua catalana ($p<.001$), lengua castellana ($p<.001$), idiomas ($p<.001$) y puntuación media ($p<.001$), que quienes realizan un número bajo o medio de horas de actividades. Asimismo, los que realizan un número medio de horas obtienen mejores resultados en educación artística que aquellos que realizan un número alto de horas de actividades ($p<.05$).

Tabla 5. Medias, error estándar, Fs, eta al cuadrado parcial, y potencia observada en el rendimiento académico del total de la muestra que realizan actividades según horas de actividades

	Horas de realización de actividades						F	ηp^2	Potencia observada
	Bajo		Medio		Alto				
	Media	Error típico	Media	Error típico	Media	Error típico			
Matemáticas	2.76	.09	2.87	.06	2.06	.12	26.29**	.078	1.000
Catalán	2.59	.08	2.76	.06	1.88	.10	33.82**	.098	1.000
Castellano	2.66	.08	2.72	.06	1.97	.09	29.47**	.087	1.000
Idiomas	2.60	.08	2.73	.07	2.11	.10	15.11**	.046	0.999
Gimnasia	2.91	.07	3.07	.05	2.92	.08	2.19	.007	0.447
Plástica	2.79	.06	2.87	.05	2.62	.08	4.19*	.013	0.737
Puntuación media	2.72	.06	2.84	.04	2.26	.08	25.60**	.076	1.000

DISCUSIÓN

Contestando a las preguntas formuladas en la introducción de este trabajo, podemos concluir que la participación de nuestra muestra en actividades extraescolares presenta similitudes con los resultados obtenidos anteriormente, en los estudios, antes mencionados, realizados por los ayuntamientos de Barcelona (Fundació Jaume Bofill, 2006) y la Junta de Extremadura (Hermoso *et al.*, 2010). En el presente estudio la participación es de un 86.68%, porcentaje muy parecido al obtenido por el estudio efectuado en la Junta de Extremadura (84.20%) y algo superior al obtenido en el estudio efectuado en Barcelona (77.80%).

En cuanto al género, los resultados de nuestro estudio muestran que el 89.62%, de los niños y 83.66% de las niñas realizan extraescolares, por lo que resultan bastante más equilibrados que los resultados obtenidos por Hermoso *et al.* (2010), 74%, de niñas frente al 94.40% de niños.

Al igual que en otros estudios (Duncan, 2000; Gilman, 2001; Rombokas, 1995), los alumnos del presente trabajo que realizan algún tipo de actividad extraescolar consiguen una mejora en el rendimiento académico. Las diferencias son sustanciales, llegando a ser en matemáticas, de casi un punto favorable a quienes realizan actividades extraescolares. En otras materias las diferencias no son tan destacadas aunque se mantienen significativas y en el sentido apuntado.

Ello nos hace pensar que la realización de actividades extraescolares, además de los consecuentes beneficios sociales, aporta efectos positivos tales como incrementos en la energía y en los niveles de concentración, aspectos básicos y fundamentales en aquellas disciplinas que suponen un mayor desgaste cognitivo, como sucede con las matemáticas.

Adicionalmente, los resultados obtenidos en este estudio ponen de relieve que el tipo de actividad extraescolar que se practica incide en alguna de las materias en particular y en la nota final promedio en general. Así, y a diferencia de lo observado en otros estudios (Moriana y cols., 2006), realizar sólo actividades de índole recreativo (deportivas y performance) se relaciona con la consecución de mejores notas en matemáticas y en la nota promedio final, en comparación con la realización de actividades de tipo exclusivamente académico. Ello podría deberse al hecho de que son precisamente los alumnos con peores resultados en matemáticas los que realizan más actividades de tipo cognitivo, a fin de que les sirvan de refuerzo o clases de repaso.

En cuanto al número de horas de actividades extraescolares a realizar, los resultados obtenidos nos permiten concluir que no realizar ningún tipo de actividad o dedicarle más de 10 horas a la semana repercute en un menor rendimiento académico. Independientemente del tipo de actividades, se estima como óptimo un nivel medio de horas (entre dos horas y media y 10 horas y media a la semana).

La media de horas semanales dedicadas a las actividades extraescolares es, en los niños de 6.22 horas y en las niñas de 5.12. Así, y teniendo en cuenta los resultados obtenidos en este estudio, se podría aconsejar un promedio de horas a la semana que oscile entre 5 y 6, que se correspondería a un par de actividades, y a poder ser, que se combine la realización de una actividad recreativa (deportiva) con una cognitiva.

Los resultados obtenidos en este estudio nos permiten aconsejar la importancia de planificar las actividades por parte de educadores y padres, de forma que exista un complemento formativo adaptado a las características de cada alumno. Especialmente teniendo en cuenta, como ya se ha comentado anteriormente, que en edades tempranas (6 a 13 años) suelen ser los padres los que determinan qué y cuántas actividades deben realizar sus hijos. Una buena propuesta sería tratar de establecer unas pautas de asesoramiento en los centros de forma que los educadores puedan orientar y guiar a los padres en las actividades a realizar, y lo que es más importante, en el número de horas a realizar durante la semana, con la finalidad de no sobrecargar a éstos, y conseguir que, lo que en un principio pueda ser ventajoso para los niños se acabe convirtiendo en algo contraproducente para el bienestar y aprendizaje académico de los alumnos.

Agradecimientos: Esta investigación fue financiada con un proyecto del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de España, con ref.

PK-122891, EDU2009-10651. Esta investigación ha sido posible gracias a Fernando Martín, Presidente de las asociaciones de madres y padres de alumnos de las Islas Baleares. Agradecer, asimismo, a la dirección, profesorado y a los padres y madres de los alumnos de los centros escolares que han colaborado en la obtención de datos para este estudio.

REFERENCIAS

- 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.
- Broc, M.A. (2000). Autoconcepto, autoestima y rendimiento académico en alumnos de 4º de E.S.O. Implicaciones psicopedagógicas en la orientación y tutoría. *Revista de Investigación Educativa*, 18, 119-146.
- Cladellas, R., Chamorro, A., Badía, 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.
- Duncan, S. (2000). *Family Matters: What is the Role of Extracurricular Activities?*. Montana State University.
- Fashola, O. (2001). *Building effective afterschool programs*. Thousand Oaks: Corwin Press.
- Fenollar, P., Román, S. y Cuestas, P.J. (2007). University students' academic performance: An integrative conceptual framework and empirical analysis. *British Journal of Educational Psychology*, 7(4), 873-891.
- Fundació Jaume Bofill. (2006). *Debat familiar. ¿Què opinen les famíles sobre les activitats educatives fora de l'horari escolar?*. Ajuntament de Barcelona.
- 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.A., Núñez, J.C., Álvarez, L., Rocés, C., González, S., González, P., et al. (2003). Adaptabilidad y cohesión familiar, implicación parental en conductas autorregulatorias, autoconcepto del estudiante y rendimiento académico. *Psicothema*, 15, 471-477.
- 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.
- 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: Editorial Universidad de Granada.
- Holloway, J. (2002). Extracurricular activities and student motivation. *Educational Leadership*, 60(1), 80-83.
- Huberty, C.J. (2002). A history of effect sizes indices. *Educational and Psychological measurement*, 62, 227-240.
- 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.
- Marchesi, A. y Martín, E. (2002). *Evaluación de la educación secundaria. Fotografía de una etapa polémica*. Madrid: Fundación Santa María, SM.

- Martínez, X. y Miquel, F. (1998). La nueva realidad en la España de 2000. *Cuadernos de Pedagogía*, 268, 43-48.
- 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, 35-46.
- Navas, L., Sampascual, G. y Santed, M.A. (2003). Predicción de las calificaciones de los estudiantes: la capacidad explicativa de la inteligencia general y de la motivación. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56, 225-237.
- 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.
- Pereira, S. (2003). Investigación sobre la relación de los niños y la televisión. *Revista de Educación*, 5, 91-101.
- 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 Psicología e Educación*, 11-12(3), 207-219.

Recibido: 28 de febrero de 2013

Recepción Modificaciones: 8 de marzo de 2013

Aceptado: 6 de mayo de 2013